

# 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

## 日本の朝は、 あたたかいごはん和一汁三菜

日本では、古くから発酵食品や旨味・風味を上手に取り入れた動物性油脂の少ない和食がよく食べられています。日本人に長寿の方が多いのは、和食との関係が深いとも言われています。

日本

注目!!

新春特別企画 三菱電機健康保険組合理事長インタビュー	— 2
三菱電機 トップアスリートインタビュー	— 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

最終回 減塩 de 健康ライフ ————— 4

最終回 +10から始める運動習慣づくり ——— 6

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. **106**  
2020 / WINTER





# 原田 真治

三菱電機健康保険組合 理事長

## 健康企業実現のために

ICTサービスを活用した健康づくり支援の本格始動

MHP21ステージⅢ

MHP21活動は、会社・労働組合・健康保険組合の三者協働事業として、「健康企業」実現にむけて三菱電機グループ全体で活動を展開しています。MHP21ステージⅢ4年目を迎えるにあたり、新年の抱負や健康企業実現への思いをお伺いします。

**原田** あけましておめでとうございます。三菱電機健康保険組合は、2020年4月をもって設立60周年を迎えます。これもひとえに加入者の皆様のご理解とご協力の賜物と、心から感謝申し上げます。60周年という節目を迎えるにあたり、改めて、加入者の皆様が健康であり続けることが、最大の願いです。

### 黒字を維持も 厳しい財政状況

**松浦** 2019年を振り返りながら、健保をとりまく環境をお聞かせください。

**原田** 2018年度決算において、賞与の増額による保険料収入の増加、高齢者医療費への拠出金の減少などの要因で、約13億円の経常収支黒字となったことから、2020年度の一般保険料率は、現状の8.8%を維持します。しかしながら、急速に進む超高齢社会や医療技術の高度化により医療費は増加の一途をたどっており、健保の財政は引き続き厳しい状況が続くことが見込まれています。健保財政健全化には、加入者の皆様一人ひとりの健康に対する意識、ご協力が欠かせません。健保でも継続してさまざまな施策に

取り組みますが、加入者の皆様にも健康に対する意識を持っていただき、一緒に取り組んでいきたいと考えています。

### 2020年度も最重点項目は「運動習慣」に

**松浦** 2020年は東京オリンピック・パラリンピック開催の年でもあり、スポーツへの機運が高まる中、MHP21ステージⅢも4年目を迎え折り返しとなります。今年の健康づくり施策についてお聞かせください。

**原田** 経営における健康管理の重要性は益々高まっており、MHP21ステージⅢの

活動では一人ひとりのヘルスリテラシー向上にむけて、「最重点項目」を設けたポイントを絞った施策の展開をしています。2020年度は引き続き「運動習慣」を最重点項目として、運動習慣者の割合を増やすための施策を戦略的に展開していきます。

**松浦** 日々の生活において、個々人の健康づくり活動支援として、2019年6月にICTを活用した健康管理アプリ「kencom」を導入しました。

**原田** kencomでは、ライフログ(日々の歩数や体重など)の管理ができることや、個人ごとにデザインされた健康情報の配信、楽しく健康になるイベントなど、さまざまなサービスを提供しています。2020年度は、運動習慣者の割合を増やすための施策として、このkencomを利用したウォーキングイベント「みんなで歩活」を春と秋の2回開催する予定ですので、kencomに登録して是非、参加ください。また、イベントを通してソーシャルサポートの強化も期待しています。自身の健康はもとより、家族、職場の仲間など皆と一緒に健康づくりを楽しんでいただければと思います。



インタビュアー

三菱電機健康保険組合  
保健事業推進課  
主任  
松浦 みのり

**松浦** 2019年度は「MHP21の日」も制定されましたね。

**原田** 2019年度は個別アプローチの強化として毎月21日を「MHP21の日」に制定し、健康づくり活動の基盤の強化を図りました。2020年度も、一人ひとりが健康を意識した行動が習慣化できるよう、MHP21の日を活用しヘルスリテラシーの醸成を図ります。

