

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 検索

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>

中国の朝は、2000年前からお粥

お粥は、中国の多くの家庭におけるポピュラーな朝食の1つ。
2000年以上の歴史を持っており、進化を遂げて今では1000種類以上にもおよびます。
中でも、薬膳粥は健康を守ることに貢献しています。

中国

注
目
!!

新春 特別企画	三菱電機健康保険組合理事長・ 三菱電機関連労働組合連合会会長 対談	— 02
	MHP21ステージⅢ施策 健康(減塩)レシピコンテスト結果発表	— 04
	本気で自分を変えようキャンペーン成功レポート	— 12

最終回 0円フィットネス! — 06

こんな症状があったら慢性胃炎!? — 14

けんぽ広報誌

No. 102

2019 / WINTER

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

MHP21
ステージⅢ

健康経営企業へのさらなる一歩を

グループ一丸となった取り組みを

インタビュー

三菱電機株式会社
名古屋製作所
健康増進センター
保健師
永谷 有賀里



原田 真治

三菱電機健康保険組合
理事長

三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)は、「生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命」のスローガンのもと、会社・労働組合・健康保険組合の三者協働事業として「健康経営企業」の実現のため、三菱電機グループ全体で活動を展開しています。新春にあたり、健康増進に対する方針と思いをお伺いしました。

黒字を確保も次年度は赤字予測

あけましておめでとうございます。2018年を振り返っていかがですか？

原田 2017年度決算において、国への納付金が増加しましたが、総収支で0.9億円の黒字を確保できましたので、2019年度の一般保険料率は、現状の8.8%を維持することにしました。しかし、2018年度は赤字を見込んでおり、健保財政健全化のためには、医療費適正化対策に加え、MHP21活動などにより加入者の皆様により健康になっていただくことが欠かせません。健保組合でもさまざまな施策に取り組めますが、加入者の皆様にも健康に対する意識を持っていただきたいと思っています。

浅田 2018年度は、MHP21活動のステージⅢが2年目を迎えました。労働組合としても、本活動が開始した2002年度から事業主、健保、労組の三者協働事業として全面的に協力してきました。今後も、従業員とその家族が健康でいられるた

めに、加入者の皆様と一緒にMHP21活動を盛り上げていきたいと考えています。

2019年度の最重点項目は「運動習慣」

2019年は5か年計画のMHP21ステージⅢも3年目になります。健康づくり施策についてお聞かせください。

原田 ステージⅢの活動では、「最重点項目」を設けポイントを絞った取り組みを展開しています。2017年度、2018年度の2年間は「適正体重」として取り組みましたが、改善がみられないため、2019年度の最重点項目は「運動習慣」とし、運動習慣者の割合を増やすための施策を展開します。より良い運動(生活)習慣を習得することで健康増進につながり、また、それが適正体重の改善にもつながることを期待しています。

永谷 具体的にはどのような施策でしょうか。
原田 一人ひとりが楽しみながら健康づくりに取り組める環境(個人の健康ポータルサイト)を提供する予定ですので、ぜひ活用いただきたいと思っています。



その他に、三菱電機では2021年度までに就業時間内禁煙を目指して、段階的な「受動喫煙防止対策」に取り組んでいます。健康経営企業を目指し、グループ一丸となって取り組んでいただきたいと思います。



浅田 今年はステージⅢの折り返し点を迎えますね。運動習慣や睡眠など、目標達成が厳しい項目もありますが、労働組合としても各支部で様々な活動を展開していますので、MHP21活動とコラボしながら活動の活性化に協力していきたいと思っています。さらに、本活動が組合員だけでなく、家族まで広がっていくことを期待しています。そのためには、特に配偶者の方々に毎年必ず健康診断を受診していただくことが初めの一歩と考えています。

毎朝の体重計で今の自分を知る

お二人の健康づくりについてお聞かせください。

原田 私は毎朝体重計にのっています。社会に出てから一時期学生の時に比べて18kgも増えたことがありました。そこから増えたり減ったりしていますが、今はかなり学生の頃の体重に近づいています。

浅田 私も毎朝体重計にのっています。健康管理をすることは重要だと考えています。また、食べ物にも気をつけています。納豆、めかぶなどネバネバした食べ物は積極的にとるようにしています。

永谷 ネバネバした食べ物は腸の健康に効果的です。身体に良いものをこまめにとるということも健康づくりには大切なポイントですね。

ご自身も家族も健康に

最後に皆様へメッセージをお願いします。

原田 健保財政も予断を許さない状況ですが、健保として、健保組合を維持していくために精一杯施策を考えて実行していきます。健康経営企業の実現と一人ひとりの健康意識向上のために、ぜひ皆様にもご協力いただきたいと思っています。

浅田 皆様の健康維持はご家族のためにもなります。ぜひさまざまな施策にも参加いただいて、ご自身、そしてご家族ともに、笑顔のある健康づくりに取り組みましょう！



浅田 和宏

三菱電機関連
労働組合連合会 会長
(三菱電機労働組合
中央執行委員長)

加入者の皆様に実施していただきたいこと

1 年1回の健康診断受診を習慣化しましょう！

健康診断を定期的を受けてご自身の体の経年変化を知ることは、病気を未然に防ぎ健康を保つためにとっても大切です。35歳以上の被扶養者には23,000円(税別)を上限に健診補助制度がありますので、ご活用いただき、健診を毎年の習慣にして健康維持増進に役立てましょう。

2 ジェネリック医薬品への切り替え

ジェネリック医薬品に切り替えることにより、本人負担が大きく減ることがあります。薬の処方を受ける際は積極的に変更を検討願います。

3 適正受診のお願い

緊急時を除いて、夜間・休日などの時間外受診をできるだけ避けて受診をお願いします。

MHP21ステージⅢ 3年目の「最重点項目」決定！

2019年度の最重点項目は「運動習慣」です。

サブスローガンに

「毎日の生活に運動を。あなたに健康 家族に笑顔。」

を掲げ、MHP21活動を推進していきます。

18年度は減塩!

