

# アントレ 家族で楽しく健康づくり Entrée

けんぽ広報誌  
No. **110**  
2021 / WINTER  
三菱電機健康保険組合

三菱電機健康保険組合設立60周年を記念して、健康語録を毎号15個、年間60個掲載中!

●: 運動 ●: 食事 ●: その他の健康づくり

<p><b>ち</b> 朝食は しっかり 食べる</p> 	<p><b>は</b> 早歩きを 意識する</p> 	<p><b>き</b> 起床は いつも同じ 時間で</p> 	<p><b>ぱ</b> パソコンに 1時間 向かったら 伸びをする</p>	<p><b>か</b> 間食は 200kcal 以下</p> 
<p><b>ま</b> 毎日 歯間ブラシ</p> 	<p><b>ら</b> ラーメンの 汁は 飲み干さない</p> 	<p><b>お</b> お笑い 番組で 心の リラックス</p>	<p><b>よ</b> よく噛んで 食べる</p> 	<p><b>あ</b> 朝は みんなに 笑顔で あいさつ</p>
<p><b>す</b> 水分を こまめにとる</p> 	<p><b>た</b> 体調が 悪いと 思ったら 早めの休養</p>	<p><b>い</b> 1日8000歩 以上歩く</p> 	<p><b>も</b> もう1杯 飲みたいな、 で止める</p> 	<p><b>け</b> kencomで 仲間と健康を 競い合う</p> 



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

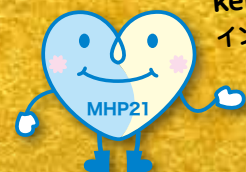
三菱電機健康保険組合ホームページ

<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



kencomの  
インストールはこちら!



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

◆新連載◆ ちょこ凹STOPトレーニング …… 08

2019年度 MHP21ステージⅢ

事業所表彰発表 …… 06

脂質異常を見直してみませんか? …… 10

◆最終回◆ 快適睡眠メソッド …… 12

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

# 増田 邦昭

三菱電機健康保険組合理事長  
(三菱電機株式会社 人事部長)



2021年、新たなスタートにあたり、増田理事長と浅田会長に新年の抱負や、ご自身の健康観などについて、お伺いいたします。

## 中長期的には厳しい健保財政

あけましておめでとうございます。  
2020年を振り返っていかがですか？

**増田** 2020年度の健保財政ですが、当初予算では經常収支32.8億円の赤字を見込んでいました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、多くの加入者が医療機関への受診を控えられた結果、財政的には医療費が減少し、大きな悪化は避けられそうですが、通院を過度に控えた方がいなかったか心配です。ただし来年度以降は、保険料収入の減収、医療機関の経営支援のための医療費増加が見込まれ、中長期的には厳しい状況が懸念されます。加入者の皆様におかれましては、感染予防を徹底した「新たな生活様式」でストレスを感じることもあるでしょうが、上手に折り合いをつけてお過ごしいただきたいと思います。そのためにも、日々の体調管理、適度な運動や栄養バランスに富んだ食生活、そして十分な睡眠を心掛けていただきたいと思います。

**浅田** 確かに家庭生活でも仕事面でも苦勞が多い1年でした。皆様も感じていらっしゃると思いますが、ソーシャルディスタンスが求められ、これまでごく自然に人と人とが

面と向かって会話を交わし、心を通わせていた、それがいかに大切であったかを痛感しています。「MHP21活動」についても、コロナ禍ではありますが工夫をして、お互いの顔が見え、心が通い合うよう活動を進めていきたいと思います。

## 最重点項目は「適正体重」

2021度はMHP21ステージⅢの最終年度です。  
5年間の集大成と今年の健康づくり施策についてお聞かせください。

**増田** 2021年度は原点に立ち返り、最重点項目を「適正体重」とし、食育(食事改善)を中心とした施策を展開していきます。外出自粛により自宅で食事をする機会が増えたことで、食生活について意識した方も多いのではないでしょうか。食事は1年間で、365日1095食の機会があります。この機会をほんの少し意識するかしないかで、からだも人生も大きく変化していくと考えています。2019年に導入したICTサービス「kencom」は昨年10月には被扶養者も利用できるようになりました。この「kencom」を最大限に活用し、積極的な情報発信を行うとともに、「健康ポータルサイト」を活用した

