

# アントレ 家族で楽しく健康づくり Entrée

三菱電機健康保険組合



生活習慣  
変えてのばそう  
健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ  
<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

三菱電機健康保険組合



アントレのバックナンバーも  
ご覧いただけます



<写真解説>

## ベトナムの朝は、バインミー

バケットに中華風の具を挟んだ「バインミー」。長く支配してきた中国と、その後植民地支配したフランスの文化がミックスされた一品です。

ベトナム

注  
目  
!!

- 大好評 0円フィットネス! 06
- レジリエンスを鍛えよう 08
- こんな症状があったら「めまい」!? 12

- 2017年度決算報告 02
- 2017年度MHP21ステージⅢ  
事業所表彰発表! 04

けんぽ広報誌

No. **101**  
2018 / AUTUMN

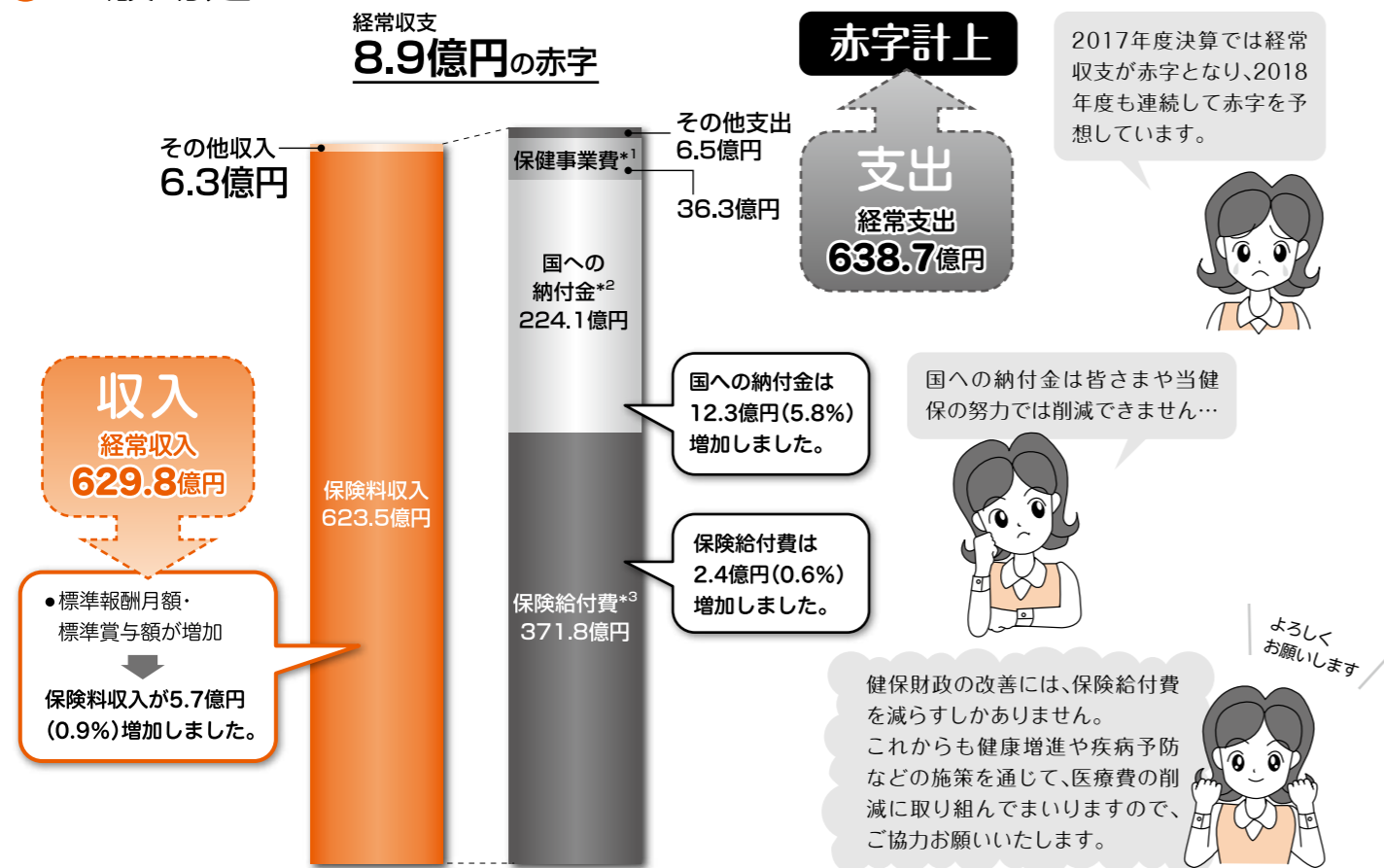
Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