“あなたの健康レシピを 教えてください” 結果発表

昨年度に引き続き、MHP21健康レシピコンテスト「あなたの健康レシピを教えてください」を開催いたしました。今回のテーマは減塩です。コンテストを通して“塩分”への関心を深め、塩のとり方を見直すきっかけになるよう、“減塩レシピ”を募集したところ、50作品ものアイデアあふれるレシピが寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございました！10月2日(火)にMHP21全体推進委員(会社・労組・健保)による最終審査が行われ、表彰レシピが決定しましたので、レシピの概要と受賞者の声をご紹介します。



審査の様子

サバ缶で減塩パエリア



食塩相当量 (1人当たり) **1.7g**

受賞者
三菱電機株式会社
名古屋製作所
野口 恵理子 様 (被扶養者)

我が家で非常食としてストックしていたサバ缶の使い道として、メニューを考案しました。調理後、フライパンにのせそのままテーブルに出せば、ちょっとしたパーティーなどでも使えます。ぜひ、お試しください。

受賞者からの減塩ポイント
サバ缶の汁まで使って旨味と塩味を利用、トマト缶も使ってトマトのグルタミン酸で旨味の相乗効果、サフランの代わりにカレー粉を使うことで香辛料による減塩効果、レモンの酸味で薄味でもおいしく食べられます。

審査員・管理栄養士からのコメント
サバ缶の塩味にカレー粉の風味とトマト・レモンの酸味が加わり、薄味でもしっかり旨味を感じられる1品でした。下処理の不要なサバ缶で、フライパンで食卓への提供もでき、調理のしやすさもポイントでした。見た目も豪華で、アウトドア料理でも活用できそうですね。

鶏肉の レモン風味薬味ソース



食塩相当量 (1人当たり) **1.3g**

受賞者
三菱電機ライフサービス株式会社
熊本支店
渡邊 文子 様

レモンの香りでさっぱりと、食欲そそるメニューです！トッピングの薬味ソースは、作り置きができるので他の肉や魚メニューにもアレンジができて、とても便利です。(我が家でも評判の1品です。)

受賞者からの減塩ポイント
肉の下ごしらえに酒とレモンを使い、薬味ソースには香味野菜や香辛料をたっぷり使って減塩(塩分50%カット)でもおいしくいただけるメニューです。また、トマトやおくら、レモンに含まれるカリウムには塩分を排出する働きもありますよ。

審査員・管理栄養士からのコメント
香味野菜と香辛料の香りで上手に減塩されていて「薬味ソースのレシピを知りたい」という声上がるほど好評の1品でした。盛り付けの彩りも良く、薬味ソースをかける前とかけた後の味の変化も楽しめて、パーティ料理にもぴったりですね。

生サケの粒マスタードと ジェノベーゼ焼き



食塩相当量 (1人当たり) **0.9g**

受賞者
三菱電機株式会社
神奈川支社
佐々木 義和 様

色味がよく夏場でも食欲がわくレシピの一つです。バジルソースと粒マスタードの香りで、塩分を控え目にできます。暑い季節にもガスを使わない簡単なレシピ。ビール、ワインにも合います。お試しください!!

受賞者からの減塩ポイント
香辛料を使い塩分を控えめにした、鮮やかな黄、緑、サーモンピンクで食欲が湧く1品です。

審査員・管理栄養士からのコメント
バジルと粒マスタードの風味が生サケとマッチしていて、減塩でも十分おいしくいただける1品でした。シンプルな食材と調理工程も選定のポイントとなりました。冷めてもおいしく朝食やお弁当にも使えそうですね。

エビトマト玉子そうめん



食塩相当量 (1人当たり) **0.9g**

受賞者
メルコパワーデバイス株式会社
孫 剣楠 様

我が家の家庭料理を健康レシピに選んでいただき、とてもうれしく思います。早速、母に報告しようかな♪寒くなりますので、ぜひ「エビトマト玉子そうめん」で体を温めてください。

受賞者からの減塩ポイント
えびの旨味とトマトの酸味を利用して食欲をそそり、塩分を抑えられます。具たくさんでそうめんの量を減らすことができ、カロリーもダウンできます。

審査員・管理栄養士からのコメント
汁の塩分が多くなりやすい麺類ですが、このお料理はエビの旨味とトマトの酸味にとろみ加わることで減塩を工夫されていました。体に染み渡るおいしさで、お正月料理にも活用できそうな1品でした。

その他
ご応募いただいた
皆様 (敬称略)

