

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

カナダの朝は、 シリアルがポピュラー

カナダの朝食といえば、ヨーグルトやメープルシロップなどをかけたシリアル。スーパーマーケットの陳列棚には、何十種類ものシリアルが所狭しとならびます。フルーツや砕いたナッツをトッピングすれば、食感や彩り豊かに、ビタミン・ミネラルの栄養バランスもよくなります。

カナダ

好評!!

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

レジリエンスを鍛えよう — 8

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

MHP21ステージⅢ 健康調査結果 — 2

新サービス紹介
ヘルスケアアプリ「KenCoM」(ケンコム) — 14

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. **104**
2019/SUMMER



MHP21ステージⅢ (2018年度) 健康調査結果

「1日3回以上歯の手入れをしている人の割合」で初の目標達成!!

現役従業員の皆様を対象に実施した2018年度のMHP21健康調査結果をご報告いたします。

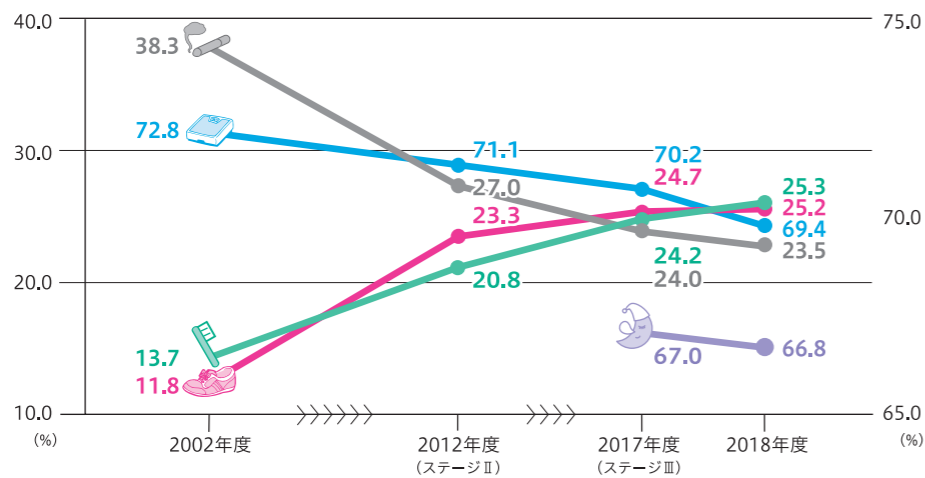
2018年度の回答率も、**96.1%**と高い回答率でした。ご協力ありがとうございます。

MHP21健康調査結果は、皆様の取り組みの成果指標です。

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

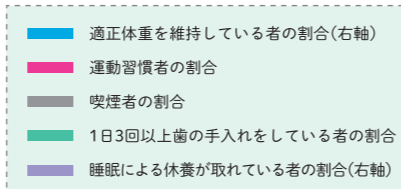


MHP21健康調査 結果の推移



MHP21活動を開始した2002年度から2018年度までの16年間の推移をみると、**運動習慣、歯の手入れの達成者は約2倍に増え、喫煙者は約4割減少と、活動の成果があらわれています。しかし、適正体重は悪化傾向に歯止めがかからず、初めて70%を下回りました。**

また、2017年度より調査を始めた睡眠は、初年度同様、目標値と一番大きく乖離した結果となっています。



各項目の目標達成状況を見てみよう!

2018年度 最重点項目 /

適正体重



MHP21ステージⅢ 目標 **73.0** %以上 >>> 2018年度 結果 **69.4** %

BMI(体格指数)が18.5以上25未満に入る体重を維持している人の割合 [BMI(体格指数) = 体重(kg) / [身長(m) × 身長(m)]]

3年連続悪化で、レッドカード!



Challenge チャレンジ

5年前のご自分の体重を覚えていますか? 「体重管理」は健康管理の基本であり、体重にはその時のライフスタイルが反映されます。「毎日体重を計ろうキャンペーン」や新ICTサービス「KenCoM」(ケンコム)を利用して日々の変化を確認すると、体重の増減理由が把握しやすく、体重の維持にもつながります。ぜひ活用しましょう。「KenCoM」についてはP14・15を参照ください。

2019年度 最重点項目 /

運動習慣



MHP21ステージⅢ 目標 **39.0** %以上 >>> 2018年度 結果 **25.2** %

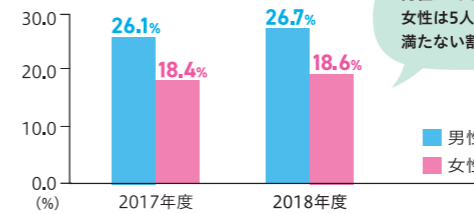
1回30分以上の運動を週2回以上実施し続けている人、または、1日平均1万歩以上(1時間以上)歩行している人の割合

4年連続増加でO!