# 2017年度決算報告

健康保険料収入が増加するも、医療費の増加や高齢者医療に関する国への納付金が増加したことで、経常収支は赤字となりました。

去る7月24日に開催されました第126回健保組合会にて、2017年度の収入支出決算が承認されました。保険料収入が増加するも、保険給付費(医療費など)や国への納付金が増加したことで、経常収支は2016年度に比べ12.0億円減少の**8.9億円(赤字)**となりました。

## 一般勘定



区分	2017年度(A)	2016年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	118,713	118,446	267	0.2%
平均標準報酬月額(円)	379,215	377,325	1,890	0.5%
平均標準賞与額(円)	1,768,022	1,758,086	9,936	0.6%

\*1 保健事業費:健康管理や健康づくりなどの事業に要する費用  
 \*2 納付金:高齢者医療制度を支えるために健保が国へ支払うお金  
 \*3 保険給付費:医療費・出産育児一時金 他

## 介護勘定

介護保険については、介護保険料収入の確保により、1.9億円の剰余金が発生しました。この剰余金はほぼ全額を翌年度繰越金として計上しました。

収入		支出	
科目	2017年度	科目	2017年度
介護保険料収入	6,831	介護納付金	6,643
その他収入	0.7	還付金	2.0
合計	6,832	支出合計	6,645

収支	
区分	2017年度
総収支	187

## 公告

### 1. 組合規約の改定

事業所編入、名称変更及び廃止に伴う組合規約第4条別表(1)を以下のとおり改定します。(下線部を追記・修正)

新旧対照表			
新		旧	
<前略>		<前略>	
メルコファシリティーズ株式会社	東京都三鷹市	メルコファシリティーズ株式会社	東京都三鷹市
三菱電機保険サービス株式会社	東京都千代田区	メルコ保険サービス株式会社	東京都千代田区
三菱電機冷熱機器販売株式会社	東京都千代田区	三菱電機冷熱機器販売株式会社	東京都千代田区
<中略>		<中略>	
株式会社島田理化テクノサービス	東京都調布市	株式会社島田理化テクノサービス	東京都調布市
MDロジスフィールドサービス株式会社	東京都渋谷区		
株式会社リョウウンエクスプレス	東京都渋谷区		
三菱電機労働組合	神奈川県横浜市	三菱電機労働組合	神奈川県横浜市
<中略>		<中略>	
三菱日立ホームエレベータ株式会社	岐阜県美濃市	三菱日立ホームエレベータ株式会社	岐阜県美濃市
中菱テクニカ株式会社恵下工場	岐阜県中津川市	メルコファンプロダクツ株式会社	岐阜県中津川市
星菱電機株式会社	岐阜県可児市	星菱電機株式会社	岐阜県可児市
名菱電子株式会社	愛知県日進市	名菱電子株式会社	愛知県日進市
		菱照テクニカ株式会社	静岡県掛川市
		株式会社菱和テレコム	愛知県名古屋市
株式会社菱和テレコム	愛知県名古屋市		
MDロジス産機サービス株式会社	愛知県名古屋市		
菱電化成株式会社	兵庫県三田市	菱電化成株式会社	兵庫県三田市
<中略>		<中略>	
菱成株式会社	兵庫県三田市	菱成株式会社	兵庫県三田市
MDロジス商品サービス株式会社	兵庫県尼崎市		
菱三工業株式会社	兵庫県神戸市	菱三工業株式会社	兵庫県神戸市
<中略>		<中略>	
菱神テクニカ株式会社	兵庫県神戸市	菱神テクニカ株式会社	兵庫県神戸市
三菱電機コントロールパネル株式会社	兵庫県神戸市	メルコ・コントロール・プロダクツ株式会社	兵庫県姫路市
三菱電機コントロールパネル株式会社西神事業所	兵庫県神戸市	メルココントロールパネルアンドコンポーネント株式会社	兵庫県神戸市
丸亀菱電テクニカ株式会社	香川県丸亀市	丸亀菱電テクニカ株式会社	香川県丸亀市
<後略>		<後略>	

### 2. 事業所表彰規程の改定

事業所表彰規程を以下のとおり改定します。(下線部を追記)

新旧対照表			
新		旧	
<前略>		<前略>	
第6条(表彰状等)		第6条(表彰状等)	
1. 表彰		受賞事業所に対し、以下のとおり表彰状及び副賞金を授与する。	
受賞事業所に対し、以下のとおり表彰状及び副賞金を授与する。		尚、表彰の種類及び表彰金額については次のとおりである。	
尚、表彰の種類及び表彰金額については次のとおりである。			
	大規模事業所	中規模事業所	小規模事業所
健康優良賞	50万円	30万円	10万円
健康増進努力賞	50万円	30万円	10万円
年度目標優良賞	30万円		
2. 副賞金の利用			
(1) 受賞事業所は、第7条に規定する副賞金の使途を健康保険組合に確認し、あらかじめ承認を得る。			
(2) 承認後、受賞事業所は立替清算により副賞金を利用する。			
(3) 領収書を添付した申請書を健康保険組合に提出し、上記表彰金額内で補助する。			
<後略>		<後略>	