**松浦** 2020年はオリパラの開催にむけて、「受動喫煙防止対策」の社会的要請が高まっていますが、取り組み状況はいかがでしょう。

**原田** 三菱電機では、2021年度末までに就業時間内禁煙を目指して段階的に受動喫煙防止対策を進めています。きれいな空気で“おもてなし”できるよう、グループ一丸となって受動喫煙防止対策に取り組んでいきたいと思っています。



### kencomで 楽しく健康管理

**松浦** 原田理事長の健康の秘訣や、健康づくり習慣などお聞かせください。

**原田** kencomを利用して歩数と体重を管理して、日々の健康管理に役立てています。週末のウォーキングと毎朝の体重測定は習慣となっていました。それをグラフで見られると、歩数と体重の増減がはっきりわかります。歩数が少ないときは「階段を使う」、大好きなラーメンを食べるときは、「ミニ」もしくは「8分の5」(笑)を注文して食べる量を調整するなど、その日にできることを見つけ実践するようにしています。最近はkencomの健康情報をチェックするのも楽しみになりました。毎日ログインすると、kencomポイントが貯まりますので、貯まったポイントでルーレットを回すことも私の楽しみのひとつとなっています。

### 人生100年時代を 健康に

**松浦** 最後に皆様へメッセージをお願いします。

**原田** 健康保険組合をとりまく状況は厳しさを増していますが、「人生100年時代」を迎えた今、「生活習慣 変えてのぼそう健康寿命」のスローガンのもと、健やかな生活を送り、健康寿命をのばしましょう!



### 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からだの経年変化を知ることは、病気を未然に防ぎ「健康寿命」を伸ばすためにとても大切です。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、ご利用いただき、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

先発薬品との差額通知等案内をしていきますが、薬の処方を受ける際は積極的に変更をお願いします。

- 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

## 4年目の 「最重点項目」決定!

2020年度の最重点項目は 「運動習慣」です。

サブスローガンに

### みんなで灯そう やる気の火 成果(聖火)につなぐ この一歩

を掲げ、MHP21活動を 推進していきます。



# 減塩 de 健康ライフ

最終回

前号では、「主食」に含まれる塩分についてお伝えしました。  
今号では、普段よく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や使い方の工夫で  
おいしく減塩できるヒントをお伝えします。

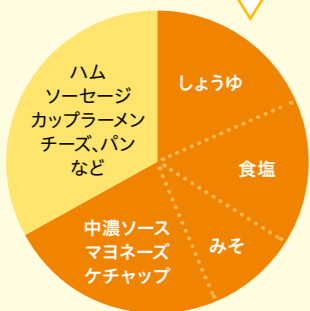
参考：日本食品標準成分表  
※ただし、メーカーや製造法によって塩分は異なります

## 食塩の約7割は調味料から摂取！

平成28年国民健康・栄養調査では、わたしたちの食塩摂取の約7割は調味料由来となっています。  
特に、しょうゆ、塩、みそからの摂取が多く、料理をおいしくする調味料には食塩量が多いという特徴があります。  
塩分1g当たりの調味料量を参考に、普段の使用量を確認して使い過ぎに注意しましょう。

### 食品別の食塩摂取の割合

食塩摂取量の約67%が調味料由来



厚生労働省  
「平成28年 国民健康・栄養調査」より

### 塩分1gあたりの調味料量



参考：文部科学省「食品成分データベース」

## 調味料の使い方アドバイス

### 1 調味料の使い方を工夫

しょうゆで比較！  
工夫次第で食塩摂取量を半減できます。

たっぷりつける



塩分 1g  
※刺身5切れ分

少なめにつける



塩分 0.5g

半減

しょうゆの半量をレモン汁やお酢に置き換える



塩分 1g (小さじ1)



塩分 0.5g (小さじ1/2)

半減

### 2 スプレーでかけ過ぎ防止

料理にしょうゆを「かける」という使い方をすると、必要以上にかけ過ぎてしまうことがあります。  
しょうゆさしから市販のスプレー容器に変えることで、満遍なく広がり、いつもより少ない量でもしっかりと味を感じることができます。