2019年度の目標値は30.0%です



男女別 運動習慣者の割合



男性は4人に1人、女性は5人に1人に満たない割合です。

Challenge チャレンジ

「歩く」ことは「いつでも」「どこでも」でき、職場や地域の仲間と一緒に楽しみながら歩くことは継続しやすくおすすめです。「KenCoM」を利用することで、毎日の運動量を見える化することもできますので、「ウォーキングキャンペーン」とあわせて活用してください。

喫煙習慣



MHP21ステージⅢ 目標 **20.0** %以下 >>> 2018年度 結果 **23.5** %

喫煙している人の割合

Challenge チャレンジ

2020年の改正健康増進法の施行に向け、喫煙を制限する施設が増えてきました。今こそ禁煙にトライです。過去に失敗した方も再トライ! あきらめなければ失敗ではなく、成功へのステップとなります。ただし、新型(電子・加熱式)タバコにかえても禁煙になりません。詳細はP10を参照ください。

毎年着実に改善!



歯の手入れ



MHP21ステージⅢ 目標 **25.0** %以上 >>> 2018年度 結果 **25.3** %

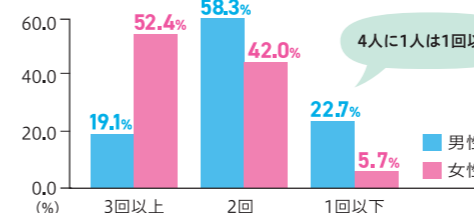
1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

歯みがきだけを意味せず、ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスなどを含む

初の目標達成!



男女別 歯の手入れ回数



4人に1人は1回以下

Challenge チャレンジ

むし歯や歯周病は「歯の手入れ」で予防が可能です。「人生100年時代」自分の歯でしっかりかめるよう、毎食後の歯の手入れは怠りなく! 職場や外出先では、口腔リンスなどによる手入れもおすすめです。

睡眠



MHP21ステージⅢ 目標 **85.0** %以上 >>> 2018年度 結果 **66.8** %

睡眠による休養が取れている人の割合

Challenge チャレンジ

「適切な睡眠時間」には個人差がありますが、6時間を切ると睡眠の質の低下を感じる人が多くなります。睡眠の質を改善するために、適切な睡眠時間の確保や、寝る前の生活習慣を見直して、睡眠による休養をしっかりと取りましょう。

50代女性が一番低い結果に! 日々の体調は、毎日の眠りから



毎月21日は「MHP21の日」

2019年度から毎月21日を「MHP21の日」として制定し、生活習慣を振り返り、一人ひとりが自らの意志によって健康度がアップする取り組みや、不摂生な生活を見直すことを推奨する日として展開しています。

自分にとって「よい」と思う生活習慣や、このままでは「まずいな」と思う生活習慣はありませんか? MHP21の日に無理なく挑戦できる健康づくりに取り組みましょう。



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健康づくりのポイントをご紹介します特別企画！今回は、三菱電機(株)関西支社所属の**丸茂選手**にお話をうかがいました。

「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。

関西支社 総務部

アーティスティックスイミング

丸茂 圭衣 さん

MARUMO KEI

【三菱電機でのお仕事】

関西支社 総務部に所属。
事務作業を行いながら多くの方と接することで、トレーニングのときは異なり、リラックスしながら気分を切りかえて業務にあたっている。

【アーティスティックスイミングってこんな競技】

8~10名が曲に合わせて技や表現を競う。
足のつかないプールで、水上では優雅さ、水中ではハードな動きが求められる。
演技は約3分間で、強い印象を残す前半に注目。
以前の名称は「シンクロナイズドスイミング」。



1日の約40%は水中！

トレーニングは朝7時半からで、体操、ストレッチ、筋トレなど基礎的な体づくりからはじめます。その後プールに入り、立ち泳ぎをはじめとした各種泳法や呼吸法を練習。息つきなしでの水泳やタイムトライアルなど、各種プログラムに取り組みます。曲をかけての演技練習は最後で、長いときには1日合計10時間にもおよびます。

ラジオ体操と体重計は必須

朝のラジオ体操はよい準備運動になるので、会社でも行っています。特に肩甲骨周りをしっかり動かすと肩周りの緊張もほぐれます。朝とトレーニングの最後には体重を計ります。体重計は体の変化を知るよいツールです。もし体重が増えたら、食事と運動ですぐに調整。ハードな競技ではありますが、人より多く食べてよいというわけではないので、その都度調整するように心がけています。

仲間と日の丸を掲げたい

競技を続けるなかで、悩んだり、つらいと思ったこともあります。「誰にでもできることではない」と言い聞かせ、心を奮い立たせています。心がけているのは、悩んだときは目的や目標に立ち返って逃げないこと。チーム競技なので、つらい練習もみんなと一緒に。仲間がいるから達成できたこともたくさんあります。東京オリンピックで結果を残せるよう、みんなががんばりたいと思います。