### 3. 職員等取扱規程の改定

別表 非適用となる規則・規約に「財形貯蓄会規約」を追記します。

### 4. スポーツクラブ個人会員費用補助規程の改定

社名変更に伴いコナミススポーツ&ライフをコナミススポーツクラブに修正します。



2017年度

# MHP21ステージⅢ 事業所表彰発表!

MHP21ステージⅢより、「健康優良賞」と「健康増進努力賞」に加え、新たに「年度目標優良賞」として、年度毎に定める「最重点項目」の目標達成にむけて、積極的に活動を推進し優れた成績を上げた事業所を表彰いたします。

ステージⅡで表彰された事業所も含めて、MHP21ステージⅢ初年度となる2017年度は、事業所表彰規程に基づき以下の7事業所が選ばれました。

〈表彰対象事業所〉

事業所規模	対象事業所数	健康優良賞	健康増進努力賞	年度目標優良賞
大規模事業所 1,000人以上	35事業所	各1事業所	各1事業所	1事業所
中規模事業所 300人以上 1,000人未満	39事業所	各1事業所	各1事業所	
小規模事業所 300人未満	68事業所	各1事業所	各1事業所	

※受賞事業所が偏らないように、同一ステージ内は一度受賞した表彰は選考対象外となります。



## 受賞された各事業所の声

ステージⅡに引きつづき  
受賞された事業所も!



1,000人以上の事業所 /

### 三菱電機株式会社 西部研究所地区

健康優良賞をいただきありがとうございます。

○菱会活動を含め、ステージⅡより継続している様々な施策への取組みが当地区全員の健康に対する意識の高さと相まって受賞に繋がったものと考えています。

引き続き、MHP21活動の更なる活性化に努めます。



MHP21事務局

300人以上、1,000人未満の事業所 /

### 山菱テクニカ株式会社

ステージⅡに引き続き、二度目の健康優良賞を受賞することができました。従業員一丸となってMHP21活動に取り組んできた結果と喜んでおります。今後も楽しみながら健康を維持できる施策を展開し、会社全体の健康増進に努めてまいります。



睡眠セミナー風景

300人未満の事業所 /

### 株式会社エムテック

当社は三菱電機のシニア人材を積極的に採用し、事業に貢献していただいています。このため心身共に健康に働ける職場づくりを心がけています。社員の健康増進は業務推進の源泉であり、引き続き社員の要望に応えた健康活動に努めてまいります。



睡眠セミナー風景



### 1,000人以上の事業所 / メルコパワーデバイス株式会社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当社は「歯の手入れ」を重点項目として推進し、ここ数年成果をあげております。まだまだ道半ばですが、受賞を機に今後もMHP21活動を推進し、健康増進に努めていきます。



歯の手入れ(二丈工場)

300人以上、1,000人未満の事業所 /

### 三菱電機株式会社 九州支社

まさかの二度目の健康増進努力賞に驚きと喜びでいっぱいです。従業員のニーズにあった、「楽しく参加しやすい健康づくり施策」をキーワードに、引き続き活動を展開中です。次こそは「健康優良賞」を狙えるよう、今後も活動を推進していきます!



健康づくりセミナー「実践、食べ方塾!!」

300人未満の事業所 /

### 丸亀菱電テクニカ株式会社 テクニカ事業部

全員参加を目標に活動を推進し、当事業部独自のキャンペーンも追加したことで健康増進への意識付けが図れました。今後も従業員が参加しやすい新たな施策を展開し、活動の輪を広げていきます。



MHP21活動推進事務局メンバー



### 三菱電機株式会社 四国支社

年度目標優良賞をいただきありがとうございます。四国支社は過去「運動習慣」の成績が最下位だったため、「運動習慣ポイントラリー」を導入し、職制間の競争を図ることで、健康意識の向上・定着に努めてきました。

この賞を励みに、今後も支社を挙げて健康増進に取り組んでまいります。



安全衛生委員会出席メンバー



新たに  
ステージⅢから  
設定された賞です!!

# 0円フィットネス!

## ～時間・ツールの有効活用～ vol.4

三菱電機ライフサービス㈱ウェルネス統括センター  
健康運動指導士・管理栄養士  
田口 実里



### これであなたも「ながらマスター」 結論! 運動時間がなくても“健康”は手に入る!!

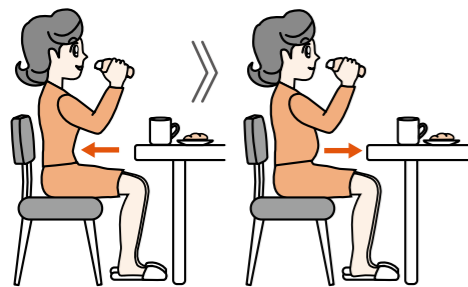
「0円フィットネス」と題し、時間やツールの有効活用について紹介していますが、ご愛読いただいた皆さんはもうご存知ですよね! 何気ない日常活動も工夫次第で運動になることを。そして健康増進において何より大切なことは「運動を続ける・習慣にする」ことを!  
本号ではライフスタイルに合わせた運動を紹介します。きっとあなたにあった運動=健康法が見つかりますよ!!