# 健康企業実現のために。

MHP21ステージⅢ

MHP21ステージⅢ活動の最終年を迎えるにあたって

MHP21キャンペーンへの参加促進や健康管理支援を図っていきます。

**浅田** 労働組合としても「健康経営企業」と胸を張れる取り組みにしていきたいと思います。この活動は健保全体でのキャンペーンと、各事業所、職場単位でのイベントがうまく連携して行くことが大切です。「生活習慣を変える」といいますが、変えられないことを「習慣」と呼ぶわけですから、難しいに決まっています。一步踏み出そうとしたとき、身近な仲間がそっと背中を押してあげられる、そんな取り組みができればと思います。それに食生活を含め家族の健康はとても大事。家族の皆様にもっと参加いただける企画も考えていきたいですね

## 健康への意識と取り組み

コロナ禍で日頃からの健康管理の重要性を認識した人も多いと思いますが、お二人はいかがでしょう。

**増田** 昨年、在宅勤務中にオンラインでいろいろな方と打合せしつつ業務を終えたのですが、気づけば朝から一歩も歩いておらず、びっくりしました。今まで健康を意識して何かに取り組むということはあまりありませんでしたが、健康保険組合理事長就任を機に、自宅から駅までの約1.5kmの道のりをできるだけ歩くよう

努力したいと思えます。

**浅田** 私は在宅勤務や出張の自粛もあって、昨年の春、少し体重が増えてしまいました。なかなか運動の機会も作れず、少し焦っていたのですが、仲間と一緒にエントリーした「みんなで歩活！」が良いきっかけになりました。仲間と一緒にだからだか自然と動きます。

## 健康を通して「人とのつながり」を

最後に加入者の皆様へのメッセージをお願いします。

**増田** 在宅勤務や外出自粛などにより、人と自由に会える機会が少なくなる中、「人とのつながり」の価値は高まっています。MHP21活動やICTサービス(健康ポータルやkencom)を最大限活用し、三菱電機グループ全体で心とからだの健康づくりに取り組みましょう。

**浅田** コロナ禍の先が見えない中、仕事の進め方やこれからの生活を考えると誰もが不安を感じます。そんな不安を乗り越える力は、職場の仲間や友人、家族との絆、「人とのつながり」です。健康づくりを進める取り組みはお互いを思いやることでもあり、それは労働組合の活動の原点でもあります。三菱電機労連に加盟するそれぞれの組合が、会社同様、本気になって健康づくり施策に取り組んでいきたいと思います。

# 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からだの経年変化を知ることが、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

先発医薬品との差額通知などの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 最終年の「最重点項目」決定!

2021年度の最重点項目は「**適正体重**」です。

サブスローガンに

「**かしこく食べて、しっかり動いて、ココロもカラダもしなやかに**」  
を掲げ、MHP21活動を推進していきます。

## 第32期三菱電機健康保険組合議員の選出について

2020年8月に第32期三菱電機健康保険組合議員の選出が以下のとおり選出されましたのでご報告いたします。  
 なお、10月1日付人事異動に伴い、原田真治理事長が増田邦昭理事長に交替となりました。(任期:2022年8月15日迄)