- ・横山 有子 本社
- ・竹田 さち江 本社
- ・前田 美佳穂 西支
- ・森 万里子 中部支
- ・西浦 美恵* 田電
- ・森川 哲士 稲電
- ・加藤 真澄 姫電
- ・北村 沙也加 名電
- ・伊藤 宏美 名電
- ・大西 貴之 名電
- ・齋木 伸之 冷電
- ・木田 大穂 冷電
- ・澤田 真治 パワ電
- ・高田 裕 パワ電
- ・山本 有里 伊電
- ・田村 敦子 鎌電
- ・中村 祐子 鎌電
- ・米澤 文圭 鎌電
- ・原 元子 鎌電
- ・尾畑 徹 MMEG
- ・大久保 春乃* MDIS
- ・勇崎 恭子 通菱テクニカ
- ・渡邊 美紀 HCS
- ・伊澤 英生 菱和テレコム
- ・赤松 聖代 菱和テレコム
- ・中村 太磯 菱和テレコム
- ・稲本 早苗 菱和テレコム
- ・杉山 千恵子 MEE
- ・赤塚 正樹 MSS
- ・竹村 典久 MPC
- ・加藤 記世子* MDライフ
- ・安永 由香 MDライフ
- ・岡田 菜々花* MDライフ
- ・池ヶ谷 沙耶佳 MDライフ

*被扶養者

受賞されたレシピは、2019年アントレ春号(No.103)からご紹介していきます。どのレシピも塩分2.0g以下ですが、調理の工夫で満足できる1品となっています。楽しみにお待ちください!



0円フィットネス!

～時間・ツールの有効活用～

最終回

三菱電機ライフサービス(株)ウェルネス統括センター
ヘルスケア・トレーナー
松本 務



過去の『0円フィットネス』を検証… 工夫次第で、効果も楽しさもアップ!!

新年明けましておめでとうございます。
一年前からシリーズでお届けしていますが、本号で最終回を迎えます。
忙しい私たちにとって、『0円フィットネス』は場所も時間も選ばない、
気軽にできるおすすめの方法です。
本号では、過去にご紹介した『0円フィットネス』を私自身が実践してみて、
さらに効果アップにアレンジできるエクササイズを皆さんにお伝えします。

クスツと笑える日用品エクササイズ

お気軽度 ★★★★★☆

98号でご紹介した、身近にある“袋”リフティングのエクササイズ。
腸腰筋を刺激しながら、体幹を鍛えるトレーニングです。
腸腰筋がしっかり働くと骨盤が安定し、姿勢がよくなることで腰痛の予防にもつながります。



体幹partⅡにアレンジ!!



目標 30 秒

実際にしてみると結構しんどいですね。想像以上に袋が浮かないので、両膝を交互に使ってリフティングをするには、適度なスピードも求められ、少し息が弾む程度の運動強度になりました。

・方法・
足の甲に袋を乗せ、落とさないようにキープする。

・ポイント・
98号のリフティング同様、体幹を鍛えるエクササイズです。余裕がある方は、両目をつむってチャレンジしてみてください。上手にバランスとれますか?

タオルでストレッチ

お気軽度 ★★★★★☆

100号と101号でご紹介したタオルを使ったストレッチのエクササイズです。
タオルを補助具として使用することで、身体の硬い方や関節の可動域が狭い方でも、自身のペースで安全かつ効果的にエクササイズが行えます。



やってみました!

Power up!



腹筋にアレンジ!!



目標 15 回

肩甲骨周辺の筋肉は、普段動かす機会が少なく、凝りやすい部位で、肩こりの要因になります。実施後は、背中の上部分が温くなり、肩周りもスッキリしたように感じました。

・方法・
①両膝をたて、仰向けに寝転ぶ。
②タオルを両膝の裏側に通し、両端を握る。
③タオルを引っ張りながら、上体を浮かす。

・ポイント・
腹筋運動の代表的なエクササイズです。タオルを利用することで、腹筋が苦手な方でも気楽に取り組めます。

ながら運動の王道

お気軽度 ★★★★★☆

—〇〇しながら「かかとの上げ下ろし」—

ながら運動と言えば、「かかとの上げ下ろし」。
歯磨きしながら、信号を待ちながら、エレベーターの中で…など、
日常のあらゆるシーンで取り入れることができる究極の0円フィットネスです。
下肢の筋肉を刺激して、血液の循環をスムーズに。



やってみました!

Power up!

下肢全体にアレンジ!!



いい感じー!

目標 15 秒

本当に気軽に取り組むことができますね。軽い運動に見えますが、リズムカルに反復することで、ふくらはぎに疲労を感じました。いろいろなシーンで試してみたいですね。

・方法・
①両足を肩幅程度に開き、腰をゆっくり落とす。
②中腰をキープした状態で「歯磨き」をする。

・ポイント・
「キツイ」と感じたら、一度両足を伸ばし、すぐさま中腰（歯磨き）へ。ふくらはぎのみではなく、脚全体のひきしめに効果大です。

★2019年度よりMHP21ステージⅢの最重点項目が「運動習慣」になります。次号より、「運動習慣づくり」シリーズをお届けします。★

レジリエンスを鍛えよう



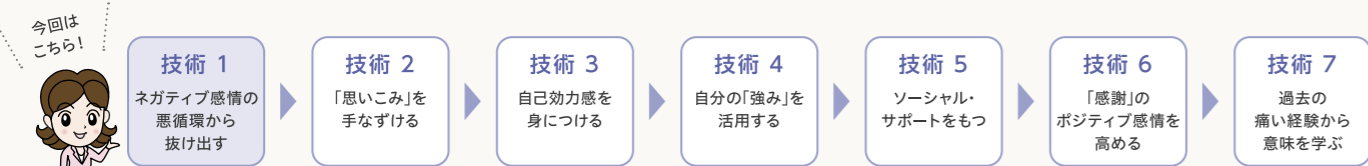
三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師
(認定レジリエンストレーニング講師)
永谷 有賀里