### 3 食べる温度で味つけ

食べ物は冷えると塩味が強く感じ、甘味は弱く感じる性質があります。  
味つけをする際、冷まして食べる料理は冷めた状態で味つけをすると減塩につながります。

巻末のレシピは、海老の旨味にトマトの酸味が加わり上手に減塩！ぜひ、お試しください！



## MITSUBISHI ELECTRIC TOP ATHLETE INTERVIEW #04

状況に応じた判断力



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お聞きする特別企画！第4回は、三菱電機(株)京都製作所 総務部所属の西村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。

京都製作所 総務部  
陸上 やり投

## 西村 莉子 さん

NISHIMURA RICO

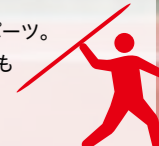
### 【三菱電機でのお仕事】

総務課で福祉や安全衛生部門を担当。福利厚生制度のセレクトプラン®のポイントの利用状況の確認やグループ保険などを案内し、利用促進する業務にあたる。

※会社から付与されるポイントで、自分に合ったメニューを自由に選択し利用できる三菱電機の福利厚生制度

### 【やり投ってこんな競技】

長さ約2.2m、重さ約600gのやりを、1mmでも遠くに投げるスポーツ。投てき種目の中でも唯一助走があり、パワーだけでなくスピードもいかにする種目。助走は選手によってスピードの出し方、リズム、助走開始のポジションなど個性がある。



### 七種競技\*からの転向

学生まで七種競技をしていましたが、三菱電機に入社してやり投に集中することになりました。七種競技でのトラック種目の経験をいかした助走のスピードが私の強みです。その強みをいかせるよう、午前はダッシュ、ジャンプ、投てきなどグラウンドでのトレーニングを集中的に。午後はジムやヨガで基礎体力づくりをしています。

\*七種競技：2日間にわたり、100mハードル、走高跳、砲丸投、200m走、走幅跳、やり投、800m走を行う競技

### 試合で必要な判断力

試合では、3回やりを投げます。毎回風の影響を読み、1投目では他の選手にプレッシャーをかけるため、1mmでも遠くに投げる。2投目は1投目の状況で目標を変えます。良ければ1投目と同様の距離が出るように。良くなければ1投目と同じ緊張感で臨みます。3投目も同様です。

その時々状況に応じて、目標を変えていく判断力が必要です。

### 日頃から勝負の緊張感

常に勝負の緊張感を持てるよう工夫をしています。トレーニングでは、練習仲間と対抗戦にしたり、全員が達成するまで終われない課題に取り組むことも。日常業務でも、福祉各制度の利用者を増やすため、自ら目標設定し、社員の皆様に直接フォローをしています。あえて日頃から勝負の緊張感を作ってメンタル強化を図っています。

## 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。

足をほぐす…西村選手が毎晩行っている方法。足の疲れをとり、温める目的で活用！

- 1 足の指を1本ずつ回す
- 2 足首を回す、足の裏をひねる
- 3 足指の間に手指を入れて足の甲を前後に伸ばす、ねじる
- 4 かかとを握ってもみほぐす
- 5 足裏の中心を押す

### 西村選手の健康維持法

#### 腹式呼吸

座っていても寝ていてもできる！

#### ストレッチ

毎日必ず寝る前に！

#### 水分補給

常温のお水をたくさんとる！



西村選手のことをもっと知りたい方はこちら

三菱電機 西村選手

1993年11月1日生まれ  
兵庫県出身

主な戦績 2019年5月 第6回 木南道孝記念陸上競技大会 5位  
2018年9月 第66回 全日本実業団対抗陸上競技選手権 4位





# プラス10テン

## から始める運動習慣づくり 最終回



三菱電機ライフサービス(株)  
関西ウェルネスセンター  
健康運動指導士/管理栄養士  
弓田 啓介

### 新春! 365日から改善プラン!! ~「+10運動」を継続するためのテクニック~

新年あけましておめでとうございます。  
昨年からシリーズでお伝えしている「+10(プラス・テン)から始める運動習慣づくり」も本号で最終回。  
皆様、「継続してプラス10分」多くからだを動かしていますか?  
わかっていても忙しくて…時間がなくて…と、  
気がつけば、いつの間にか運動が継続できていないという方もいるかと思います。  
そこで本号では「運動を継続するためのテクニック」をご紹介します。  
昨年、挫折してしまった方も心機一転、新たな目標を決めて良いスタートを切りましょう!!