### Let's try 01

#### 起床 職場など お気軽度 ★★★★★☆

何かと慌ただしい平日の朝、ただでさえ忙しいのに運動なんてできるはずがない…と、思いませんか?  
そんなことはありません。歯磨き、トイレ、通勤時間も工夫次第で運動に。  
1日の始まり…、少し身体を動かして気持ちの良いスタートを切りませんか!?

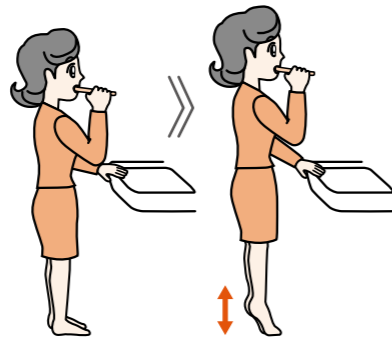
##### 食卓で



下腹部を意識して、呼吸を止めずに「凹ませる」→「膨らませる」を繰り返します。お腹の深層筋が刺激され、便秘の解消にもつながります。

※他にもトイレなどで座っているときにおすすめ!

##### 洗面所で



歯磨きをしながらかかとの上げ下ろし。血流が促進されるので、目覚めもスッキリ!

##### 通勤で



今より少し歩くペースを速くするだけで、消費カロリーは格段にアップ。目的地にも早く到着できて、一石二鳥。背筋を伸ばす、歩幅を広げると更に◎



電車・バスの中でできるエクササイズ→「Entrée98号・99号 Let's try 01」

### Let's try 02

#### 職場など 自宅 お気軽度 ★★★★★

デスクワークだから運動できない…と思っている方も多いのではないのでしょうか。ポイントは動く機会を意識的に増やすこと。ちょっとした移動や仕事の合間の時間を活用して、運動不足を解消しましょう。

##### 積極的に階段を使う



トイレやコピー、打合せなど自席を離れるときはできるだけ離れた場所を利用する。1階上(下)に移動する機会を増やしましょう。

##### 姿勢を正す



「昼食時」「〇時～〇時」など、シーンや時間を設定して、姿勢を正す習慣をつけましょう。腰痛や肩こりの予防にもつながります。

##### 信号待ちの時間を活用



ヒップアップに効果的。自然とお腹にも力が入るので体幹のエクササイズにもなります。



職場でできるエクササイズ→「Entrée100号 Let's try 01」

### Let's try 03

#### 自宅 就寝 お気軽度 ★★★★★☆

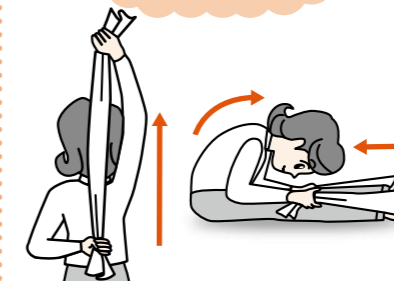
今日も忙しく、家に帰るとクタクタ。お腹もすいたし、ゆっくり休みたい…。1日の最後は自分の身体をメンテナンス。適度な運動は血液の流れを促進し、疲労軽減やリフレッシュ効果にもつながります。

##### TVコマーシャルの間は



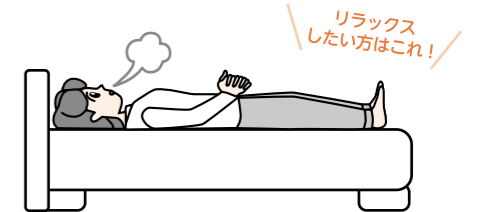
左右のお尻を使って前後5歩程度移動する。元いた位置に戻ることができれば正しく骨盤が使えている証拠。腕をしっかり振ることで全身運動にもつながります。

##### お風呂上りに



タオルでストレッチ。タオルを使用することで、普段伸ばしにくい箇所も効果的にほぐすことができます。お風呂上りは身体が温まるので、ストレッチをするのに最適な時間帯です。

##### 就寝前に



お腹の上下運動を感じながら、深い呼吸を続けます。吸う時間より吐く時間を長くすることで、リラックス効果が高まります。



自宅でできるエクササイズ→「Entrée98号・99号 Let's try 03」

# レジリエンスを鍛えよう

ストレスに負けない折れない心を身につける



三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
保健師  
(認定レジリエンストレーニング講師)  
永谷 有賀里

就業者の約6割が仕事で強いストレスを抱えており、その割合は年々増加しています。職場でストレスを感じる状況は誰にでも訪れ、強いストレスやプレッシャーを感じて心が折れてしまうリスクと隣り合わせにいます。

前号から新企画として、ストレスやプレッシャーと上手につき合う方法をご紹介します。(前号の内容は三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