ストレスに負けない折れない心を身につける

100号からストレスやプレッシャーと上手につき合う方法として「レジリエンス」の連載を開始しています。

(100号、101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)

今回から、レジリエンスを鍛える7つの技術を順に紹介していきます。



ネガティブな感情が発生するのは、心が健全である証拠で、ネガティブ感情そのものが悪いわけではありません。問題は、ネガティブ感情がしつこく繰り返して複雑化し、負の連鎖が起こってしまうことです。

モヤモヤした感情をラベリングして「見える化」しよう!

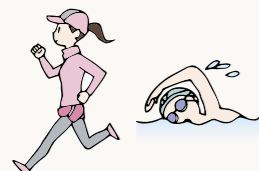
複雑化したモヤモヤしたネガティブ感情は、実体が見えないとパニックになったり、イライラや憂鬱が続きます。ラベリングすることで根底にある実体が明らかになると、冷静さを取り戻し、対処しやすくなります。



気晴らしによって気持ちを切り替える

ネガティブ感情が生まれる嫌なことがあった場合には、その日のうちに気晴らしをすることが重要です。科学的根拠のある4つの「気晴らし」をご紹介しますので、ぜひお試しください。

運動系



ジョギング、水泳、ダンスなどの一定のリズムで身体を動かす有酸素運動が効果的です。イライラしたら、外に出て早足散歩をするだけで気分転換ができます。

呼吸系



鼻から長く深くゆっくりと息を吸うことを意識して心を落ち着かせましょう。呼吸を整えると、癒やしホルモンのセロトニンが脳から分泌されます。毎晩寝る前に15分ほど行うのもよいでしょう。

音楽系



好きな音楽に没頭すると、脳から快感ホルモンであるドーパミンが分泌され、高揚感が高まり、脳にポジティブな影響を与えます。聴くのはもちろん、演奏するのもおすすめです。

筆記系



日記や手紙など、自分の感情や考えを文字にして表現すると、ネガティブな感情を頭の外に出してクールダウンさせる効果があります。SNSは人の目を意識して自分を良くみせようとしがち。誰にも見られない方法がおすすめです。

One Point

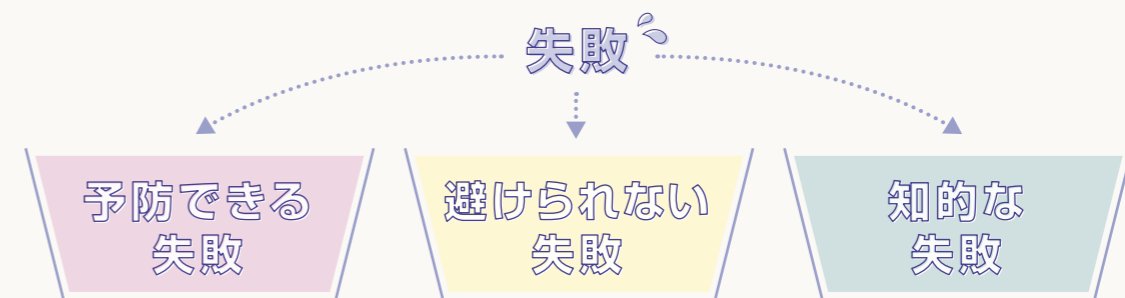
ネガティブ感情をモチベーションにする方法

ネガティブ感情の連鎖で代表的なものが「失敗による不快な体験」です。失敗が続くと人に迷惑をかけてしまったことの罪悪感や、会社からの評価なども気になり、成功にたどり着くまでに精神的に落ちこんで挫折してしまうこともあります。

Example

失敗したときの対処法

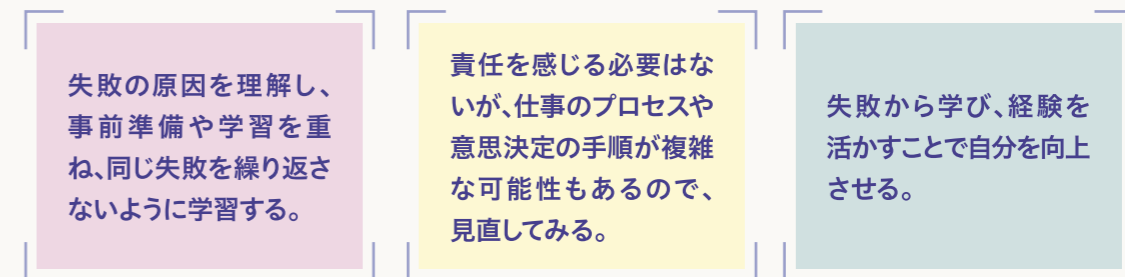
1 失敗経験をしたら3つの種類の失敗に分類する



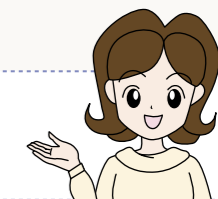
2 不必要に自責の念を持たない

全ての失敗に対して自責の念を感じるのとは現実的でしなやかな考え方ではありません。

3 失敗の種類に応じて適切な対応を取り、積極的に学習する



「予防できる失敗」は反省する、「避けられない失敗」「知的な失敗」では罪悪感不要! 次回は【技術2】「思いこみ」を手なずける技術をお伝えしていきます。



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。

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-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!