### 1 継続テクニック 目的は明確に、 目標は具体的に設定しよう!



何のために運動をしているのか、わからなくなると継続は難しくなります。  
あなたが運動する目的は何ですか?  
「スマートになりたい!」「お腹周りをスッキリさせたい!」  
目的を明確にし、具体的な目標を設定して取り組むことが、継続するためのポイントです。

**STEP 1**

#### 目的は?

理想のからだへの準備として  
目的を明確にしよう!

例えば…

- 健康診断の数値を改善したい!
- 着たい服を着られるようにしたい!

**STEP 2**

目標まで  
-3kg

#### 目標を決めよう!

目的に対して達成できそうな  
目標を数値で設定しよう!  
「いつまでに」「どれぐらい」が  
具体的に考える。

例えば…

- 健康診断までに体重を-3kg!
- 7月までにウエストを-3cm!

**STEP 3**

#### 目標のために 何をする?

目標に対して、何が取り組め  
ますか? 「いつ」「何を」するか  
具体的に考えよう。

例えば…

- 水曜、日曜はジムで運動!
- 休日の夜は30分ウォーキング!

### 2 継続テクニック セルフモニタリング ~記録をつけよう!~

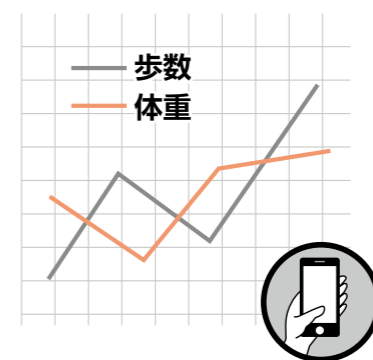


運動を始めたなら、からだの変化をチェックしよう!  
数値に変化があればモチベーションが上がり継続につながりますよね。  
数値は手帳やカレンダーに記録をしたり、「kencom」などアプリの活用もGood!!

運動できた日や  
休肝日をチェック!



歩数と体重の  
変化を記録!



あなたは何を記録しますか?

[例] 体重・体脂肪率・歩数・血圧・腹囲・飲酒量など

記録のポイント

同じ時間帯で計測

体重は時間帯によって変動します。  
毎日同じ時間帯に測り変化を見ることが理想です。

曜日を決めて計測

1週間でも体重は変動します。  
毎日の測定が困難な方は曜日を決めて測りましょう。

### 3 継続テクニック 「+10運動」で 体重をコントロールしよう!



記録をつけていると、1年の中で体重が増えやすい時期がわかります。  
春は歓送迎会の機会が増え、夏は暑さにより外での活動量が減って…など。  
体重が変動したときは「+10」を意識して体重をコントロールしよう!

#### 通勤で+10!

- 電車に乗らず1駅歩いて帰ろう
- 自転車の方は徒歩通勤に変えたり、  
帰り道は自転車を押して歩こう

#### 職場で+10!

- 違うフロアのトイレを利用して  
活動量アップ!
- 昼休みに会社の周りをウォーキング!

#### 自宅で+10!

- 筋力トレーニングやストレッチを実践!
- こまめに部屋を掃除して活動量アップ!

#### 休日で+10!

- 子どもやペットと遊ぶ時間を増やそう
- 園芸や日曜大工など趣味の時間を  
つくろう

# 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

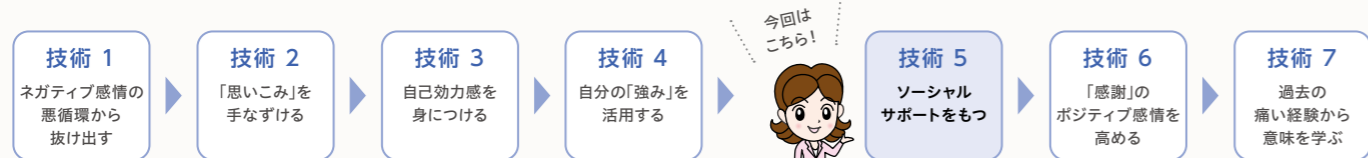
ストレスに負けない折れない心を身につける

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」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～105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。