☆:理事長 ◎:常務理事 ○:理事 監:監事

選定議員			互選議員		
区分	氏名	所属	区分	氏名	所属
☆	増田 邦昭	本社		八木 智己	通電
◎	宇治野 進	健保	○	高石 圭悟	神電
○	武藤 晶裕	本社		滝島 和也	姫電
	土肥 康徳	本社	○	吉田 謙信	パワ電
○	玉置 秀之	本社	○	長谷川 寛	MEE
監	多部田 慎二	本社		平野 正隆	SC
○	福長 達彦	鎌電		石本 貴志	MDライフ
	齊藤 雅之	静電		西村 賢治	MPEC
○	木村 亜樹	名電		宮永 貢	MDIS
○	竹本 俊之	伊電		近藤 勝	MCR
	奥谷 正和	西支			
○	浅田 和宏	労組本部		湯川 正文	和歌山支部
○	岡崎 俊博	労組本部	○	田尻 陽一	神戸支部
	杉本 崇	労組本部		上月 章司	姫路支部
○	高木 康徳	労組本部	○	大塚 康宏	福岡支部
○	國廣 憲義	三菱電機労連	○	東 貴則	MEEユニオン
監	平原 翔太	本社支部		木津 哲	SC労組
○	及川 政昭	鎌倉支部		大石 樹克	MDライフ
	仁王 尚夫	静岡支部		久保 和史	MPEC労組
○	後藤 高博	名古屋支部		猪本 鉄矢	MDIS労組
○	清水 健二	伊丹支部		岸田 宗也	MCR労組
	苗村 尚史	西部研究所支部			

### 健保からのお知らせ

## 重要 退職者(任意継続・特例退職被保険者)の方へ

### 1 保険料の払込方法について

現在の払込方法の変更を受付いたします。つきましては、**2021(令和3)年1月22日(金)まで**に書類でのお手続きが必要となりますので、お早目にご連絡をお願いいたします。(払込方法の変更を希望されない方はご連絡・書類お手続き不要です)

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	書類提出期限日
月払い	① 半年払い (4月~9月) ② 年間一括払い (4月~翌3月)	2021年(令和3年)1月22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)	

連絡先 | 健保組合 適用課 任意継続・特例退職担当 **03-3218-3115**

### 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、「2020年度保険料納付証明書」を、2021(令和3)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)。

## 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。

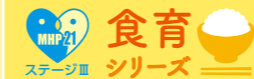
<フリーダイヤル> コールは みつびし

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つなぎします! **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・対面メンタルヘルス相談 <電話・対面あわせて年間5回まで無料> 相談内容 全国各地で臨床心理士との電話または対面による相談(要予約、予約受付は24時間可能)

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込ください。  
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/> **0422-70-1379**

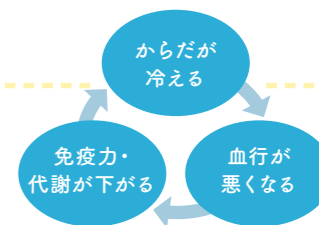


# からだを温めて、元気にすごそう!

「冷えは万病のもと」といわれるように、からだがかえると便秘や肩こりなど体調不良を引き起こしやすくなります。また、冷えは免疫力を低下させる原因の1つであると考えられています。普段から、からだを温める食事を意識して、冷えが原因の不調を予防しましょう。

## どうして冷えがいけないの?

からだがかえると血行が悪くなり、免疫細胞である白血球も行き渡りにくくなるため免疫力が低下します。加えて体温を維持するエネルギー代謝(熱産生)も下がるので、慢性的なからだの不調や、さまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。



## 食事からからだを温めよう

ポイントは、食べ方を工夫すること、からだを温める栄養素やその作用のある食品を活用することです。

冷たいものを飲んだり食べたりすると、体内温度が下がります。食事の基本はバランス良くしっかり食べることに!



### 食べ方の工夫

- 加熱して食べる** …… 野菜は生のままサラダにするより、温野菜や炒め物に。温かい汁物をつけ足すことも効果的。
- 飲み物を常温に** …… 冷たい飲み物は避け、常温のものを選びましょう。
- よく噛んで食べる** …… よく噛むことで栄養の吸収効率が良くなり、結果として代謝も上がります。

### からだを温める栄養素

<p><b>【たんぱく質】</b>                  筋肉の材料となり、熱を生み出す                  [例] 肉・魚・卵・乳製品</p>	<p><b>【炭水化物】</b>                  糖代謝により、エネルギー(熱)のもととなる                  [例] ごはん・麺・いも</p>	<p><b>【鉄分】</b>                  血液中のヘモグロビンと結びつき全身に酸素を運ぶ                  [例] レバー、赤身の肉・魚、あさり、小松菜など</p>
<p><b>【ビタミンE】</b>                  血液の流れを良くする                  [例] 魚介、緑黄色野菜、さつまいも、大豆製品</p>	<p><b>【ビタミンB1】</b>                  糖代謝を促進する                  [例] 豚肉、うなぎ、大豆製品</p>	<p><b>【ビタミンC】</b>                  鉄分の吸収を促進する                  [例] 果物、野菜、いも類</p>