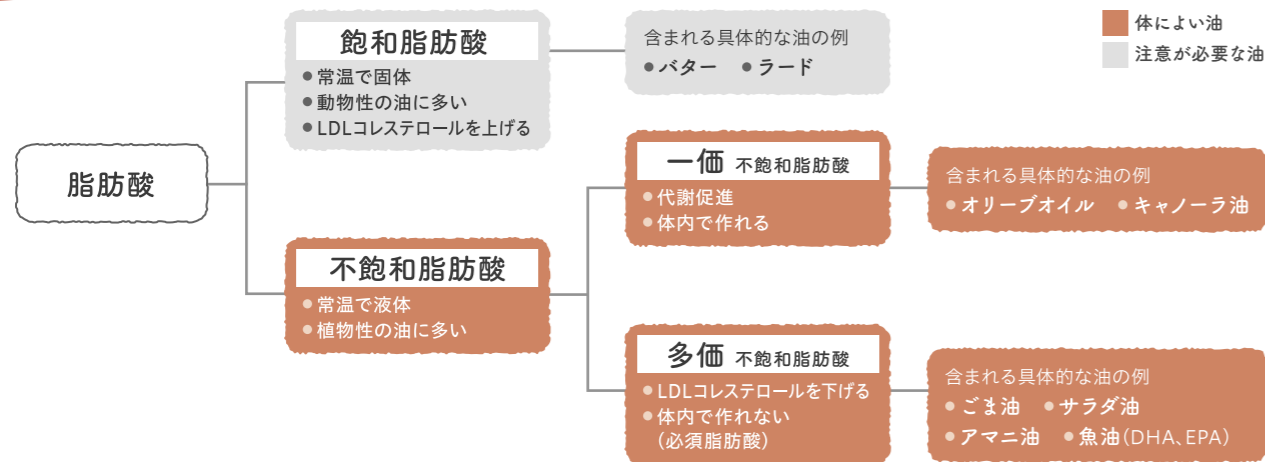
脂質編

前号では、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した。今号では、5大栄養素の1つである脂質(油)についてご紹介いたします。

脂質は量だけではなく、種類にも注意が必要!

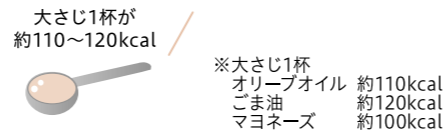
脂質は、主に体のエネルギー源になりますが、その他にもホルモン・胆汁を作る材料になる、皮膚に潤いを与えるなどの大切な機能もあり、体を構成するうえで欠かせない栄養素です。また、脂質の構成要素である脂肪酸のうち、必須脂肪酸は体内で作れないため食事からとる必要があります。調理に欠かせない食用油にもたくさん種類がありますが、脂肪酸の種類により注意が必要な油もあります。

体によい油と、注意が必要な油



脂質のとりすぎには注意

体によい油と言っても、油のとりすぎは、高カロリー(1gで9kcal)なため、肥満やメタボリックシンドロームの原因となったり、生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。

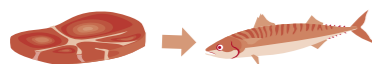


脂質のとりすぎを減らすコツ

食材(肉、魚、乳製品など)からとる脂肪と、調理でとる油に気をつけて

1. 脂肪が少ない食材を選ぶ

- 鶏はもも肉を、むね肉にかえる ※皮の脂身に注意!
- 豚はバラ肉を、もも肉にかえる
- 牛はサーロインを、ヒレにかえる
- 肉より、魚を選ぶ



2. 調理方法を工夫する

- 「煮る」「ゆでる」「蒸す」などの調理方法にする
- フッ素樹脂加工のフライパンにして、ひく油の量を少なくする
- 揚げ物の食材は大きめにし、揚げ油に触れる表面積を減らす
- 揚げ物の衣は薄めにする



巻末レシピは、油で揚げずに焼くので、油が少なくなっています。ぜひ、お試しください!

3. 食べ方を工夫する

- ドレッシング、マヨネーズのかけすぎに注意する
- 目に見える脂身はとる



健保からのお知らせ

重要

1

保険料の払込方法を変更したい方へ

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方の保険料の払込方法の変更について

現在の保険料の払込方法の変更を受付いたします。つきましては、**2019(平成31)年1月31日**までにお手続きが完了できるよう、お早めにご連絡をお願いいたします。

ご連絡先 **健保組合 適用課 任意継続・特例退職担当**
03-3218-3115 (平日9:00~17:30)

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	受付期限日
月払い	① 半年払い (4月~9月) ② 年間一括払い (4月~翌3月)	2019年(平成31年)1月31日
半年払い	① 月払い (4月以降) ② 年間一括払い (4月~翌3月)	
年間一括払い	① 月払い (4月以降) ② 半年払い (4月~9月)	

重要

2

『保険料納付証明書』について

任意継続被保険者・特例退職被保険者の皆様には、『平成30年度保険料納付証明書』を、**2019年(平成31年)1月下旬**に郵送します。原則として**再発行はできません**ので、大切に保管してください。(確定申告で必要になることがあります)