今回は、レジリエンスを鍛える前に必要な自己チェックと7つの技術についてお伝えいたします。

### レジリエンスとは

逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスであり、「再起力」「立ち直る力」「精神的復元力」のこと。打たれても立ち上がる逆境に強い心を育てること。

## あなたのレジリエンス度をチェックしよう!

高いレジリエンスを持つ人は、逆境に強い思考力を持ち、失敗や挫折をチャンスに変えて成長する力があります。皆さんが実際にどの程度のレジリエンスがあるのかチェックしてみましょう。

### YESならCHECK!

- 仕事で気がかりなこと、不安なことがあると、モヤモヤして夜眠れなくなる
- 月曜日がくるのが憂鬱だ
- しっかりと睡眠を取っても翌日すっきりと起きられない
- 夢中になって打ち込めるスポーツや音楽などの趣味がない。あっても忙しくてする暇がない
- 新しいチャレンジの場面で「自分には無理かもしれない」とあきらめてしまいがちである
- 学生時代に部活動や勉強など思い通りにいかず、「自分には向いていないかもしれない」と断念したことがある
- 不安や悩みを人に相談できず、1人で抱え込んでしまう
- やりたくない仕事、あまり得意ではない仕事は、つい先送りしてしまう
- 一度失敗すると「次もダメかもしれない」と不安になる
- 仕事や、お金、老後など将来のことを考えると、漠然とした不安に襲われる
- 「自分さえ我慢すればいい」と思うことがよくある
- 容姿、学歴、内面に大きなコンプレックスがあって何をすることも自信がない
- イライラして飲酒やギャンブルが止まらないことがある

YESの数はいくつでしたか?

YESの数: 0~3個

### レジリエンスが非常に高い

逆境に強い思考力を持ち、失敗や挫折をチャンスに変えて成長する



YESの数: 4~6個

### 標準のレジリエンス

逆境で心が折れても何とか立ち直って乗り越えられる



YESの数: 7個以上

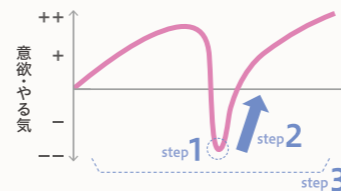
### レジリエンスが低い

自分に自信がなく一度心が折れてしまうとチャレンジから逃げる



YESの数が多くても、落ち込む必要はありません。ここでは自分を振り返ることが大事なのです。これからの行動次第でレジリエンスを鍛えることができます!

## 3つのステップの中で鍛える7つの技術



レジリエンスには、3つのステップがあります。(前号参照)それぞれのステップで必要な技術を得ることで、レジリエンスを鍛えて高めることができます。各ステップで使う技術は次のとおりです。

### 3つのステップ

step 1 ネガティブ感情に対する底打ち

1 ネガティブ感情の悪循環から抜け出す技術

ネガティブ感情が生まれたら、まず「認知」し気晴らしの方法をとる。

落ちこみはここまで!



2 役に立たない「思いこみ」を手なずける技術

自分の思いこみを知り、効果的に対処してネガティブ感情をコントロールする。

step 2 レジリエンス・マッスルを鍛える

3 自己効力感を身につける技術

困難な課題や挑戦に直面しても自己効力感(「自分ならできる」と信じる力)を身につける。

4 自分の「強み」を活用する技術

自分の「強み」を把握し、逆境や新しいチャレンジの場面で活用する。

ここからは立ち直っていこう!



5 ソーシャル・サポートをもつ技術

支えてくれる家族、友人、同僚を困難を乗り越える力としてとらえる。

6 「感謝」のポジティブ感情を高める技術

感謝の気持ちを豊かにして、ストレスに負けない強い心を手に入れる。

step 3 逆境体験の教訓化

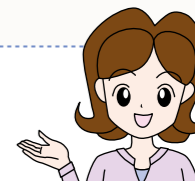
7 過去の痛い経験から意味を学ぶ技術

過去の逆境体験と向き合い、どう乗り越えたのか自省することで次の困難に備える。

次の困難にも負けないぞ!



レジリエンスが低いのは、性格によるものなので仕方がないとあきらめてしまいがちですが、レジリエンスはすべての人が内面に備えており、誰もがトレーニングによって習得が可能で高めていくことができます。次回からはそれぞれの技術について具体的に説明をしていきます。



参考文献: The School of Positive Psychology 久世浩司(2016)「図解」なぜ超一流の人は打たれ強いのか レジリエンスー折れない心の育て方」株式会社PHP研究所

# 「バランスの良い食事」は健康づくりの基本!



## 野菜摂取編

前号まで、食事は5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよくとることが大切であること、1食の中に5大栄養素が入るように「バランスの良い食事」をとるポイントについてご紹介しました。今号では、5大栄養素の中で不足しがちな「ビタミン、ミネラル」を多く含んだ「野菜」についてご紹介します。

## 野菜はどれくらいとればいいのか?

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。ビタミンは抗酸化作用があるなど、他の栄養素の働きをサポートし、ミネラルは身体の調子を整えます。食物繊維は、コレステロールの吸収や食後の血糖値の上昇抑制、便秘改善などに、効果が期待できます。ビタミンは体内で十分合成することができず、ミネラルは体内で合成できないため、食事からとることが必要ですので、野菜をしっかりとりましょう。

**1日の摂取目標量：350g** 緑黄色野菜・淡色野菜など、1日350g以上食べましょう!

野菜不足は、主食・主菜の食べ過ぎや、カロリー過多の傾向に!

