アントレ Entrée

家族で楽しく健康づくり

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

スウェーデンの朝は、華やかなオープンサンド

スウェーデンでは、Knäckebröd（クネッケブレッド）という、ライ麦が含まれた歯ごたえのある硬いパンがよく食べられています。
バターをぬり、ハムやサーモン、野菜、卵などお好みの具材をのせたら、見た目にもおいしいオープンサンドのできあがり！

スウェーデン

新連載
三菱電機 トップアスリートインタビュー ―― 4
減塩 de 健康ライフ ―― 5
＋10から始める運動習慣づくり ―― 12
あなたの健康レシピを教えてください（減塩）
健康レシピコンテスト 受賞作品紹介！ ―― 巻末

2019年度 健保予算のご報告 ―― 2
シリーズ こんな症状があったら…長引く咳！？ ―― 10

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

けんぽ広報誌
No.103
2019 / SPRING

2019年度 健保予算のご報告

三菱電機健康保険組合の2019年度の予算が、去る2月15日に開催の第128回健保組合会において可決・承認されましたので、概要をご報告します。

健康保険 経常収支 17.1億円の赤字 の見込み

昨年7月24日に開催された第126回組合会において、2019年度は健康保険料率を8.8%に据え置くことが可決・承認されています。2019年度は国への納付金、医療費とも増加を織り込み予算編成を行いました。

2019年度予算経常収支の内訳

17.1億円の赤字

2018年度の決算残金を2019年度予算に繰越して赤字を補填することになります。

経常収入 649.5億円

皆様と会社から納めていただく「健康保険料」 642.5億円（98.9% 2.6%増※）

その他の収入 7.0億円（1.1%）

収入のポイント
特例退職被保険者数が減少しますが、給与・賞与水準の上昇により、「健康保険料」は増収を見込みました。

経常支出 666.5億円

高齢者などの医療制度を支える国への「納付金」など 221.6億円（33.2% 2.2%増※）

皆様とご家族の「医療費」 384.7億円（57.7% 1.4%増※）

保健事業 52.1億円（7.8%）

その他の支出 8.1億円（1.3%）

※前年度予算比

支出のポイント
- 一人当たりの医療費が増えるため、保険給付費の前年実績見込比増加を織り込みました。
- 国への納付金は2.2%の増加を見込みました。

2020年度以降の保険料率は、本年7月の組合会において前年度の収支状況を基に決定していくこととなります。
今年度も引き続き中期的財政健全化に向けた取り組みを強化していきます。

介護保険 2019年度予算 総枠76.7億円

省令第9条に規定する第2号被保険者一人当たり負担額が、2018年度の68,700円から、2019年度は71,900円に増額改訂され、総報酬制も1/2から3/4に拡大するものの、2018年度の収支改善により繰越金の増加が見込まれるため、介護保険料率は1.47%のまま据え置きとします。

〔2019年度収支概要〕

単位:千円

収入	
項目	予算額
介護保険料収入	7,107,953
繰越金	561,405
繰入金	0
国庫補助金受入	1
雑収入	200
合計	7,669,559

支出	
項目	予算額
介護納付金	7,448,555
還付金	1,500
予備費	219,504
合計	7,669,559

2019年度

特例退職被保険者の保険料について

- 標準報酬月額：260,000円　（2018年度と同額）
- 一般保険料：22,880円／月（2018年度と同額）
- 介護保険料：3,822円／月（2018年度と同額）

任意継続被保険者標準報酬月額の上限額について

- 任継被保険者の標報月額の上限額：380,000円（2018年度と同額）

公告

1. 事業所の編入

2019年4月1日付で以下の事業所を編入する。
- 株式会社東名エンジニアリング（愛知県日進市）
- 三信電子株式会社（熊本県合志市）

2. 規約・規程の改定

①組合規約第4条別表(1)の改定について
事業所の編入、廃止及び名称変更に伴い組合規約第4条別表(1)を以下のとおり改定する。

新旧対照表

新		旧	
＜前略＞		＜前略＞	
三菱電機企業年金基金	東京都千代田区	三菱電機企業年金基金	東京都千代田区
		三菱電機インフォメーションネットワーク株式会社	東京都港区
三菱電機プラントエンジニアリング株式会社	東京都台東区	三菱電機プラントエンジニアリング株式会社	東京都台東区
＜中略＞		＜中略＞	
三菱電機トレーディング株式会社	東京都千代田区	三菱電機トレーディング株式会社	東京都千代田区
三菱電機インフォメーションネットワーク株式会社	東京都港区	三菱電機インフォメーションネットワーク株式会社麹町事業所	東京都港区
菱馬テクニカ株式会社	群馬県太田市	菱馬テクニカ株式会社	群馬県太田市
＜中略＞		＜中略＞	
菱電旭テクニカ株式会社	静岡県菊川市	菱電旭テクニカ株式会社	静岡県菊川市
		株式会社MTR-Z	静岡県掛川市
株式会社メルコエアテック	岐阜県中津川市	株式会社メルコエアテック	岐阜県中津川市
＜中略＞		＜中略＞	
MDロジス産機サービス株式会社	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
株式会社東名エンジニアリング	愛知県日進市		
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＞	
株式会社デービー精工	兵庫県姫路市	株式会社デービー精工	兵庫県姫路市
		高知ダイヤサービス株式会社	高知県香南市
株式会社ファミリーサービス	兵庫県姫路市	株式会社ファミリーサービス	兵庫県姫路市
＜中略＞		＜中略＞	
メルコアドバンストデバイス株式会社	長崎県諫早市	メルコアドバンストデバイス株式会社	長崎県諫早市
三信電子株式会社	熊本県合志市		
＜後略＞		＜後略＞	