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

※無理のない範囲で行ってください。

座ってできるストレッチ

1. 肩甲骨ストレッチ
2. 首ストレッチ
3. 鎖骨下マッサージ



水中での運動

水中は腰やひざに負担がかかりにくいので、同じ有酸素運動でも、ランニングより水中ウォーキングの方が安心して続けられます。

丸茂選手の気分転換法

笑うこと

お笑いが好きなので、動画をみたり漫才を観に行くことも。



丸茂選手のこともっと知りたい方はこちら

三菱電機 丸茂選手

1992年3月6日生まれ
大阪府出身

主な戦績
2018年8月 第18回 アジア競技大会 チーム 準優勝
2017年7月 第17回 世界水泳選手権大会 チーム・テクニカルルーティン、フリーコンビネーション 3位、チーム・フリールーティン 4位
2016年8月 第31回オリンピック競技大会(リオデジャネイロ) チーム 銅メダル



減塩 de 健康ライフ

vol.2

前号では「減塩」に関して、塩分の目標摂取量や食習慣についてお伝えしました。今回は、減塩に役立つ食品・調味料について、表示方法や使い方をご紹介します。

減塩表示はいろいろ 「減塩」「低塩」何が違う？

食品表示基準では、国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、一定の表示基準を定めていますが、食品のパッケージを見るとさまざまな表現があります。食品表示を知り、適切に食品や調味料を選びましょう。

栄養成分の表示基準

現在食品のパッケージは、原則「食塩相当量」を表示するようになっています。しかし中には、ナトリウム(Na)量のみが表示されていることがありますので、その場合は下記の式で「食塩相当量」を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

栄養成分表示 1食(〇〇g)当たり	
エネルギー	… 〇〇kcal
たんぱく質	… 〇〇g
脂質	… 〇〇g
炭水化物	… 〇〇g
食塩相当量	… 〇〇g

ここをチェック！

食塩に関する表示基準

1. 塩分量に基準がある強調表示

無塩

食塩を含まない
食品100g中
食塩約0.01g以下

低塩 塩分控えめ

食塩含有量が低い
食品100g中
食塩約0.3g以下

〇%減塩 塩分〇%カット (割合を伴う表現)

食塩が低減されている
従来品より100g中
食塩約0.3g以上少ない

2. 無添加強調表示

食塩無添加 食塩不使用

食品加工時に食塩を追加していないという表示。素材そのものに含まれる食塩やナトリウムは入っており、食品そのものに塩分が全く含まれていないという意味ではない。

3. 味覚に対する表示

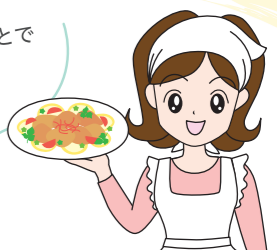
うす塩味 塩味ひかえめ

味覚に対する表現となり、塩分量は問われないため、実際の塩分量が少ないかどうかはわからない。

調味料の使い方に注意！ 使う量に気をつけましょう！

減塩調味料であれば安心というわけではありません。「減塩」などと表示されていても、塩分は含まれています。調理の際、味見をしながら調味料を足していくと結局、減塩になっていないということもありますので、減塩調味料であっても、使い過ぎないように注意が必要です。栄養成分表示をチェックする習慣をもち、上手に減塩調味料を活用しましょう。

巻末のレシピは、レモンや香辛料をたっぷり使うことで上手く減塩されています。ぜひ、お試しください！



プラス10テン

から始める 運動習慣 づくり vol.2



三菱電機ライフサービス(株)
長崎支店
健康運動実践指導者
管理栄養士
本川 愛

夏本番! 暑さに負けず運動を継続するコツ!

7月に入り夏本番、暑い季節の到来です。

19年度よりMHP21ステージⅢの重点項目が「運動習慣」に変わり、これを機会に運動を始められた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ようやく運動も習慣になりつつあるのに、この季節、暑くて運動が継続できない!!と感じていらっしゃる方も…。

本号では、この時季にぴったりの「暑さに負けず運動を継続するコツ」についてご紹介します。せっかく始めた「+10(プラス・テン)運動」の習慣が途切れてしまうのはもったいない…、本号を参考に、暑さ対策とあわせて、無理なく運動を継続していきましょう!!



時間帯や場所を工夫することで、暑さを気にせず運動を継続!

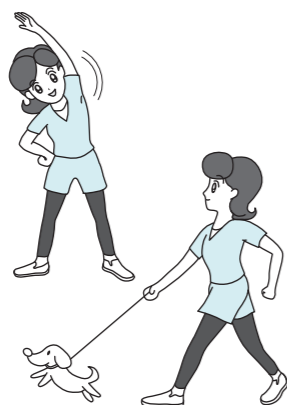
コツ1: 時間帯

運動時間を「日の出前」「日の入り後」に変える

日中は暑すぎて、外に出たくない…!! 早朝や夕方の、少し涼しく感じられる時間帯に運動を行うことで、取り組みやすくなりますよ。

早朝・夕方にオススメの運動

- ・犬の散歩
- ・ウォーキング
- ・ジョギング、ランニング
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ、軽体操
- ・ゴルフの打ちっぱなし
- ・釣りなどの趣味・生活活動