重要

3

保険料の引落とし手数料について

ゆうちょ銀行の自動払込みサービスの料金改定に伴い、**2019年(平成31年)4月**から任意継続被保険者・特例退職被保険者の方の、**保険料引落とし手数料が変更となります**のでよろしくお祈りいたします。毎年2月下旬に送付しております「健康保険料・介護保険料決定通知書」にて改めて通知いたします。

2019年(平成31年)3月までの引落とし手数料 (3月11日口座引落し分まで)	2019年(平成31年)4月からの引落とし手数料 (4月10日口座引落し分~)
10円/1件	32円/1件

心とからだの健康相談

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。

海外からのご相談は、下記の電話番号にお申しください。

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

0422-70-1379

本気で 自分を 変えよう キャンペーン

MHP21ステージⅢ、2017年度最重点項目として「適正体重」の施策を強化しました。その一環として、新たに「本気で自分を変えようキャンペーン」を実施しました。「生活習慣を改善したいが、何から始めれば良いかわからない」など、これまで保健指導を受ける機会がなかった方を対象に、右記の基準にて参加者を募集したところ、312名の応募があり、各目標に向かって1年間取り組んでいただきました。今回は、目標達成した方の中から、お2人の取り組みをご紹介します。

成功レポート

キャンペーンの目的

BMI 25以上又は体重増加にある方に早期の生活習慣改善を促し、適正体重の維持・改善を行うことで将来的に疾病予防につなげる。

取り組み内容

三菱電機ライフサービスの保健指導スタッフ(管理栄養士又は健康運動指導士、ヘルスケア・トレーナー)からの生活習慣改善アドバイス。

支援期間：1年間 | 面談4回、血液検査1回、フォローメール(手紙)5回

募集基準 (いずれかに該当)

1. BMI 25以上かつ特定保健指導非対象者(40歳未満も可)
2. 体重が増加傾向にあり危機感のある方

2018年度は、新たに128名の方が、それぞれの目標に向かって本キャンペーンに取り組んでいます。皆様も下記の成功事例を参考に、ちょっとした工夫でできる健康づくりを見つけて、普段の生活の中で楽しみながら習慣化しましょう。



成功事例

1



長崎三菱電機テクニカ株式会社
総務課
一安 秀敏 様

体重 69.4kg ⇒ **57.9kg**
腹囲 90.7cm ⇒ **73.7cm**



一安さんが取り組んだ5つのポイント

1

食事

ビールは低カロリーの発泡酒に



味があまり変わらず、続けられました!



2

食事

間食は週2回までに



目標通り減らし、チョコのストックもなくなりました。



3

食事

白ごはんを減らす



お風呂のごはんのサイズをMからSに!



4

食事

野菜ジュースを1日1本飲む



2回目の面談での追加目標です。継続しています。



5

運動

ウォーキング
早歩き
ジョギング



中間面談の後でジョギングに切り替え、継続しています。



ご本人より取り組みを終えて

管理栄養士さんとの面談を継続して行うことはもちろん、面談の間におけるフォローメールで、モチベーションの維持につながりました。食事診断でカロリーを確認でき、カロリーコントロールの目安になりました。ビールは好きですが、低カロリービールに変えて体重減少にもつながりました。

三菱電機ライフサービス 管理栄養士より

低カロリーのものに種類を変更するなど、普段の生活の中でできる無理のない目標を一緒に立てました。周囲から「痩せたね」と声をかけられるほど体型も変化し、着実に体重が減っているという実感が取り組みを後押ししたと思います。一安さんの努力に加え、職場の方の激励が成功の秘訣になったと感じました。

成功事例

2



三菱日立ホームエレベーター株式会社
開発課
江崎 友裕 様

体重 97kg ⇒ **92kg**
腹囲 105cm ⇒ **99cm**



江崎さんが取り組んだ4つのポイント

1

食事

夕食後のスナック菓子を減らした



間食なしを習慣化できました!



2

食事

昼の1品もの
お弁当の頻度を増やす

お弁当で手軽にバランスアップ!



3

運動

月2回の野球
+ 週2回のウォーキング
+ 週2回のゴルフ練習と週1回のゴルフラウンド

楽しみながら動く習慣ができました。



4

管理

毎日スマホで体重管理



体重の変化が見えることでモチベーションに!



ご本人より取り組みを終えて

キャンペーンを始める前は「相当な努力をしないと行かない」と覚悟していましたが、管理栄養士さんからアドバイスを受けて、守れる自信のある目標にしたことで投げ出さずに続けることができました。休日は全く外出しない生活でしたが趣味の野球とゴルフで楽しく運動できたこともモチベーションにつながりました。

三菱電機ライフサービス 管理栄養士より

いくつかある課題の中でまずは「間食を減らす」目標1点に絞り込んだところ、確実に目標を実践され、早い段階で成果があらわれていました。その後はご自身で運動目標などを追加され着々と理想に近づいていると感じました。これからも江崎さんの変化を楽しみに応援したいと思います。

慢性胃炎!?