②生活習慣病補助規程の改定について
一般被保険者（任意継続被保険者を除く）の生活習慣病健診項目に胃内視鏡検査を追加する。

2019年度 被扶養者資格の再確認（検認）のお願い

今年度の被扶養者資格の再確認（検認）の対象は、以下のとおりです。

一般被保険者（現役従業員）の被扶養者のうち
24歳～59歳の配偶者以外の続柄（お子様やご両親など）

対象の被扶養者がいる被保険者には、6月中旬に事業所経由で被扶養者調書をお届けします。必要書類を添えて期限までにご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認（検認）を実施しております。

春は就職の季節です。

被扶養者に異動（就職先から保険証が発行された場合など）があったときは、健保組合への手続きが必要です。
忘れずに扶養削除の手続きをお願いいたします。

健康保険証などの元号表記について

三菱電機健康保険組合で交付している各証（健康保険証・高齢受給者証・限度額適用認定証等）については、元号変更後（2019年5月以降）も「平成」の表記のままで引き続きご使用いただけます。新元号での各証の差し替えの予定はございませんのでご承知おきください。

MITSUBISHI ELECTRIC TOP ATHLETE INTERVIEW #01

集中力とメンタルコントロール

「グローバル環境先進企業」を目指す三菱電機は、多様な価値観や経験を有する人材としてトップアスリートを採用しています。安定した生活基盤の中で競技活動に打ち込んでもらうとともに、三菱電機の一員として事業の中でも活躍してもらうことで、三菱電機グループの連帯感を一層高めてくれることを期待しています。

Photo by AFLO SPORT

三菱電機のトップアスリートたちに、アントレでしか聞けない日頃の運動習慣や、参考になる健康づくりのポイントをお聞きする特別企画が始まりました！
初回は、三菱電機(株)営業本部所属の大井選手。アーチェリーは、集中力が重要なスポーツ。健康づくりと集中力を維持するためのメンタルコントロールについて、大井選手にお話をうかがいました。

営業本部 東京オリンピック・パラリンピック推進部
アーチェリー（リカーブ）

大井 一輝 さん
OHI KAZUKI

[三菱電機でのお仕事]
東京2020大会に向けて社内外での機運醸成・PR活動や障がい者スポーツの普及、啓発活動などを推進する部署に所属。先日は、都内小学校で「車いすバスケットボール」体験授業の運営を担当。

[アーチェリーってこんな競技]
アーチェリーは70m先にある的を射る競技。矢を引くには約20kgもの力が必要で、試合時間はおよそ3時間にも及ぶ。天候の変化の中でCDの大きさほどの10点をねらうアーチェリーは、技術に加え集中力が勝敗のカギを握る。

緊張を増幅させない

アーチェリーは長時間精神を研ぎ澄ますスポーツです。私は特に初めの2セットと最終セットで緊張します。しかし緊張を抑えるのではなく、緊張を増幅させないようにしています。そのためには自分の状態を客観視して理解することが大切です。“どの程度緊張しているのか”“何ができていないのか”を理解することで、心に余裕を持てるようになり必要以上の緊張を抑えられます。

助言が私を成長させる糧

今までさまざまな課題と向き合いましたが、自分1人の力で乗り越えられたものはありません。コーチや友人といった周りのサポートのおかげです。常に自分を客観視し、自分の限界を認識した上で、自分が見えていないことを教えてくれる第三者の意見は重要で、多角的な視点を持ち続けることにつながります。いろいろな意見を取り入れながら、日々改善しています。

集中力は良い睡眠と切り替え

集中力を高めるには日常のコンディション…食事バランスと睡眠を整えることが基本です。特に睡眠は重要で、できれば9時間は寝たいと思っています。また、練習がない日はアーチェリーのことを一切考えません。オンオフの切り替えをしっかりしてリラックスすることも集中力へとつながっていると思います。