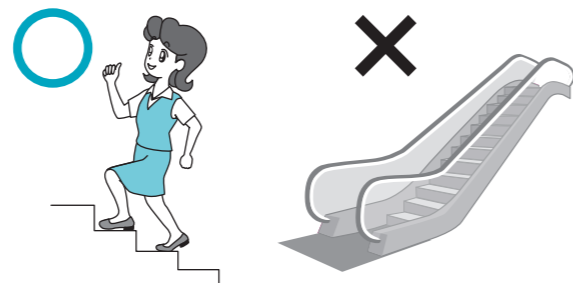
消費カロリーアップのポイント

- 全身運動を心がけ、体を大きく動かす
- ペースをあげる、歩幅を広げる

コツ2: 場所

「地下」や「日陰の多いコース」を選ぶ

地下は冷房も効いていて、運動をする環境にぴったり。階段も多いので、積極的に活用しましょう。野外では日陰が多く、直射日光が当たらないコースを。アスファルトは熱反射を起こし、体の上下から熱気を受けるため、土のグラウンドがおすすめ。



階段利用時のポイント

- 太もものつけ根から大きく踏みこみ、体を引き上げると同時に、お尻に力を入れる
- 階段を「のぼる」ではなく、「踏む」という意識を持つ



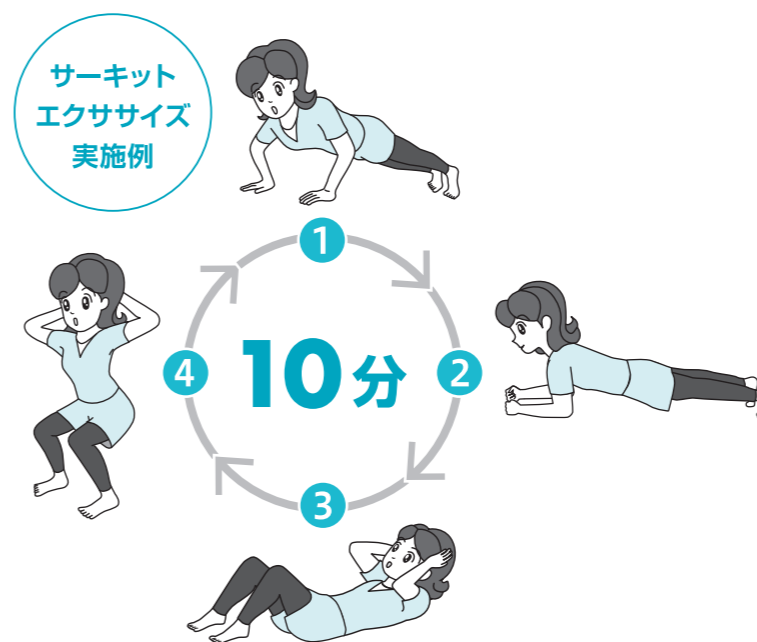
思い切って運動メニューを変えてみる!

コツ3: メニュー

自宅でスポーツクラブと同等の運動を。
10分からできる「サーキットエクササイズ」

暑い時季は、思い切って運動メニューを変更するのも継続のコツ。中でも時間や天候に左右されない自宅でのエクササイズは運動を習慣にするうえでもおすすめです。エクササイズを「サーキット形式=サーキットエクササイズ※」にすることで、短時間で運動の効果(主に減量効果)を引き出すことも!!

※サーキットエクササイズとは…数種類のエクササイズをインターバル(休憩時間)なしで、連続して行っていく筋トレの方法です。



サーキットエクササイズのポイント

- ① 回数ではなく、時間で管理する
→ 短時間で実施できる
- ② インターバルをぬく(極力短くする)
→ 心拍数が一定に保たれ、減量効果上がる

1. 種目

- ① 腕立て伏せ
- ② プランク(体幹をまっすぐに)
- ③ クランチ(腹筋)
- ④ スクワット

2. 実施時間・周回数

- ・各20秒+インターバル10秒 計30秒
- ・3周実施
- 周回ごとにインターバル2分を取り入れる。

暑さを乗り切るためのおすすめグッズ!!

運動、スポーツ活動時では、筋肉から大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。暑くなりはじめの7月下旬~8月上旬に多く発生するといわれていますので、適切な「暑さ対策」を心がけましょう。

水に濡らすシリーズ!

上がりすぎた体温を下げるには首の動脈(喉仏の両側付近)を冷やすことが一番! 水で濡らすだけでお手軽、機能性もバッチリの冷やすグッズはおすすめです。

[ひんやりタオル]



水に濡らして、**振る**だけ!

[ネッククーラー]



水に濡らして、**巻く**だけ!

[冷える帽子]



水に濡らして、**軽く絞る**だけ!