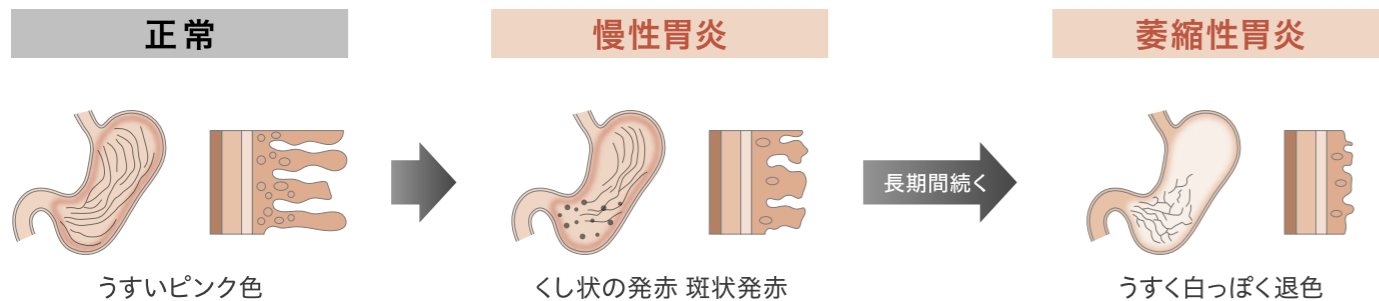


三菱電機 神戸製作所
健康増進センター
産業医 橋場 昌義

胃もたれや吐き気、空腹時の痛み、食後の腹痛、食欲不振などの胃の不快感がくりかえす…
などの症状を感じたことはありませんか？
そのような症状は、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病気が疑われます。
今回は健診による発見ができる可能性のある「慢性胃炎」についてご紹介します。

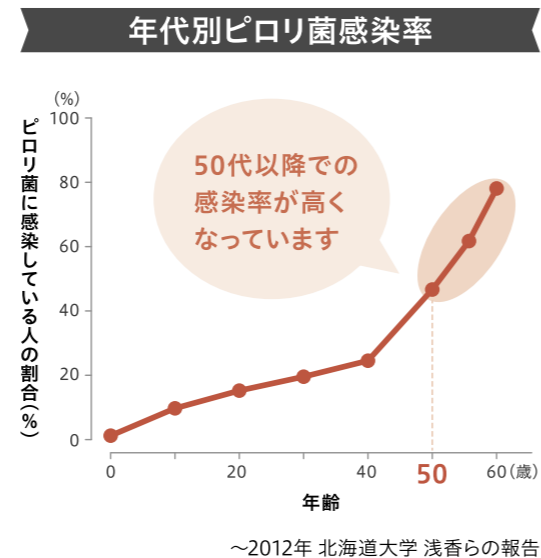
慢性胃炎とは？

慢性胃炎とは、胃の胃酸を分泌している腺が萎縮をおこし、修復されずに進行していく胃粘膜の病気です。
慢性的な萎縮とともに胃酸の分泌が減少する状態が長期にわたって続いていることをいいます。
一般に慢性胃炎というと、“びらん”のない胃炎を指し、**ピロリ菌の持続感染**が主な原因と考えられています。
胃内視鏡検査では萎縮の進行度や広がりを観察し、組織検査でピロリ菌の有無を判定します。