大井選手のリラックス法

日中歩く
日光を浴びながら歩くことが好き。良い睡眠、食欲にもつながります

釣り
休日は運まかせでのんびりと海を眺めます

長風呂
40℃のお湯で約1時間。リラックスし悩みが解決することも

トップアスリート直伝！ アントレ読者の皆様のための健康づくり

少しでも多めに歩く
足は第2の心臓。血液循環を促し、睡眠の質向上にも役立ちます！

1日単位で食事調整
毎食気を使うことも大事ですが、飲み会などのときは朝や昼の食事の量を減らすなど調整してバランスをとりましょう！

大井選手のことをもっと知りたい方はこちら …… 三菱電機　大井選手

1995年7月2日生まれ
東京都出身

主な戦績
2018年7月　第66回 全日本実業団アーチェリー大会 準優勝
2017年8月　第29回 ユニバーシアード競技大会アーチェリー男子リカーブ団体5位
2016年3月　リオデジャネイロオリンピック国内最終選考会 優勝

減塩 de 健康ライフ vol.1

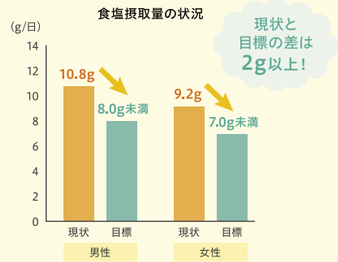
塩と健康は切っても切り離せない関係にあります。
そこで、2018年度は「減塩」をテーマとした健康レシピコンテストを開催いたしました。
今号から受賞レシピ掲載にあわせ、塩との正しいお付き合いについて、4回にわたりご紹介いたします。

塩分はとり過ぎの傾向です —— 塩分の目標摂取量を知ろう

日本では、和食の基本調味料「さしすせそ」のうち、「し：塩、せ：しょうゆ、そ：みそ」が塩分を含んでいるように、塩を摂取する食生活に古くから慣れ親しんでいます。
食塩摂取量は減少傾向とはいえ、いろいろな基準と照らし合わせてみても、日本人は塩分をとり過ぎていることがわかります。
まずは普段の食習慣を確認してみましょう。

1日当たりの塩分摂取量

厚生労働省の目標値	男性8g未満　女性7g未満
日本高血圧学会の推奨値	6g未満
世界保健機関（WHO）の目標値	5g未満



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

こんな食べ方していませんか？ —— 食習慣をチェックしよう

check!

- ☐ 食べる前に味をみないで、まずしょうゆやソースをかける
- ☐ うどん、そば、ラーメンのスープは半分以上飲む
- ☐ みそ汁やスープを1日2回以上飲む
- ☐ 会社の社食や、外食の味つけが薄味に感じる
- ☐ 白いご飯は、漬物、梅干し、つくだ煮、ふりかけなどで食べる
- ☐ ほぼ毎日、外食または、市販の惣菜を食べている
- ☐ 食べる量が、人より多い

参考：製鉄記念八幡病院「塩分チェックシート」

いくつあてはまりましたか？
ひとつでもあてはまる項目があれば、塩分とり過ぎの可能性があります！

誰でも簡単に塩分を減らせる3つの方法 — 食べ方から実践！

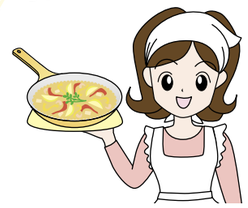
塩分摂取量は、食べ方を少し変えるだけで減らすことができます。
手軽に実践できる3つの方法をご紹介しますので、あなたも今日から減塩生活をはじめてみませんか。

汁ものは飲み干さない！
麺類の汁ものは塩分を多く含んでいます（薄めても全部飲んだら一緒ですよ）。みそ汁も、野菜などの具を多くして汁の量を減らすようにしましょう。

調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」！
調味料の量はつけて食べる方がコントロールできます。つけ方も工夫して、必要以上に塩分をとらないよう気をつけましょう。

腹八分目！
せっかく減塩しても、倍の量を食べれば塩分も倍になります。食べ過ぎは肥満にもつながりますので、腹八分目を心掛けましょう。

巻末のレシピは、食材の旨味や酸味、香辛料などを上手く利用した減塩レシピです。ぜひ、作ってみてください！



OB・ご家族の皆様へ

年に1回、健康診断を受診しましょう！

三菱電機健康保険組合では、ライフスタイルやニーズに合わせて受診ができるよう3つの健診制度を設定し、OB(特退※)、35歳以上(2020年3月31日時点)の被扶養者の方へ健診のご案内をしております。健康診断を定期的に受け、自分では気づかない体の経年変化を数値などで知ることは、病気を防いだり、生活習慣の改善ポイントがわかるため、正しい健康管理につながります。家族全員で健康を維持するためにも、年に1回の健康診断を習慣化しましょう。