その他、通気性・速乾性・吸湿性に優れたスポーツウェア(ポリエステル70~100%のもの)や、こまめに水分を補給するための、ボトル入れがついたウエストポーチなどもおすすめです。

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

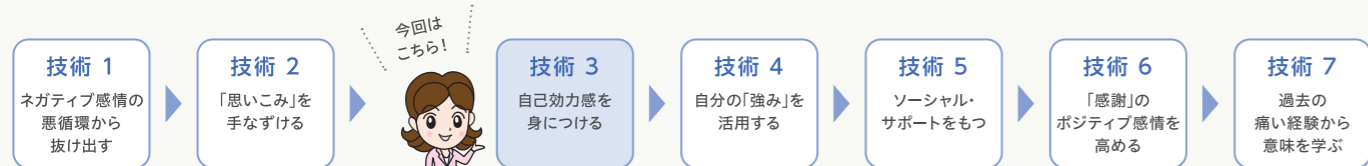
ストレスに負けない折れない心を身につける

100号からストレスやプレッシャーと上手に付き合う方法として「レジリエンス」を連載中です。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。

(100号～103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)

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のプロセスであり、「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。



自己効力感とは

「自分ならやればできる」という信念をもつことを言いますが、自己効力感とはレジリエンスの高い人材の重要な心理的資源です。「効力感」という「根拠のある自信」を身につけることが大切です。自己効力感が高い人は目標達成への意欲が強く、達成率が高いことがわかっています。自己効力感とは生まれ持った性格ではなく、過去の経験の積み重ねや考え方を身につければ誰にでも高めることができます。

自己効力感を身につけた人の特徴

失敗してもすぐに自信を取り戻す

予期せぬ障害に出会っても、うまく対処できる

難題に直面してもいくつかの解決策を見つけられる

ストレスに強く、落ち込むことが少なくなる

自己効力感をチェックしてみよう

次の質問には「はい/いいえ」で○をつけ、最後に合計点を出してみましょう。

	はい	いいえ
何か仕事をするときは、自信を持ってやるほうである。	1	0
過去の失敗や嫌な経験を思いだして、暗い気持ちになることがよくある。	0	1
人より優れた能力がある。	1	0
仕事を終えた後、失敗したと感じるもののほうが多い。	0	1
人と比べて心配性なほうである。	0	1
何かを決めるとき、迷わずに決定するほうである。	1	0
何かをするとき、うまくいかないのではないかと不安になることが多い。	0	1
引っ込み思案なほうだと思う。	0	1
人より記憶力がよいほうである。	1	0

	はい	いいえ
結果の見通しがつかない仕事でも、積極的に取り組んでいくほうだと思う。	1	0
どうやったらよいか決心がつかずに仕事にとりかかれないことがよくある。	0	1
友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある。	1	0
どんなことでも積極的にこなすほうである。	1	0
小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである。	0	1
積極的に活動するのは、苦手なほうである。	0	1
世の中に貢献できる力があると思う。	1	0
合計	合計	
点	点	
はい、いいえの合計		点

結果を右ページで確認してみましょう!

合計点数はどこにあてはまりましたか?

	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
男性	0～4点	5～8点	9～11点	12～15点	16点
女性	0～3点	4～7点	8～10点	11～14点	15～16点

参考文献: 一般性セルフ・エフィカシー尺度(GSES)(坂野, 東條, 1986)

自己効力感の高め方

4つの方法を実践して「自分ならできる」という信念を育てよう!

1. 実体験を繰り返す

「やればできる」という信念を持つには、目標を達成するために実体験を繰り返し、小さな成功体験を積み重ねる。



注意 目標設定が的確でないと逆に自己効力感は下がってしまいます。「現状の自分には高すぎる目標」の設定は、ハードルが高すぎてやり遂げる自信を失います。逆に「低すぎる目標」で、達成できて当然だという目標設定でも、自己効力感が高まりません。適切な目標を設定し、それを達成していくことを積み重ねていくことで自己効力感を高めることができます。

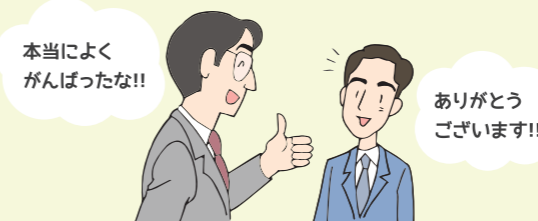
2. ロールモデルを見習う

上司や先輩、専門家など、スキルや能力を持っている人をお手本にすることで「自分にもできる」という代理体験を行う。



3. 他者からの励まし

上司、同僚、家族や友人から励ましや祝福をもらうと自信がわく。自分を叱咤激励してくれる人がいると、自信向上が早まります。

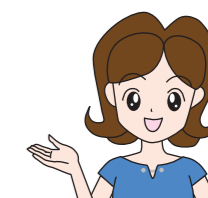


4. ムードを変える

悲観的になったときはムードを変えて高揚感を生み出す。好きな音楽を聴いたり、新しい洋服を身につけたりする。



心が折れそうになったとき、自信を立て直すときに決め手となるのが自己効力感の有無です。再起する力でもあるレジリエンスに必要な心の筋肉として普段の仕事や生活で自己効力感を高めておくことをおすすめします。次号は【技術4】自分の強みを活用す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