### 1日野菜350gとるための目安

加熱前 (1日350g)



緑黄色野菜・淡色野菜を1:2の割合でたっぷり

調理加熱後 (1食1~2皿分)



毎食、小皿(小鉢)2皿分が目安

1日120g以上とりましょう!

### 緑黄色野菜

- カロテンをたくさん含む野菜
- 色の濃いものが多い
- にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなど



### 淡色野菜

- 緑黄色野菜以外の野菜
- 色が薄いものが多い
- レタス、だいこん、キャベツ、たまねぎ、なすなど



## まずは小皿を1皿追加で70gプラス

350gの野菜を調理すると、小皿(小鉢)5皿分(1皿70g)くらいの料理になります。1日に小皿(小鉢)5皿の野菜料理を食べることで目標の350gを食べることができます。朝・昼・夕に1~2皿ずつで、1日5皿を目標にしましょう。

### 野菜約70gの例



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



ブロッコリー4房



野菜サラダ



プチトマト7粒



野菜炒め

コンビニなどのサラダは重さをチェックしてみましょう!

主菜としたら約2皿(140g)分とれます!

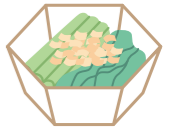


## 野菜をたっぷり取るコツ!

毎日350gの野菜をとるために、効率よくたっぷり食べるコツがあります。5つご紹介しますので、できるものから実践してみましょう。

### 1 ペロリと食べられる量に! カサを減らそう

生野菜(サラダ)よりも、おひたしや炒め物にするとカサが減ってたくさん食べられます。レンジで加熱するだけの、ホットサラダもおすすめです!



### 2 気づかず野菜増量! 具たくさんにしよう

カレーやシチューなどの煮込み料理や炒め物など、野菜をいつもより多めに入れてみましょう。味噌汁も、具たくさんにすると野菜料理の1品にカウントできます。



### 3 意外と食べている? 付け合わせに注目!

焼き魚には大根おろし、ステーキにはいんげんやブロッコリー、とんかつにはキャベツなど。付け合わせが選べるお店もあります。ポテトよりも緑黄色野菜がおすすめです。付け合わせの野菜もしっかり食べましょう。



### 4 普段の食事に! 簡単ちょい足し

味噌汁に乾燥野菜をひとつまみ足す、ラーメンに野菜をたっぷり入れる、チーズトーストにちぎったレタスを足すなど、ちょい足しが簡単でおすすめ。乾燥野菜、冷凍野菜、きのこ類(カットして冷凍)、生で食べられる野菜(トマト、レタス、きゅうり)など常備すると便利です。



### 5 コンビニも大活躍! 便利な商品を活用しよう

さまざまなサラダはもちろん、野菜たっぷりのスープやカット野菜も売っています。どうしても食べられないときには野菜ジュース\*も! \*成分を確認し、果汁が入ったものではなく、野菜100%のものを選びましょう。



巻末レシピの「具たくさん卵焼き」は、ご自宅にある野菜をなんでも刻んで追加できます! ぜひ、お試しください。

## 心とからだの健康相談

● 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。  
● 相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。

それぞれのサービス窓口にお繋がります!



フリーダイヤル コールは みつびし

0120-568-324

電話健康相談 <無料> (24時間相談可能)

相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談 <年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士によるメンタルヘルス相談(予約が必要、予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接) <有料>

相談内容 全国各地で臨床心理士との面接による相談(面接費用は個人負担)

WEB健康・メンタルヘルス相談

現役従業員対象

海外ヘルスサポート

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 ※被扶養者・任意継続者・特例退職者は電話相談をご利用ください。

<http://www.a.eap-net.com/mhp21/>

海外からのご相談は、下記の電話番号にお申しください。

0422-70-1379

こんな症状があったら

# めまい!?



三菱電機 情報技術総合研究所  
こころとからだの保健室  
産業医 辛島 仁

めまいを経験したことはありませんか?