※特例退職被保険者

当健保では
OB・ご家族の
約半数の方が
受診されて
いません！
＊2017年度
受診率57.4%

OB・ご家族の皆様のための 健診制度のご案内

三菱電機健康保険組合の健診制度は、ニーズやライフスタイルに合わせて以下の3つの制度から、いずれか1つの健診制度をお選びいただけます。

※今年度末(2020年3月31日)時点、35歳以上の方にご案内をお送りします。

	健診制度1		健診制度2	健診制度3
	指定健診機関 健康診断受診制度		受診券利用制度	生活習慣病健診補助申請制度
	A. 施設型健診	B. 巡回レディース健診		
受診会場	「健診機関名簿」から選択	「健診会場リスト」から選択	「受診券」が使える健診機関	かかりつけ医院など任意の健診機関
オプション検査	○	○	×	○
窓口支払	なし	なし	なし	あり
特徴や留意点	オプション検査によって費用が健保補助額※を超えた分は自己負担	●基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加 ●オプション検査費用は自己負担	●受診券の利用可否は、健診機関に直接確認が必要 ●特定健診必須項目のみ	費用は全額立替払いし、健保補助※を受けるために、後日申請手続きが必要

※上限は被保険者(OB(特退)・任継) 25,000円(税別)、被扶養者 23,000円(税別)

今号では、「健診を受けるのが面倒」、「受け方がわからない」という方におすすめの<健診制度1>についてご紹介します。

健診制度1のお勧めポイント A.施設型健診

1 受診可能な健診機関は全国2000か所以上！

希望に合わせて
健診機関名簿から選んでね！

※健診機関名簿は東日本版、西日本版があります。
転居、単身赴任等で違う地域版が必要な場合は、健診案内に同封の「健診機関名簿送付請求ハガキ」でご請求ください。

2 簡単予約！ハガキ、インターネットで！

スマートフォンもOK！

人気の
健診機関は
お早めに！

3 窓口の支払いは不要！健診後の手続きは一切なし！

健診予約をしても、健診受診日に健保に加入していないと受けられません。75歳になる方や再就職予定の方などは、喪失日前までに健診予約・受診をするようお気をつけください。

※オプション検査で、健保補助額を超えた費用のみ、当日健診機関にお支払いください。

4 健診結果を活用して健康づくり！

同じ健診機関で受診すると、
経年結果から変化のチェックも
できる！

健診制度1のお勧めポイント B.巡回レディース健診

(女性のみ)

1 受診可能な健診会場は、全国1000か所以上！

健診会場リストから選択いただき、近くの会場で受診できます。

2 乳がん・子宮がん検診が受診できます！

基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加しても、健保負担分範囲内なので、無料で受診できます。

3 女性のみの健診で安心＆リラックス

レディース健診のため、受診者は全員女性ですので、安心して受診いただけます。

※中部地区・関西地区在住の皆様
中部地区・関西地区の皆様には、「巡回レディース健診」の代わりに、「地域版巡回健診のご案内」を同封しております。健診機関や検査項目が異なりますので、地域版のご案内をご確認ください。

健診制度1についてのお問い合わせ先

株式会社LSIメディエンス 健康検診事業部

0120-507-066
(受付時間：平日9時00分～17時30分)

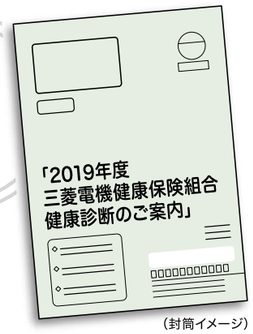
https://www.tme.medience.co.jp/mestfweb/

MHP21ポイントが貯まります！

健保の健診制度を利用して健康診断を受診するとポイントが付与されます。
ポイントを貯めれば豪華景品に交換可能！

ポイント対象メニュー	付与ポイント	
	現役従業員	OB(特退)・任意継続
被保険者健診	対象外	1000
被扶養者健診(35歳以上)	500	500

詳しくは…



(封筒イメージ)

黄色い封筒

2019年度
三菱電機健康保険組合 健康診断のご案内

をご覧ください。5月末までにご自宅に郵送されます。

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ぎします！

〈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
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/

● 海外ヘルスサポート
海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。
0422-70-1379

こころのヘルスアップ塾 vol.4

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

100号からストレスやプレッシャーと上手に付き合う方法として
「レジリエンス」の連載を開始しています。
（100号から102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）
前号から、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。

技術 1 ネガティブ感情の悪循環から抜け出す ▶ 今回はこちら！ ▶ 技術 2 「思いこみ」を手なずける ▶ 技術 3 自己効力感を身につける ▶ 技術 4 自分の「強み」を活用する ▶ 技術 5 ソーシャル・サポートをもつ ▶ 技術 6 「感謝」のポジティブ感情を高める ▶ 技術 7 過去の痛い経験から意味を学ぶ

ネガティブ感情の根底には「マイナスの思い込み」が潜んでいる

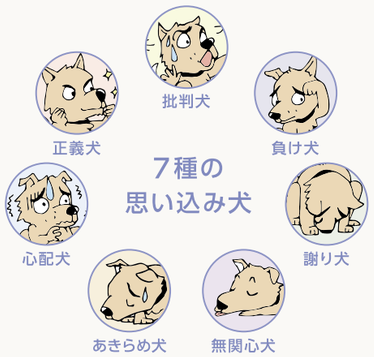
私たちの心は常に自己対話をしており、
ストレスを感じる場面に直面したとき、
自己対話がネガティブになる場合があります。
これが癖となったものが「マイナスの思い込み」です。
それは、過去の経験によって心の根底につくられた
ネガティブ感情が原因になっていることがあります。
ネガティブ感情の悪循環に陥らないためには、
マイナスの思い込みを自覚し、理性的に対処することが大切です。