## ソーシャルサポートをもつ

困難なチャレンジをしていくじけそうになったとき、他者に相談し、励ましや助力をもらうことで乗り切れたり、一人で抱えこむのではなく、信頼できる人と共有することで苦しい気持ちが楽になることもあります。

こうした心の支えとなる存在を「ソーシャルサポート(社会的支援)」といいます。

サポーターを見出し、普段から質の高い人間関係を築けるかどうか、逆境に直面したときに素早く立ち直るカギとなります。

レジリエンスの研究では、「精神的な落ちこみからの立ち直りが早い人ほど、周りに心の支えとなる人の存在がある」ことがわかっています。



## なぜ人に頼ることができないのか?

責任感が人一倍強い人は、周りの助けを得ようとせず頑張りすぎてしまう傾向にあり、失敗したりトラブルが起きると、自分だけで解決しようとしてストレスを重ねてしまいます。そこには、本人の中にあるマイナスの思いこみがサポートを求める妨げになっていることがあります。

### ● 自責思考が強い ●

何かトラブルがあったとき、「全て自分に責任がある」と捉えてしまい、「みんなに迷惑をかけてしまい申し訳ない」と思い、自分の力で何とかしようとしてしまいます。



### ● 減点思考 ●

自分と他者が比べられることを恐れてしまうため、困ったことが起きても人に知られる前に隠そうとしてしまいます。「ダメな奴だ」と他人に判断されると思いこんでしまうこともあります。

うまくいかないことや失敗したことは、たまたま起きた一時的な問題にすぎず、ご自身の立場や能力を「否定」するものではありません。このようなマイナスの思いこみに対処するためには、自分自身を認め、沈んだ気持ちを共感してくれる人との関係が大事になってきます。

## 自分のサポーターを見つけよう

逆境時に自分にとって頼りになるサポーターを最低5人はリストアップしておきましょう。なぜ5人かというと、どんなサポートが必要なのかによって助けをお願いする人が違うからです。以下の5つの関係性に対して、自分にとってサポーターとなる人を思い浮かべてみましょう。



サポーターとは、日頃からギブ&テイクの関係をつくっておく必要があります。

一方的に助けをもらうだけでなく、サポーターが困っているときは、全力で力になり、

あなたもサポーターにとって心の支えになるように努力するのです。

サポーターが一人も思い浮かばないという人は、日頃から職場の上司・同僚、家族、友人など助け合える関係づくりをしておきましょう。



## ネットワーク、ソーシャルサポートづくりにおすすめ! 「安心・安全」の場で、コミュニケーションを究めよう!

### 三菱電機グループ 技術部会内「コーチング研究会」のご紹介

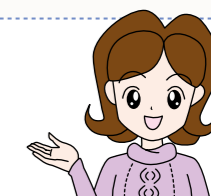
レジリエンスの技術の一つ、ソーシャルサポート。職場内、家庭内の枠だけにとらわれず、幅広くネットワークづくりをしていくことで、他者との適切な関係性を構築するきっかけとなります。

人の内なる力を引き出す「コーチング」や、多様性を受容しお互いに最適な状態で接しあう「コミュニケーションの力」をテーマに、三菱電機グループの社員メンバーが集まって研究・研鑽する研究会があります。「安心・安全」の場をつくり、これらの技術やセンスをどのように吸収し、職場や家庭、身の回りにいかしていくか探究します。三菱電機グループ内の現役従業員の方はどなたでも参加可能で、ご自分のペースで活用いただくことができます。身近で切実な「コミュニケーション」を主題にしながら、サポーター・パートナーづくりもできるでしょう。

コーチングとは、相手の自発的な行動を引き出し、成果に導くコミュニケーション技術です。相手とコミュニケーションを取りながら「その人が課題を見つけ、目標をたて、それを達成すること」を支援します。その背景を成す「コミュニケーション力」は、日常のあらゆる場面に役立ちます。