受動喫煙防止は マナーからルールへ



三菱電機健康保険組合では、禁煙推進活動を継続しています。

タバコは、自分の体だけでなく、受動喫煙によってタバコを吸わない周囲の人にも

さまざまな健康への影響を与えることが知られています。

望まない受動喫煙を防止するための法律が2020年に施行され、喫煙場所が制限される

ことにあわせ、さまざまなタバコ対策が加速しています。この機会にぜひ、禁煙にチャレンジしましょう！



新型(電子・加熱式)タバコにかえても

禁煙になりません

いろいろな種類の新型タバコが販売されていますが、どれも「タバコ(=喫煙)」です。新型(電子・加熱式)タバコにかえても禁煙になりません。煙が見えにくく、においも少なめですが、普通の紙巻タバコと同様、有害物質は含まれており、受動喫煙も生じるので注意が必要です。

※アメリカでは、十分な安全性が確保されていないとして、日本で販売されている加熱式タバコの販売が許可されていません。

加熱式タバコ

タバコの葉をバッテリー電源で加熱して、その蒸気を吸うもの

※加熱式タバコは燃焼させないため、CO(一酸化炭素)は発生しませんが、紙巻タバコと同様にニコチンやアセトアルデヒドなどの有害物質が含まれています。

電子タバコ

タバコの葉を使用せず、香りや味のついた液体(リキッド)を加熱し、蒸気(エアロゾル)を吸うもの

※非常に多くの種類のリキッドが販売されており、リキッドの成分により有害性が異なりますので、注意が必要です。

目に見えない
サードHANDSモーク(三次喫煙)に注意

残留受動喫煙

紙巻タバコや新型タバコを吸っている人の近くでは、独特のにおいを感じませんか？

喫煙する場所には同席していなくても、部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛などに、目に見えないガス状の有害成分が付着しており、それを吸い込むことによってタバコの健康被害を受けることを「サードHANDSモーク」といいます。

においの原因は、タバコの有害物質です。吸う人も吸わない人も、目に見えないサードHANDSモークに注意が必要です。

喫煙後、約45分も出続けます！



洋服のにおい

息のにおい

- 一次喫煙(ファーストHANDSモーク)
喫煙者が自分の肺にタバコの煙を吸い込むこと
- 二次喫煙(セカンドHANDSモーク)=受動喫煙
喫煙者が吐き出した煙やタバコから直接立ちのぼる煙を周りの人が吸うこと

三菱電機では健康経営企業の実現を目指し、安全衛生管理5ヶ年計画(2017年~2021年度)の中で喫煙対策を強化・徹底していくことが提言され、2020年4月からは原則、屋内(建物内)禁煙を目指して取り組みを強化しています。

今後のルール

学校・病院など

2019年7月から敷地内禁煙

事務所・商業施設など

2020年4月から原則屋内禁煙

その他

公共交通機関でも喫煙室を設けた分煙環境や全面禁煙など

健保からのお知らせ



1

重要 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け付けいたします。

つきましては、7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

三菱電機健康保険組合 適用課
任意継続・特例退職担当

TEL: 03-3218-3115
(平日9:00~12:00 12:45~17:30)

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	半年払い (10月~翌年3月)	2019年 7月31日
半年払い (4月~9月)	月払い (10月以降)	

2

交通事故などにあい、健康保険で治療を受けるときは、 必ず健康保険組合にご連絡ください

ケガや病気の原因が交通事故、ケンカなど他人の行為による事故を「第三者行為事故」といいます。その治療費は本来、第三者である加害者の損害賠償金から支払われるべきものですが、健康保険証を使って医療機関を受診することができます。

ただし、健康保険で受診した場合は、もともと加害者が支払うべき治療費等を健康保険組合が一旦立て替えて支払いをしたこととなりますので、その部分(自己負担分を除いた健康保険組合負担分)についての費用は、健康保険組合が加害者または加害者が加入する保険会社に対して請求することとなります。「第三者行為事故」で健康保険証を使用し医療機関を受診した場合は、必ず三菱電機健康保険組合レセプトセンターへ届け出てください。

お問い合わせ・
書類提出先

三菱電機健康保険組合
レセプトセンター

TEL: 079-298-0822
(平日8:30~17:00)

FAX: 079-298-0823

住所: 〒670-0993 兵庫県姫路市千代田町877番地

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

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

こんな症状があったら

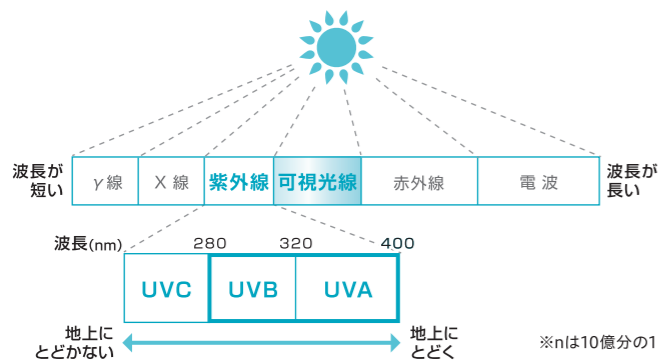
日光による皮膚障害!?