たかがめまいと軽く考えている人は要注意です。

特にめまいとともに耳鳴り、難聴、頭痛が起きることがあれば、重大な病気が潜んでいるかもしれません。

今回はめまいの種類や原因、そしてめまいが起こったらどう対処すればいいかを説明します。

## めまいの種類と起こるメカニズム

めまいは大きく分けて「**回転性めまい**」、「**浮動性(動揺性)めまい**」、「**眼前暗黒感(立ちくらみ)めまい**」の3種類があります。

それぞれ症状が異なり、主な原因も異なります。

### 1 回転性めまいは、耳鼻咽喉科

自分は動いていないにも関わらず、自分の周囲(天井や壁など)がぐるぐる回っているようなめまいを「**回転性めまい**」といいます。

回転性めまいは、**耳が原因であることが多い**といわれています。少しめまいが落ち着くのを待って、**耳鼻咽喉科**を受診しましょう。



### 2 浮動性(動揺性)めまいは、心療内科か脳外科

身体がふわふわと浮くような感覚、姿勢を保つのが難しい、真っ直ぐ歩けないというようなめまいを「**浮動性(動揺性)めまい**」といいます。

めまいの他に、**不眠症、食欲不振**などの症状があり、横になって休んで治まるようなら、**自律神経失調症**などによる心因性のめまいであることが疑われます。めまいが治ったら**心療内科**を受診しましょう。

また、めまいの他に**ろれつが回らない、しびれ、激しい頭痛、食事がうまく飲めこめない**などの症状があれば、**脳の病気**によるめまいが疑われます。この場合**脳梗塞**など命に関わることもあるため、直ちに**脳外科**を受診しましょう。



### 3 眼前暗黒感(立ちくらみ)めまいは、内科

急に立ち上がった時やお風呂から出たときなど**一瞬目の前が真っ暗**になることがあります。ひどい場合には**失神**してしまう場合があります。これを「**眼前暗黒感めまい**」といいます。

眼前暗黒感めまいは、**ストレスや疲労**などによる**自律神経失調症、低血圧、薬の副作用**などでも起こります。**何度も繰り返す立ちくらみや、失神を伴う場合は内科**を受診しましょう。



## めまいが起きたときの対処法

突然めまいが起こった場合には何をすべきなのでしょうか。脳の異常が原因でめまいが生じている場合は命に関わります。めまいに加えて、「**激しい頭痛**」「**体のしびれ**」「**ろれつが回らない**」などの症状があれば、すぐに救急車を呼んで対処しましょう。



上記の症状までには至らないめまいは、まずは下記の3つの方法で対処しましょう。

#### 安静にする

突然のめまいには、その場でできる限り**安静**にしましょう。無理に動くと、**転倒して怪我**をする場合もあります。

#### 刺激をなくす

可能な限り、**外からの刺激**を遮断しましょう。明るいうであれば暗くする、音楽を聴いている場合は音楽を止めるなど**目や耳から入ってくる刺激**を遮断することが重要です。

#### 病院に行く

多くのめまいは命に関わりませんが、中には命に関わるケースもあります。症状が長引いたり、頻繁に起きるようであれば、**前ページの症状**にあわせて科を選び、一度**病院**で受診することをおすすめします。

めまいが頻繁に起こるようであれば

## 普段の生活でできる、めまいの予防方法

めまいの根本的な原因の一つとして**ストレスや疲労**などで**自律神経**が乱れることが挙げられます。そのため、**普段の生活習慣**を見直すことで、めまいの予防につながると考えられています。具体的には、下記の4つを心掛けてみると良いでしょう。



ストレスをためすぎない



規則正しい生活をする



バランスのとれた食事をする



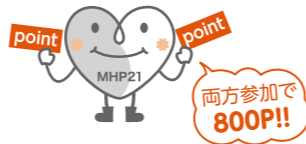
適度な運動をする



MHP21ポイント制度対象  
初回ログイン・メール受信登録で、最大**700**ポイントGet!  
今回の参加でそれぞれ**400**ポイントつきます!  
今すぐHPへGo! ▶▶▶ [www.yutolife.com](http://www.yutolife.com)

# MHP21キャンペーン 体重を計ろう! & 歯の手入れをしよう!

今季も「体重を計ろう! キャンペーン」と「歯の手入れをしよう! キャンペーン」を同時に実施いたします。健康づくりをしながら、MHP21ポイントも貯まりますので、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。



## 期間

2018年 10月16日(火)~11月15日(木)

## 対象

三菱電機健康保険組合被保険者

## 申請方法

以下の2つのキャンペーン実施報告書に必要事項を記入し、提出してください。

※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば申請できます。

提出期限: **11月30日(金)**

提出先: **事業所に所属している方**

事業所のMHP21担当部門に提出

**任意継続または特例退職被保険者の方**

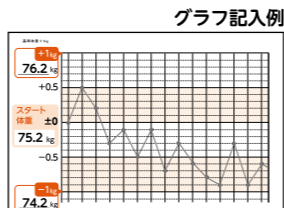
健康保険組合 保健事業推進課 林宛に郵送

## 記録表の付け方

<体重を計ろう! キャンペーン>

P15上部の記録表に毎日の体重を記入例のとおりプロットしてください。決まった時間帯に体重測定をすると体重の変化がわかりやすいのでおすすめです。

達成基準: **25日以上体重を計った方**



<歯の手入れをしよう! キャンペーン>

下の記録表に毎日の歯の手入れについて記入してください。

達成基準: **25日以上1日3回以上歯の手入れをした方**

グラフ記入表は健保ホームページからパソコン版をダウンロードできます。ぜひご利用ください。

URL <http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>  
またはインターネットで    
健保ホームページTOP ▶ 「体重を計ろう! キャンペーン」PC版ダウンロード