興味をお持ちの方は >>> [ビジネスマネジメント部会 知的生産力専門部会 幹事『コーチング研究会』実施者 田中 基寛\(伊電 環施\)](mailto:Tanaka.Motohiro@dr.MitsubishiElectric.co.jp)  
☎06-6496-6305 / 721-6305(MIND)

ソーシャルサポートを形成し、関係性を継続・強化していくには、  
①サポーターに感謝をすること ②相手の話を傾聴することが大きな要素となってきます。  
次号は【技術6】感謝のポジティブ感情を高め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



# ジェネリック医薬品で お薬代の負担が軽くなります

慢性疾患などで治療を受けている場合、お薬代の負担は決して少なくありません。  
価格の安いジェネリック医薬品を利用すると、お薬代の負担が軽くなる可能性があります。

## ジェネリック医薬品とは？

Q どんなお薬？

A 特許の切れた新薬と効能が同等で、効果も安定していることを証明して販売されるお薬です。



Q どうして安いのか？

A 新薬より経費を要さず、短期間で開発・製造できるために安いのです。お薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。



Q 安全なの？

A 厚生労働省の定める品質、有効性、安全性の審査に合格し、製造管理及び品質管理に関する基準も満たしたジェネリック医薬品のみが販売されています。



## ジェネリック医薬品はこんなに経済的

お薬の種類	新薬	ジェネリック医薬品	差額
アレルギーの薬	39,600円	10,800円	-28,800円
血圧を下げる薬	36,000円	7,200円	-28,800円
痛み止めの湿布薬 (1日1枚の場合)	12,960円	6,120円	-6,840円
いわゆる抗生物質 (抗菌薬)	1,800円	400円	-1,400円
眼のかゆみを抑える薬 (点眼薬)	580円	150円	-430円

■ 薬局や医療機関が請求する際のお薬代で示しています。  
■ ジェネリック医薬品がある代表的なお薬で試算しています。  
■ この金額のうち、健保は7割(または8割)を負担し、加入者ご自身の負担は3割(または2割)です。  
■ 加入者ご自身の負担は、国や自治体の助成制度などにより異なります。

## ジェネリック医薬品に変更するには？

STEP 1 処方せんを確認しましょう

治療上などの理由から、ジェネリック医薬品への変更に差し支えがあると判断した場合、医師が処方せんに「変更不可」の記載をします。まず、処方せんを確認しましょう。

STEP 2 薬局の薬剤師に相談しましょう

処方せんに「✓」や「×」の記載がないお薬は、ジェネリック医薬品に変更できます。  
薬局で薬剤師に、ジェネリック医薬品に変更したいと伝えて相談しましょう。

※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。変更できない場合もあります。



三菱電機健保のジェネリック医薬品使用率は79.3%  
今後見込まれる財政悪化の対策からも当健保では80%以上を目指しています。  
ご協力よろしくお願いいたします。

※2019年5月データ

もっと詳しく知りたい場合は、次のホームページをご参照ください。

- 日本ジェネリック製薬協会 ..... <http://www.jga.gr.jp/>
- 日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」 ..... <http://www.generic.gr.jp/>  
「かんじゃさんの薬箱 モバイル版」 ..... <http://www.generic.gr.jp/m/>

※上記のホームページは、各運営機関により内容の変更や終了となる場合があります。

# 認知症をよく知ろう!



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  
田中 守義

認知症の症状には大きく「**中核症状**※」と呼ばれるものと「**行動・心理症状**」と呼ばれるものがあります。  
今回は認知症の行動・心理症状についてまとめました。  
ご家族で気になる方がいらしたら参考にしてください。

※中核症状：認知機能の障害で、記憶障害、判断力低下、見当識障害などが現れる

## 認知症の行動・心理症状

行動・心理症状とは中核症状を基盤として現れる症状であり、**抑うつ**、**人格変化**、**妄想**、**行動異常**などがあります。  
行動・心理症状は精神病のような面があり、認知症患者の家庭生活の維持を困難とします。  
皆様の中にも介護の問題を抱える方がいらっしゃると思いますが、  
介護者にとって認知症の行動・心理症状は大きなストレス源となるものです。