明日プレゼンを控えたメル田くんは、過去にプレゼンに失敗した経験を思い出しネガティブになっています。

これらは全て自身のマイナスの思い込みからくるもの！

7種類のマイナスの思い込み ～誰もが飼っている思い込み犬～

心理学者イローナ・ボニウェル博士は、
マイナスの思い込みを7種類に分類し、
それぞれに「犬」の名前をつけています。
なぜ「犬」なのかというと、思い込みは生まれ持った性格ではなく、
「心の中にいつの間にか“思い込み犬”がすみついただけ」と
気軽に感じ、対処につなげるためです。
思い込み犬は誰もが飼っており、
その思い込み犬をどう扱うかは自分次第なのです。



マイナスの思い込みに対処する方法

自分のマイナスの思い込みのパターンを自覚することが、思い込みに対処するためのステップです。

1 ネガティブ感情に陥りやすい出来事を書き出す

2 その出来事のとき、自身の中でどの思い込み犬が強く吠えていたかを確認する

正義犬
【べき思考】
何が公正で何が正しいかを非常に気にする

批判犬
【他責思考】
人を非難し責任転嫁

負け犬
【減点思考】
自分の足りないところを気にしがち。

謝り犬
【自責思考】
全て自分のせいで起こったと自分を責める

心配犬
【悲観思考】
今後も失敗すると不安になる

あきらめ犬
【無力思考】
自分自身を信じていない

無関心犬
【無責思考】
無関心で面倒なことを避けようとする

3 思い込み犬に対処する3つの選択 … 今後どのように対処するかを1つ選択する

追放
ネガティブ感情が足をひっぱり続けて「損な思い込み」と感じれば、思い切って思い込み犬を手放す。

受容
思い込み犬が理にかなっており現実的な場合、その言葉や感情を受け入れる。
一度受け入れたら気にしない。

訓練・手なずけ
これからも思い込み犬と付き合おうと思うが、思い込み犬が過剰に反応している場合はうまく手なずけましょう。
- 別の選択 …… 「ほかの見方はないか」とあらゆる原因の可能性を検討する
- 発想の転換 … 「その思い込みに何の意味があるのか」と考えを切りかえる
- 検証 …… 「変えられる側面はないか」を検討する

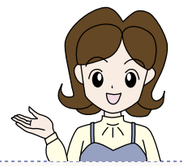
P.8のメル田くんが職場で体験した事例で一緒に確認してみましょう！

1 ネガティブ感情を書き出す
明日のプレゼンで失敗したらどうしよう、とても不安だ。

2 思い込み犬の確認
- なんて役立たずな自分 ➡ 負け犬
- また明日もうまくいかない ➡ 心配犬
- どうせダメ出しされるだけだ ➡ あきらめ犬

3 対処
- 追放 ― そんなこと考えても仕方ない
- 訓練・手なずけ 検証 ― 明日に向けてしっかり練習しよう
- 訓練・手なずけ 別の選択 ― 指導してくれることはありがたいと思うことにしよう

皆様の心の中にある「思い込み犬」を見つけることはできましたか？
自分の思い込みのパターンを自覚でき、思い込みを手なずけることができたら、
気持ちも前向きに進めそうな気がしませんか。
次号は【技術３】自己効力感（やればできるという自信）を身につける技術をお伝えします。



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－折れない心の育て方」株式会社PHP研究所

シリーズ
こんな症状があったら

長引く咳!?

三菱電機 長崎製作所
健康増進センター
産業医
黒﨑 靖嘉

寒さも和らぎだいぶ暖かくなってきました。
「冬場にひいた風邪が、咳だけ長引いてなかなか治らない」、
「風邪をひいたわけではないのに、咳だけがずっと出ている」という方、いませんか?
実は風邪ではなく、こんな病気かもしれませんよ…?