## キャンペーン実施報告書(提出用)

※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば応募できます

質問1 実施期間の中で何日体重を計りましたか?  日

質問2 実施期間の中の体重変化はどうでしたか? < 増えた・減った・変化なし(維持できた) >

※該当するものに○してください。

Step1: 毎日の歯の手入れについて記入しましょう! (1日3回以上歯の手入れができた方⇒「○」、1日2回以下の手入れの方⇒「×」を記入)

日にち	○ or ×	日にち	○ or ×	日にち	○ or ×
10/ 16		27		7	
17		28		8	
18		29		9	
19		30		10	
20		31		11	
21		11/ 1		12	
22		2		13	
23		3		14	
24		4		15	
25		5			
26		6			



Step2: 実施期間中で何日1日3回以上の歯の手入れができましたか?  日

保険証 記号・番号	記号	番号	電話 (連絡先)	* 特退・任継の方のみ記入してください。	
事業所名	( 特退・任継 ) * 特退・任継の方はいずれかに○をしてください。				
フリガナ			目標達成 証明者		
氏名			(証明者は職場の同僚、家族等とする)		

◆今回で記入いただきました個人情報はMHP21活動施策展開のみ使用し、第三者への提供は一切いたしません。  
◆ポイント付与のため保険証記号、番号、氏名の記載が必要です。  
◆グラフは本人保管用ですので、提出いただく必要はありません。

本人 保管用	計測した体重を プロットしてグラフに記入!	月 日 ( ) スタート!	スタート時の 体重	kg	→	1カ月後の 目標体重	kg	目標を記入して チェックしましょう!	目標 例) 毎日10,000歩!	歩 数	10/ 16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-----------	--------------------------	---------------	--------------	----	---	---------------	----	-----------------------	---------------------	-----	--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



## 健康レシピコンテスト受賞作品紹介! vol.3

2017年に受賞された4作品のレシピ紹介、第三弾です!

あなたの健康レシピを教えてください

## 野菜たっぷり賞



## 母直伝! 具たくさん卵焼き

## 【材料】3人分

卵:3個  
シラス:50g  
ピーマン:50g  
にんじん:100g  
ねぎ:50g  
ごま:大さじ1  
サラダ油:大さじ1

## 【作り方】



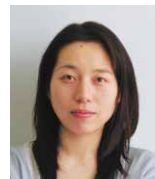
- ① ピーマン、にんじん、長ねぎをみじん切りにする。  
※ねぎは、小ねぎ/長ねぎ/たまねぎいずれも可。(写真A)  
② ボウルに卵を割り入れ①とシラスを入れて混ぜる。  
(写真B)

- ③ フライパンにサラダ油を入れて②を流し入れ、ごまをふりかけ、ひと混ぜして焼き、火が通ったら裏返して焼く。(写真C)  
④ 卵焼きを冷ましてからお好みにカットしてできあがり。

## 受賞者

三菱スペース・ソフトウェア(株)

堤 いづみ 様



## ここがポイント!

- 野菜と魚と卵がいっぺんにとれる。塩分はシラスの塩分のみ!
- 野菜は家にあるものを彩りよく、みじん切りにすれば癖もなくなり食べやすい。

三菱電機ライフサービス(株)  
管理栄養士より評価コメント

野菜をたっぷり入れることで、彩りも良く栄養価も大幅アップ! ポリュームや歯ごたえが増すので満腹感も得られる一品です。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	… 11.0g
166 kcal	脂質	… 10.8g
	炭水化物	… 3.9g
	塩分	… 0.9g

調理時間

約15分

## 通常のレシピと緑黄色野菜量を比較!

同じ大きさの卵焼き

野菜量 0g

具たくさん卵焼き

緑黄色野菜量 50g

1日の推奨  
緑黄色野菜量  
120g以上

同じ大きさの卵焼きに比べ緑黄色野菜は50g増え、1日に必要な緑黄色野菜の40%がとれてビタミン・ミネラルもアップします。また、調味料を使わなくても、シラスの塩分でおいしく減塩できます。

## 1品追加で簡単バランスアップ!

きのこクリームスープを追加すると…

食物繊維量 1.9g &gt;&gt; 3.3g

食物繊維がアップし、満腹感が増します。秋にぴったりです。

【材料】市販の即席スープ  
お好みのきのこ30g

【作り方】市販の即席スープに、刻んで炒めたきのこを入れる。