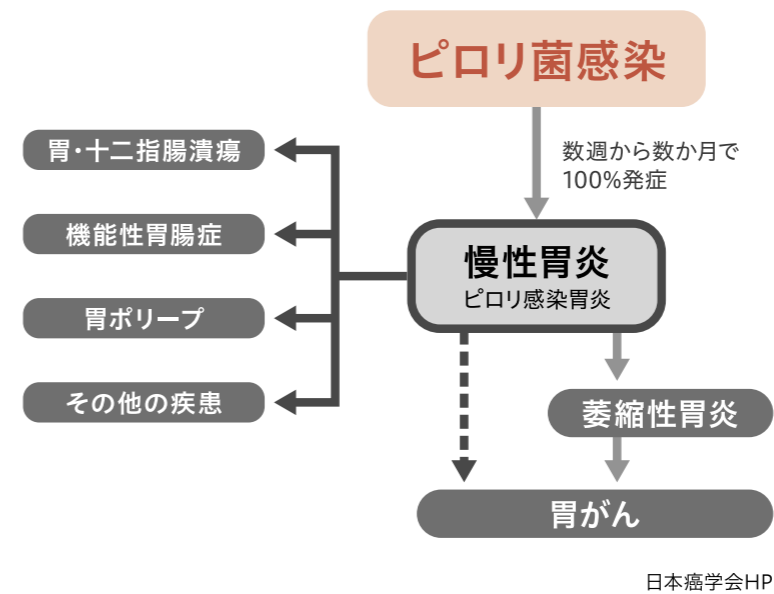


ピロリ菌は慢性胃炎の原因

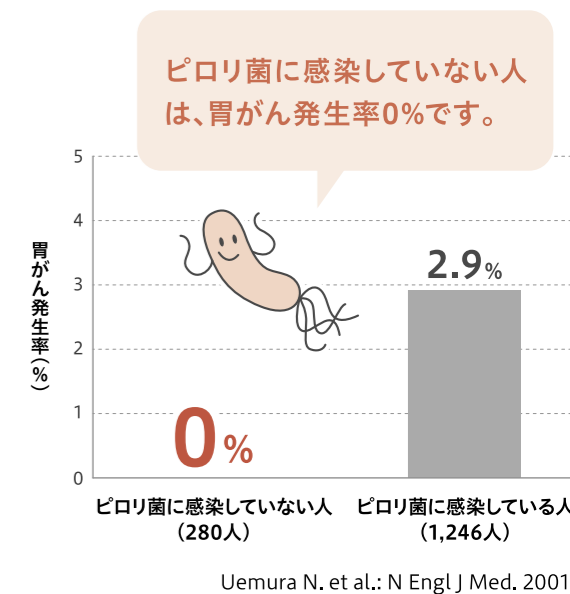
胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎がある場合、ピロリ菌に感染している人が多く、**ピロリ菌が胃や十二指腸の炎症や胃がんの発生に関わっている**と考えられています。
ピロリ菌は、食べ物の口移しや飲み水を原因に3才頃までに感染するといわれています。
50代以降では感染率が高く、20～40代の感染率は時代とともに低くなってきていますが、まだ20%程度の感染率があります。
ピロリ菌の感染は、慢性胃炎以外にもさまざまな**胃や十二指腸の病気を引き起こす可能性**があると考えられ、ピロリ菌の除菌により、これらの関連する病気の改善や予防が期待されています。



ピロリ菌が引き起こす病気



10年間で胃がんが発生した人の割合



慢性胃炎を指摘されたら

- 過去もしくは現在のピロリ菌の感染が疑われます。
- これまでにピロリ菌の検査を受けたことがない方は、**消化器内科で一度検査を受ける**ことをご検討ください。費用・健康保険適応については、診療機関に確認ください。
- すでに除菌治療された方も、胃萎縮の有無や程度によっては、数年ごとに**胃内視鏡検査を受ける**ことをすすめられる場合があります。かかりつけ医と相談してください。

検査と治療

- 胃の症状を感じたり、慢性胃炎や萎縮性胃炎の指摘があれば、**胃の精密検査**をご検討ください。
- ピロリ菌の除菌は、**抗生物質の内服**による治療が可能です。
- **健康保険**で除菌治療を受けるには、胃内視鏡検査で「**ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎**」と診断されることが必要です。

自覚症状がなくても、ピロリ菌に感染している場合があります。
毎年の健康診断を習慣にして、病気を未然に防ぎ
健康を維持増進しましょう！





健康レシピコンテスト受賞作品紹介! vol.4

2017年夏に募集した本施策における受賞レシピの紹介も最終回となりました!

カロリーダウン賞



受賞者

三菱電機株式会社
パワーデバイス製作所



高田 裕 様

ここがポイント!

- 油で揚げずにフライパンで焼いて作るコロッケです。

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

衣を揚げずに油揚げを使用してサクッとした食感になる工夫が良いです。カロリーダウンができているところもポイント。

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 … 10.9g
193 kcal	脂質 … 10.0g
	炭水化物 … 14.8g
	塩分 … 0.2g
	※ソースとケチャップの塩分は含まれません。

調理時間
約25分

焼きコロッケ 稲荷風

【材料】4人分

- じゃがいも: 中2個 / 塩: 少々
- たまねぎ: 中1/2個 / にんじん: 中1/3個 /
- 鶏むねミンチ: 100g /
- こしょう: 少々 / しょうゆ: 少々 /
- 細切りチーズ: 20~30g /
- 油揚げ: 4枚 / パン粉: 少々 /
- ウスターソース: 適量 /
- ケチャップ: 適量

【作り方】



- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角にし、8分塩ゆでする。
- ② ①をゆでている間にみじん切りにしたたまねぎ、にんじん、鶏むねミンチを炒め、こしょう・しょうゆで味つけする。(写真A)
- ③ ①のじゃがいもと②の炒めたもの、細切りチーズをボウルに入れてじゃがいもの形が少し残る程度につぶしながら、熱いうちに混ぜ合わせる。(写真B)
- ④ 油揚げを半分に切ってその中に③の具を入れ、開いた部分にパン粉をのせる。(写真C)
- ⑤ フライパンで焦げ目がつくように両面を焼く。
- ⑥ キャベツやレタスなどの野菜を添えてウスターソース、ケチャップを混ぜたソースをかけてできあがり。

通常のレシピとカロリーを比較!

通常のコロッケ	エネルギー (100g当たり)	164 kcal
焼きコロッケ稲荷風		133 kcal

20% オフ

通常のコロッケと焼きコロッケ稲荷風を比較すると、**100g 当たりカロリーが20%オフ**になります。フライパンで焼くだけなので調理も揚げ物より楽!

1品追加で簡単バランスアップ!

ほうれん草の胡麻和えを追加すると…		
カルシウム	91mg	267mg
ビタミンA	132mg	852mg

3倍 **6倍**

- 緑黄色野菜で色どりもよくなります。
- 【材料】 ほうれん草、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん
- 【作り方】 ほうれん草をゆで、冷水にとり水気を切る。すったごま、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて和える。



新しい年を迎えて、「今年のご目標」は決められましたか。目標達成のために「健康」であることは欠かせませんが、自分の健康については後回しにしている方も多いのではないのでしょうか。毎日の暮らしの積み重ねが健康に大きく関わってきますので、私も元気で過ごさせていることを当たり前と思わず、日々、健康にも気を配った生活を心がけたいと思います。特に今年は「睡眠による休養」をしっかり確保したいと思います。アントレでは、引き続き健康づくりに役立つ情報をお届けしていきますので、毎日の健康づくりにご活用ください。この一年が健康で実り多き年となりますように。(三菱電機健康保険組合 mm)