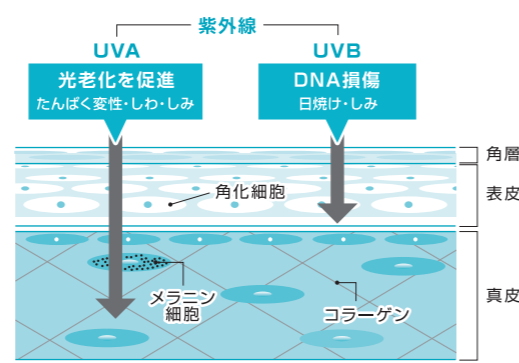
三菱電機
パワーデバイス製作所
健康増進センター
産業医
磯田 英華

7月に入り、本格的に紫外線対策が必要な時期になってきました。
外でのレジャーを楽しむ方だけでなく、屋外に出るときには注意が必要です。
それは日光紫外線にあたることで、皮膚にはさまざまな影響が生じるからです。
そこで今回は、日光と関係の深い主な皮膚疾患をご紹介します。

図：太陽光線と紫外線



図：紫外線と皮膚への影響



非腫瘍性

誰にでも生じる変化

日光皮膚炎(日焼け)

多くの日光を浴びることで、数時間後に赤みが生じ、12~24時間をピークとして徐々によくなり、数日後に皮がはがれたり色素沈着をして治っていきます。
強い日光を浴びたときは、水疱も生じます。症状が軽度の場合は、家でしっかり冷やすことで症状はよくなっていきますが、痛みが強い場合は皮膚科を受診して治療をしましょう。

老人性色素斑

ほとんどの中年以降の男女にあらわれます。主に顔面や手の甲、腕などの日光があたる部位にさまざまな色素斑が生じ、一般的には“しみ”と呼ばれています。治療は、レーザーや液体窒素による凍結療法があります。

column

しみ
- 肝斑 -

“しみ”と呼ばれるものには、「肝斑(かんぱん)」もあります。30歳以降の女性で、両頬を中心に左右対称にみられ、妊娠がきっかけで発症することもあり、ホルモンの分泌や紫外線の影響が関係しています。注意すべきは、“しみ”の治療とし

てレーザーがよく紹介されますが、「老人性色素斑」には従来からあるレーザーが有効ですが、「肝斑」では、症状が悪化することがあります。巷の美容皮膚科では正しい診断をせずにレーザー照射をしてしまうことも。

“しみ”の治療には、まず皮膚科専門医に正しい診断をしてもらうことが重要です。なお、「肝斑」に関しては、有効な内服薬(成分名:トラネキサム酸)があります。保険適用外ですが、自己負担で処方する皮膚科もあります。

非腫瘍性

特定の人にもみ生じる変化

原因として、薬剤などの外因性と、遺伝や代謝疾患などの内因性があります。

光アレルギー性皮膚炎

主に薬の摂取後に、日光にあたった部位に赤みや水疱が生じるアレルギー反応です。抗精神病薬や利尿薬、経口糖尿病薬が原因になることが知られています。

治療法：原因薬の服用の中止や日焼け止めの使用

日光蕁麻疹

日光にあたり、皮膚で生じるアレルギー反応です。日光にあたった数分後、その部位にかゆみを伴う蕁麻疹(蚊に刺されたような赤く膨らんだ皮疹*)が生じますが、数時間で消えます。

治療法：抗アレルギー剤の内服

※皮疹:皮膚に生じた発疹のこと

腫瘍性

良性

脂漏性角化症

80歳以上の高齢者ではほぼ全員にみられる“老人性のいぼ”。左ページの老人性色素斑から隆起してくることが多いです。顔面や頭部、体幹などに平らに隆起した角化性(硬い皮膚)の皮疹としてあらわれ、色は褐色から黒褐色までさまざまです。

治療法：外科的切除・凍結療法・レーザー治療
(美容上の問題や悪性腫瘍の疑いがある場合)

悪性

日光角化症

慢性的な紫外線による刺激によって皮膚の最上層の角化細胞に異常をきたし、一部は癌へ移行します。60歳以上の高齢者に生じやすく、顔面や手の甲などの日光のあたる部位に、直径数mm~1cm程度の淡紅色の角化性の皮疹があらわれます。

治療法：外科的切除・凍結療法・抗がん剤の外用

悪性

悪性黒色腫(メラノーマ)

一般的には“ホクロの癌”として知られており、転移しやすく悪性度は高いです。紫外線や外傷などの物理的刺激、凍傷、やけど跡などが一因となります。初期は濃褐色~黒色の皮疹が見られ、徐々に皮膚表面から盛り上がってきます。皮疹とそうでない部分との境目はあいまいで、色には濃淡があります。主に日光にあたる部位に発生しますが、日本人では