### からだを温める作用のある食品

<p><b>しょうが</b> </p> <p>加熱することで辛味成分「ジンゲロール」が「ショウガオール」に変化し、からだを温め、冷えによって滞っていた血行を良くするとされています。</p>	<p><b>ねぎ</b> </p> <p>香気成分「アリシン」には、血行を良くしてからだを温める作用があります。</p>	<p><b>唐辛子</b> </p> <p>辛味成分である「カプサイシン」が、脳内の中枢神経や末梢神経を刺激し、代謝を高め、血行を改善します。</p>	<p><b>発酵食品</b> </p> <p>代謝を良くする酵素が入っているため、からだを温めます。</p>
--	--	---	--

温かいものを飲んだり食べたりしているはずなのに「からだがかえない」という場合、バランス良くしっかりと食べることができているか、今一度、食生活を振り返ってみましょう。



# 事業所表彰発表!

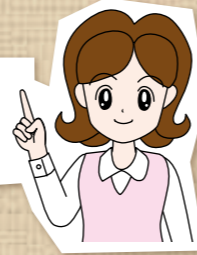
MHP21ステージⅢ3年目の事業所表彰

「健康優良賞」と「健康増進努力賞」「年度目標優良賞」の受賞事業所の活動をご紹介します。

今後も皆でさらなる健康づくり活動に取り組み、健康寿命をのばしましょう!

## 受賞された各事業所の声

MHP21ステージⅢ  
3年目としての  
受賞の皆様です!



MHP21ステージⅢ  
健康  
優良賞

※最も優れた成績を上げた事業所

1,000人以上の事業所 /

### 三菱電機株式会社 鎌倉製作所

健康優良賞の表彰をいただきありがとうございます。プチ運動セミナーやウォーキングなど、従業員一丸となり、継続して取り組んだ成果と考えています。今後も健康増進レベルアップを目指し活動に取り組んでいきます。



春のウォーキング 2019年5月25日(土)  
鶴岡八幡宮→稲村ガ崎海浜公園経由→ふじさわ産業フェスタ会場奥田公園



中部支ウォーキングデー 2019年10月5日(土)  
ダイヤクラブ・MHP21「猿投山ハイキング」

300人以上、1,000人未満の事業所 /

### 三菱電機株式会社 中部支社

MHP21ステージⅡ2013年度に続き、2回目の健康優良賞ありがとうございます。中部支社では、運動習慣づくりのため、部対抗ウォークラリー(19年度下期参加率89%)など、支社一丸となって取り組んでいます。これからもMHP21活動を推進していきます。



MHP21担当者「これからも頑張るぞ!」のポーズ

300人未満の事業所 /

### 株式会社青菱コミュニティ

健康優良賞表彰ありがとうございました。シニア人材が多い当社は、自ら積極的に健康管理に取り組む方も多く、特定保健指導により翌年への改善傾向が見られるなど結果に繋がったと思います。今後も健康意識向上に努めてまいります。

〈表彰基準〉

MHP21健康調査結果、各種全体キャンペーン達成率および保健指導実施率を定量的な評価としたうえ、その他MHP21全体施策の参加状況や事業所内施策の実施状況を参考指標として選定。

最も優れていた事業所を「健康優良賞」、前年度と比較して最も努力、向上した事業所を「健康増進努力賞」、年度ごとに定める「最重点項目」の目標達成に向けて、積極的に活動を推進し、優れた成績を上げた事業所に「年度目標優良賞」として表彰します。

〈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	31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	38事業所	各1事業所	各1事業所	
小規模事業所 300人未満	66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。

※前年度と比較し、最も成績が向上した事業所

MHP21ステージⅢ  
健康増進  
努力賞

1,000人以上の事業所 /

### 三菱電機株式会社 中津川製作所

「健康増進努力賞」をいただきありがとうございます。日々のコミュニケーションを大切に、従業員一人ひとりが元気に活躍できるようサポートしてまいりました。その活動が健康意識を高め今回の受賞に繋がったと思います。次は健康優良賞だ!