呼吸器の病気

感染症

長引く咳を引き起こす感染症の中で、最も警戒しなければならないのは**結核**です。感染力が大変強いため集団感染を引き起こしやすく、ニュースになることもしばしばあります。
「今どき結核なんて…」と思われる方もいると思いますが、実は**日本は先進国の中でも結核発症の多い国**なのです。現在でも**1日に50人の新しい結核患者が発生し、5人の方が亡くなっています**※。
他にも、真菌症(カビの一種:アスペルギルスなど)や百日咳など、長引く咳の原因となる感染症はいろいろあります。

※2017年 新規結核登録患者数 17,625人、死亡者数 1,889人

アレルギー

空気の通り道である**気管がさまざまな刺激により発作的に収縮して狭くなることで起こるのが喘息**(ぜんそく)です。咳発作に喘鳴(ぜんめい)(ゼイゼイ、ヒューヒュー)や呼吸困難感を伴う**気管支喘息**、喘鳴を伴わずに咳だけがしつこく続く**咳喘息**などがあります。喘息の患者さんは**アレルギーを起こしやすい体質**(アトピー素因)を持っていることが多いです。
アレルギーが原因となる咳としては**アトピー咳嗽**(がいそう)も多いです。これはのどのイガイガ感やかゆみなどを伴うしつこい咳です。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

肺の構造は、肺胞という小さな袋がブドウの房のように無数に集まっています。肺胞では空気中の酸素を体内に取り込み、体内の二酸化炭素を空気中に吐き出しています。この肺胞の構造が壊れて**酸素が取り込めなくなる、気管が痰(たん)などで狭くなり空気が通りにくくなる**などといった状態になるのが**慢性閉塞性肺疾患**です。
肺の機能が低下するので普通の空気では酸素を十分に取り込めなくなり、重症になると酸素ボンベを持ち歩くことになります。別名**タバコ病**とも言われており、**この病気の患者さんのほとんどがタバコを吸っている**…という調査報告もあります。

その他の呼吸器の病気

気管支拡張症や**悪性腫瘍(肺がん)**など、さまざまな呼吸器の病気が長引く咳の原因となります。

呼吸器以外の病気

消化器の病気

胃食道逆流症(逆流性食道炎を含む)は胃酸が食道に逆流することにより胸焼けや呑酸(どんさん)(酸っぱい液体がのどに上がってくる感じ)などの症状を起こす病気です。**食べ過ぎ**や**寝る前の食事**、**体重増加**によって逆流がひどくなります。胃酸が食道下部にある神経を刺激したりのどを直接刺激したりすることにより、長引く咳を引き起こします。

耳鼻科の病気

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎による鼻汁(鼻水)がのどに流れ込み(後鼻漏)、咳を引き起こします(**副鼻腔気管支症候群**)。**喉頭アレルギー**ではのどの奥(喉頭)がアレルギーにより刺激され、のどのイガイガ感やかゆみなどを伴うしつこい咳が出ます。

心臓・循環器の病気

さまざまな原因で心臓の機能が落ちてしまっている状態を**心不全**と言います。心臓から全身に血液がうまく送り出せなくなり動悸や浮腫(むくみ)を引き起こしたり、肺に血液がたまってしまい(うっ血)、咳や息切れ・喘鳴の原因になったりします。

その他の病気や要因

さまざまな原因で咳は生じます。

- ストレスなどで咳が出る**心因性咳嗽**
- 薬の副作用で起こる**薬剤性咳嗽**
- **環境による要因**… 喫煙・受動喫煙、排気ガス・黄砂・PM2.5などの大気汚染、シックハウス症候群など
- **労働による要因**… 粉じんや化学品などの気道刺激物質
- **物理的な要因**…… 気道内異物

咳が長引くときの対策

病院を受診して診断・治療を受ける

長引く咳にはこれだけたくさんの病気が考えられます。きちんと病院を受診して原因を特定してもらい、適切な治療を受けましょう。特に結核の可能性も考えなければならない症状である、**痰のからむ咳が2週間以上続いている**あるいは**微熱や体のだるさが2週間以上続いている**といった場合は必ず病院(呼吸器内科)を受診してください。

咳エチケット(マスクの着用)

周りの人は咳に対してあなたが思っている以上に敏感です。咳エチケットは周りへの気配りとしてとても大切です。
マスクには**のどの乾燥や冷気、空気中のホコリなどによる刺激を防ぐ効果**もあります。

禁煙

タバコは今回取り上げた病気の多くに悪い影響を及ぼします。タバコは吸っている本人(能動喫煙)だけでなく、**周りでタバコの煙を吸い込む人(受動喫煙)にも健康被害が及びます。**従来の紙巻きタバコだけでなく、**電子タバコや加熱式タバコも能動喫煙や受動喫煙によって健康を損なう**ことが分かってきています。自分のためにも周りにいる大切な人たちのためにも、完全禁煙できれいな空気を楽しみましょう。

プラス+10テンから始める運動習慣づくり vol.1

三菱電機ライフサービス(株)
熊本支店
健康運動実践指導者
管理栄養士
ヨガインストラクター
渡邊 文子

今より“10分”多く体を動かそう！
朝・昼・夜のおすすめエクササイズ…

新年度がスタートしました！
今年度よりMHP21ステージⅢの重点項目が「運動習慣」に変わります。
運動が苦手な方、忙しくてなかなか時間が確保できない方、
運動に興味はあるけど何から始めていいかわからない方…、
本号を参考にまずは10分、毎日運動（身体活動※）を続けてみませんか。
ストレッチ、ヨガ、筋トレ…、短い時間でもコツコツ実践・継続（習慣化）することで、体型や体調の変化を実感するかも！！