## 介護で問題となる行動異常

行動異常は大きく「**攻撃的な言動**」と「**目的のない不可解な行動**」に分けられます。

### 攻撃的な言動

攻撃的な言動は、言語による攻撃的な発語と、手足や物を使用した攻撃的な行為があります。  
攻撃的な言動は認知症の程度と関係し、特に身体的攻撃は重度の認知症に多いとされています。  
攻撃性をもっともよく見られるのは、介護者が認知症患者のからだに直接接触しているときです。  
入浴、トイレ、車いすへの移動の際は特に注意が必要です。

言語面での行動異常は、ののしるような攻撃的なものと、  
ぶつぶつと独り言を繰り返すものがあります。  
攻撃性のない発声は、何らかの身体疾患の不快感を反映し、  
訴えようとしている場合もあるので、介護者は注意が必要です。



### 徘徊など目的のない不可解な行動

徘徊は家族に知らせることなく、家を出て外を歩き回り、時に帰れなくなる行動です。  
外出してすぐに自宅が分からなくなり、家からどんどん離れてしまう例や、自宅にいるのにも関わらず、  
自分の家との認識がなく、出ていこうとする例もあります。  
徘徊には著しい記憶障害があって、認知症が重症化してから起こることが多いとされます。  
著しい記憶障害により、徘徊している認知症患者を発見し、  
家族が帰宅を促しても聞き入れないことがあります。  
その場合は、気が済むまでしばらく一緒に歩いて、「今日はもう帰らないで歩きましょうか」  
などと納得させて、実際には家に連れて帰るといった対応もあります。



- 例
- たんすの引き出しを開けたり閉めたりする
  - 衣服を出したりしまったりする
  - 家の中を落ち着きなく行ったり来たりする
  - 物をいろいろな場所に隠す
  - 捨ててあるごみを拾い集めて部屋に並べたり、使える品物を次々に捨ててしまったりする

## 行動異常に対する対応策

行動異常は認知症の行動・心理症状の中でも介護する家族にとって大きな負担になるものです。  
対応策としては**薬物療法**や**介護面でのアプローチ**が考えられます。  
まず薬物療法ですが、特に攻撃性の著しい場合には、医療機関で少量の抗精神薬を処方することもあります。  
抗精神薬の影響で過度に鎮静がかかり、転倒しやすくなるなどのマイナス面もありますので、  
専門医を受診して適応の可否を考えてもらいます。  
介護面でのアプローチとしては、**攻撃的行動の背景になっている心理的要因と環境要因を検討し**、  
介護のあり方を工夫して、行動異常を誘発しないように心がける必要があります。

### 家族が行う介護面でのポイント

異常な行動が何を求めているかをできるだけ見い出せるよう、普段から言葉だけではなく、  
表情なども通じてコミュニケーションを図るようにします。  
人との交流が少なくなると、精神的刺激が減り、行動異常などの症状が出やすくなると思われ  
ますので、なじみの仲間をつくるよう普段から働きかけることが大切です。  
また、本人の心理的領域に不用意に入ると攻撃性を誘発します。  
その領域がどこにあるのか、どのように入っていくのか、介護者は介護の知恵を高める必要があります。



認知症患者の介護は家族にとってはやはり大きな負担です。  
家族の世話は家族がしっかりしてあげたいという気持ちはもちろんですが、  
介護保険制度などを利用し、専門職に相談することも有用です。





# 子どもや妻が就職したら

# 保険証はどうするの？



就職により勤務先の健康保険組合に加入した場合は、三菱電機健康保険組合の扶養から外れることになります。

## こんな誤解をしていませんか？

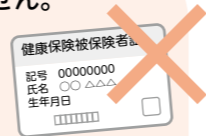


- 1 就職先の保険証が発行されるまで、今の保険証を使っていい？ **NO!**
- 2 就職先の保険証が発行されたら、今の保険証は自動的に失効する？ **NO!**
- 3 就職先の保険証が発行された後、使わなければ今の保険証は持っている？ **NO!**
- 4 就職したが1か月ですぐ退職したから、手続きはしなくていい？ **NO!**