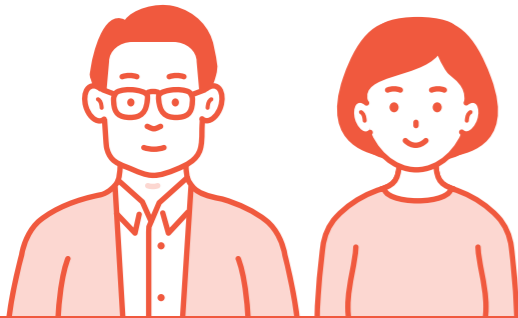
足の裏にできることも多いです。通常の“ホクロ”は色素細胞母斑(良性)といって、10人に1人の割合で足の裏にあります。足の裏に“ホクロ”を見つけても、あわてず皮膚科で正しい診断をしてもらいましょう。

治療法：外科的切除・化学療法・放射線療法・免疫療法など

このように、日光紫外線によるさまざまな皮膚障害は、直接日光にあたりすぎないことで防ぐことができます。日差しの強い季節は、物理的に避けられるよう日陰を選んで過ごしたり、帽子や日傘、日焼け止めを活用したりと、ご自身で日常的にできることから対策をしていきましょう。



KenCoMアプリで あなたに適した 健康習慣を 始めてみませんか？



自分のカラダの変化に、気づく・変わる・楽しくなる。

2019年6月17日から三菱電機健保組合ではヘルスケアアプリ「KenCoM」が利用できるようになりました！
「KenCoM」は、健保組合から業務委託を受けてDeSCヘルスケア(株)が運営している総合ヘルスケアウェブ
アプリサービスです。登録・利用料は無料！被保険者全員が利用できるサービスです！
日々の健康管理の一助としてぜひご活用ください。

歩数や体重など、身体の変化を記録。



健康診断結果や生活習慣から 将来病気を発症するリスクをチェック。



ポイントを貯めてギフト券を当てよう。



あなたの健康状態に合わせた情報をお届け。



KenCoMのはじめ方

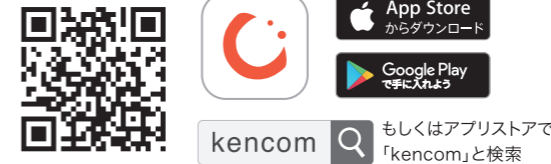
7月15日(月)までに登録された方全員に
MHP21ポイント2,000Pプレゼント!



KenCoMの登録方法

STEP 1 QRコードからKenCoM アプリをダウンロード

スマートフォンでQRコードを読み取り、KenCoMアプリをダウンロードしてください。



STEP 2 KenCoMアプリを起動して メールアドレスを入力

KenCoMアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



STEP 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



STEP 4 KenCoMに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



Q&A

- Q. 利用料はかからないの? A. はい、登録・利用料は一切かかりません。
- Q. 被扶養者(家族)も登録して利用できるの? ... A. 被保険者(本人)のみが利用できるサービスです。
- Q. ウェアラブル機器と連携して歩数を登録できないの? A. 「welbyアプリ」を介してKenCoMと連携させることができます。対応機器や登録方法は健保ホームページ「健康づくり」をご参照ください。



対応機器・登録方法

www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/

さっそくKenCoMをはじめてみませんか？



お困りの際はKenComお客様サポートまで

お問い合わせ
<https://kencom.jp/inquiry/new>

KenCoM(ケンコム)は、組合などが提供する総合ヘルスケアウェブサービスです。組合などから業務委託を受けたDeSCヘルスケア株式会社が運営しています。



DeSCヘルスケア株式会社は、情報セキュリティ対策の実施、情報適切な管理の徹底を行うとともに個人情報の重要性を鑑み、保険医療福祉分野のプライバシーマークの認証を取得しています。

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

三菱電機ライフサービス株式会社
 熊本支店
 渡邊 文子 様



塩分
1人当たり
1.3g

エネルギー
1人当たり
246 kcal

調理時間
約 15分 ※

※漬けこみ時間除く

鶏肉のレモン風味薬味ソース

こんがりジューシーな鶏肉に、にんにくとしょうがのきいた薬味ソースがベストマッチ！
 お手軽な減塩レシピで夏をおいしく乗り切って♪

たんぱく質:12.6g 脂質:15.0g 炭水化物:10.0g
 (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

みじん切りにした香味野菜の食感とごま油が香る薬味ソースで、おいしく無理なく減塩！

お好みで唐辛子を加えれば、ピリ辛ソースに早変わり。

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.2



【材料】2人分

- 鶏もも肉(一口大に切る) 140g
- 酒 大さじ1
- レモン汁 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- 薬味ソース
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- ねぎ 1/2本
- 酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- ★ 糸唐辛子(輪切り唐辛子でも可) 少々
- レモン(輪切りにする) 1/2個
- トマト(一口大に切る) 適量
- オクラ(輪切りにする) 適量

【作り方】



- 1 酒、レモン汁に鶏もも肉を20分漬けこむ。
- 2 にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにし、★と混ぜあわせて薬味ソースを作る。(写真A)
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、1の鶏もも肉を皮目から両面こんがり焼く。(写真B)
- 4 焼きあがったら皿に移し、レモン、トマト、オクラ、糸唐辛子を盛りつける。
- 5 2の薬味ソースをかけてできあがり。(写真C)