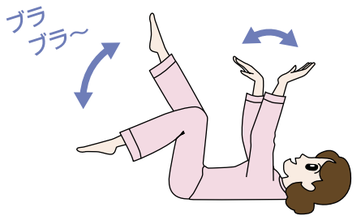
※身体活動＝買い物、洗濯物を干す、子供と屋外で遊ぶ、通勤、階段昇降、農作業など。
運動が難しい場合は、身体活動で+10分を目指しましょう！

出典：厚生労働省HP「e-ヘルスネット」

全身を刺激して、体温を上げる…
朝の目覚めすっきりエクササイズ！

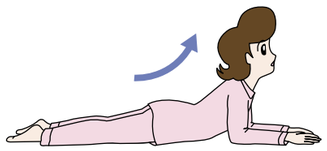
2～3セットがおすすめ！

目安 計3分



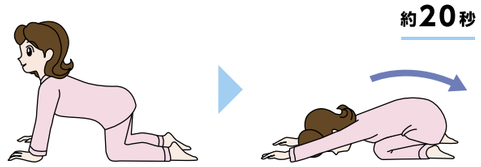
約10秒

仰向けの状態で両腕と両脚を上げ、全身をリラックスさせた状態でぶらぶら振る。



約20秒

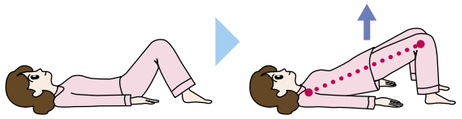
うつ伏せの状態から上半身をゆっくり起こし、両肘で支える。胸やお腹など体の表側をじっくり伸ばす。



約20秒

四つん這いの姿勢から、お尻を後ろに引く。背中や腰周辺など体の裏側をじっくり伸ばす。

ちょっと頑張れる方！



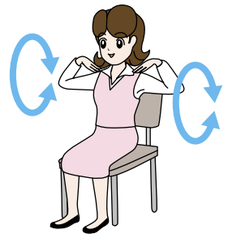
10回　お尻に効く！

両膝を立て、仰向けに寝転ぶ。お尻を持ち上げキープ、ゆっくり下ろす。肩から膝までが一直線になるよう意識する。

昼休みや仕事の合間に…
体調を整えるためのチェア・エクササイズ！

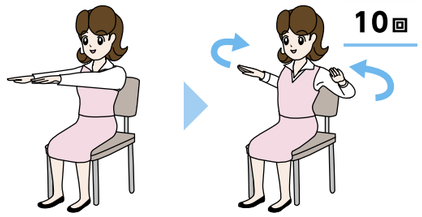
2～3セットがおすすめ！

目安 計3分



10回

姿勢を正し、両肘を曲げ指先を肩につける。ゆっくり大きく前後に両肘を回す。



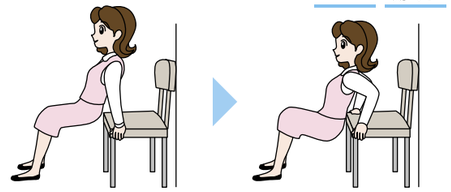
10回

姿勢を正し、前方に両腕を伸ばす。両肘を引いて、肩甲骨を寄せる。

約10秒

顎を引いて上半身を倒し、リラックスする。腰周辺を上方に引っ張られるイメージで伸ばす。

ちょっと頑張れる方！



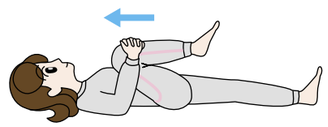
10回　二の腕に効く！

壁の前にイスを置いて座面を持ち、体を支える。両肘の曲げ伸ばしを繰り返す。

一日の最後に…
疲労回復、リフレッシュ・エクササイズ！

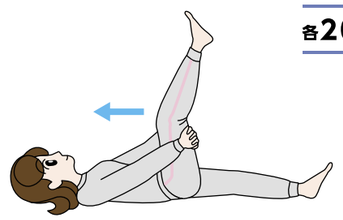
2～3セットがおすすめ！

目安 計4分



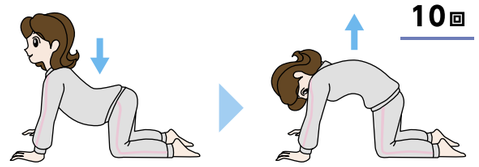
各20秒

仰向けに寝転び、右膝（左膝）を抱えて胸に引き寄せる。終わったら反対の脚もおこなう。



各20秒

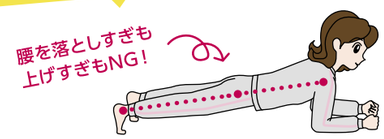
仰向けに寝転び、右腿（左腿）の裏側で両手を組み、胸に引き寄せ脚を伸ばす。終わったら反対の脚もおこなう。