三菱電機健康保険組合の扶養から外す**手続き**が必要です！

## ポイント

- 新しい保険証が手元に届いた日ではなく、**就職したその日から**今までの保険証は使えません。
- 資格がなくなった後に三菱電機健康保険組合の保険証を病院窓口で使用した場合、三菱電機健康保険組合が一旦負担していた**医療費を返還**いただくことになります。
- 扶養から外す手続きは原則事由発生から**5日以内**です。※健康保険法施行規則第38条で義務づけられています。



## 重要 退職者(任意継続・特例退職被保険者)の方へ

### 1 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、**2020(令和2)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。

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)	<b>2020年(令和2年)1月31日</b>
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)	

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 9:00～12:00/12:45～17:30)

### 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、「**2019年度保険料納付証明書**」を、2020(令和2)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(確定申告が必要になることがあります)。

# 扶養削除の手続きを

# 忘れると大変です!!



## 例

子どもや妻が就職したが、扶養から外す手続き(扶養削除)を行わず、そのまま三菱電機健康保険組合の保険証を使って病院を受診してしまっていた…。



この間に病院にかかった**医療費を返還**することに!

<自己負担3割の場合>

病院・薬局で自己負担  
合計**9,000円**

総医療費  
**30,000円**

4月～9月までの6か月間とすると、  
なんと合計**126,000円**にも!  
三菱電機健康保険組合が  
負担していた7割  
**21,000円を返還!**

扶養に関する  
お問い合わせ先

- 現役従業員の方 … お勤め先 総務人事部門(健康保険担当)
  - 退職者の方 …… 健保組合 適用課 任意継続・特例退職担当
- 03-3218-3115** (平日 9:00～12:00/12:45～17:30)

## 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。  
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>  
※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。
- 海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。  
まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、  
右記の電話番号にお申し込みください。 **0422-70-1379** (KDDI専用回線)



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

メルコパワーデバイス株式会社

孫 剣楠 様



塩分  
1人あたり  
**0.9g**

エネルギー  
1人あたり  
**144 kcal**

調理時間  
約 **15分**

## 海老トマト玉子そうめん

香ばしく焼いた海老のエキスがギュッとつまった  
コク旨な一品。おなかも心もあたたまったら、冬を  
アクティブに過ごせそう♪

たんぱく質:9.2g 脂質:4.5g 炭水化物:16.6g  
(1人あたり)

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

海老の旨味(イノシン酸)とトマト  
の旨味(グルタミン酸)の相乗効果  
で満足感もアップ!  
しょうがの香りとトマトの酸味も  
アクセントに。

### 【作り方】



- 1 熱した鍋にサラダ油を入れ、しょうがと海老を焼く。(写真A)
- 2 海老が両面とも赤くなったら水を入れ、沸騰したらアクをとる。
- 3 そうめんを入れ、沸騰したらトマトを入れる。(写真B)

- 4 再び沸騰したら、溶いた卵をまわし入れる。(写真C)
- 5 オイスターソース、砂糖で味をととのえたらできあがり。

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.4



### 【材料】2人分

有頭海老(無頭でも可・背わたをとる) …… 6尾  
しょうが(千切りにする) …… 薄切り3枚  
サラダ油 …… 小さじ2  
水 …… 600ml  
そうめん …… 100g(1束)  
トマト(ざく切りにする) …… 中サイズ1個  
卵 …… 1個  
オイスターソース …… 小さじ1.5~2  
砂糖 …… 適量

健康レシピの“海老トマト玉子そうめん”、とてもからだがあたたまって美味しそうです。健康について考えられたものを食べるだけでなく、献立を考えて買い物することから始まり、「料理すること」自体が認知症予防になるらしいです。手順を考えながら手先を動かすため、かなりクリエイティブな作業となり、できあがったものを食べることで達成感・満足感が得られ、脳が活性化されるとのこと。日々、時間に追われながら食事の用意をすることが多いですが、休日にゆっくり楽しみながらお料理してリフレッシュ…もいいですね。(神電 山野)