10回

四つん這いの姿勢から背骨を床に落とし反るようにする。続けて、背中を丸め、背骨を上へ引き上げる。

ちょっと頑張れる方！



約30秒　体幹に効く！

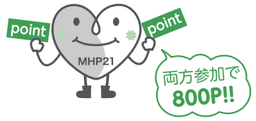
両肘を90°に曲げ肩幅に開いて床につき、うつ伏せの状態で寝転ぶ。肩から足首までが一直線になるように体を浮かせる。呼吸を止めずに体を支える。

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
～毎日の生活に運動を。あなたに健康 家族に笑顔。～
2019年度 最重点項目 **運動習慣**

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！
ゆとライフHPへGo！▶▶▶ https://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！

2019年度は「体重を計ろう！キャンペーン」&「歯の手入れをしよう！キャンペーン」からスタートです。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

2019年 6月1日（土）～6月30日（日）

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：7月12日（金）

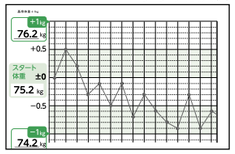
提出先：事業所に所属している方
事業所のMHP21担当部門に提出

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 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

グラフ記入例



<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。ぜひご活用ください。
アクセス方法
URL http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/
または インターネットで 三菱電機健康保険組合 検索
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

キリトリ

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申請できます

体重を計ろう！

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。

歯の手入れをしよう！

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 ×
6/ 1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

日にち	○ or ×
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

日にち	○ or ×
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

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	（証明者は職場の同僚、家族等とする）
氏 名			

◆今回ご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。

6/	歩数	目標
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

例）毎日10,000歩！

できた➡○、まあまあできた➡△、まだまだ努力が必要！➡×（歩数・チェック項目の記入は任意です。）

+2kg kg +1.5
+1kg kg +0.5
スタート体重 ±0 kg −0.5
−1kg kg −1.5
−2kg kg −2.5

本人保管用

計測した体重をプロットしていきましょう！

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！

あなたの健康レシピを教えてください

健康レシピコンテスト 受賞作品紹介！ vol.1

テーマ：「減塩」 1日の食塩相当量の目標量（成人）男性：8.0g未満　女性：7.0g未満（厚生労働省の目標値より）

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）

塩分 1人当たり 1.7g　エネルギー 1人当たり 400 kcal　調理時間 約40分

サバ缶で減塩パエリア

昨年から話題のサバ缶がしっかりとした旨味を演出。フライパン1つでお手軽にでき、ちょっとしたおもてなし料理にもGOOD！

たんぱく質：17.3g　脂質：12.4g　炭水化物：49.0g（1人当たり）

減塩料理をおいしくする4つの“味”

旨：旨味　酸：酸味
辛：辛味　香：香味

減塩ポイント

サバ缶の汁まで使って、旨味と塩味を利用。サフランの代わりにカレー粉を使い、スパイシーに仕上げて減塩。レモンの酸味もアクセントに！

［材料］4人分

米（水洗いする）	1.5合
★ サバ水煮の缶汁	50g
★ 水	350ml
★ 酒	50ml
★ カットトマト缶	大さじ4（90g）
★ カレー粉	大さじ1/2
★ コンソメ	10g（2キューブ）
オリーブオイル	大さじ2
パプリカ（くし形に切る）	1/2個
シーフードミックス	100g
サバ水煮の身	150g
たまねぎ（みじん切り）	1/4個
しょうが（みじん切り）	1片
レモン（くし形に切る）	1/2個

［作り方］

A

B

C

1. ★を混ぜあわせておく。
2. 熱したフライパンにオリーブオイル半量（大さじ1）を入れ、パプリカを炒めたら一旦取り出す。
3. 同じフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、たまねぎとしょうがを炒める。
4. たまねぎが透明になってきたらシーフードミックスと、サバ缶の身をヘラでほぐしながら入れ炒める。（写真A）
5. ★を加え沸騰したら、米を入れて強火にし、煮立ってきたら一度底からかき混ぜ、ふたをして弱火で10分煮る。（写真B）
6. 少し汁気が残るぐらいで火を止め、2のパプリカとレモンを飾ってふたをし、数分蒸らしたら完成。（写真C）

編集後記

何事も三日坊主になることの多い私が、もう1年以上の間、職場体操後のちょっとした筋トレ運動を続けています。続いている理由は、職場体操からの流れでできるということもありますが、なにより、職場の同僚達も一緒にその運動をしているので、「まあ、いいか～」とさぼってしまうことがないからだと思います。「いつも始めてはみるけど続かない」「モチベーションを維持できなくてやめてしまう」という方は、家族や友人・職場仲間と一緒に運動習慣づくりを始めてみてはいかがでしょう。（神電Y.E.）

Entrée No.103
編集／発行　三菱電機健康保険組合　〒100-0005　東京都千代田区丸の内2-2-3　TEL：03-3218-2214
Entrée：フランス語で「入口」という意味。本誌「アントレ」を健康づくりの入口としてご活用ください。
2019年4月1日発行