目標達成者とMHP21事務局with伏木M (前列中央)



成績アップに奔走したMHP21推進委員(職場安全衛生委員)一同

300人以上、1,000人未満の事業所 /

### メルコアドバンスデバイス株式会社

このたびは「健康増進努力賞」を贈呈いただきありがとうございます。新型コロナ、九州豪雨災害とネガティブなニュースが多い中ですが、いかなる社会環境にあっても安全・健康を最優先する風土を確立し、誰もが明るく健康で働きやすい職場を目指します。

300人未満の事業所 /

### 三菱電機株式会社 東北支社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。各項目の改善度を評価いただきましたが、特に適正体重のさらなる改善に力を入れて取り組んでいます。引き続き経営課題のひとつとしてMHP21活動に取り組んでまいります。



「栄養教室」講義風景

※「最重点項目」の目標達成に向けて、優れた成績を上げた事業所

MHP21ステージⅢ  
年度目標  
優良賞



多様なニーズにお応えする  
標準衛星プラットフォームDS2000とMHP21事務局

### 三菱電機株式会社 鎌倉製作所相模事務所

年度目標優良賞をいただきありがとうございます。相模地区一丸となって取り組んできた姿勢をご評価いただいたものと嬉しく思います。今後も「全員参加」を合言葉に、運動習慣の定着と健康経営の推進に努めてまいります。

それぞれの事業所に合った健康への取り組みを工夫されていますね。  
今年はMHP21ステージⅢ最終年度! 健康づくり、がんばっていきましょう!



# ちょこ凹STOPトレーニング



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  
認定エフェクティブコーチ  
永谷 有賀里

ちょこっと凹んだときにすぐに使えるメンタルセルフトレーニング

ちょっと気分がへこんでしまって、何もやる気が起こらない……。そうした経験、誰にでもあると思います。真面目な人ほど、これを克服しようとして「メンタルを強くしなくちゃ」「変わらなきゃ」と考えてしまいがち。しかし、かえって自分にプレッシャーをかけてしまうことになるので注意が必要です。実は、ほんの少しやり方を変えるだけでネガティブ思考を変えることができるのをご存じでしょうか。今号から、いつでもどこでも日常の中で簡単に行える「ちょこっと凹んだときにすぐに使えるメンタルセルフトレーニング(通称ちょこ凹STOPトレーニング)」をご紹介します。



## ネガティブ思考に陥りやすい3つの考え方

### 1 「ネガティブ思考はダメなこと」と考えてしまう

脳は、最初の段階では否定形を受け付けず、一度ネガティブな状態をイメージしてからそれを打ち消そうとします。したがって、「ネガティブ思考はダメ」と思うと、ますますネガティブなイメージにとらわれ、その状態を意識し続けてしまうことになります。

### 2 ポジティブになったほうが良い・ならなければならない

ポジティブになりたいと思えば思うほど、うまくいかないことに不安を感じて、負のスパイラルに入り込んでしまいます。また、ネガティブな状態をいきなりポジティブに変えるのは、実際にはなかなか難しいものです。変えられないことから、ますます自信を失ってしまいます。

### 3 なぜこうなったのか、原因を追及してしまう

あれこれ原因を追及しても、記憶は私たちの想像以上に曖昧です。自分の解釈が正しいのかもわからず、わかったところで今の状況が改善されるとは限りません。また、必要以上に原因を追及してしまうと、不安や恐怖を増幅させてしまう危険性もあります。「何が悪いのか」を考えることより、「どうしたらうまくいくのか」考えることが重要です。

大切なのは、「今の自分がどういう状態なのか」を客観的に知ることです。  
無理に変わろうとはせず、「あなたはあなたらしく」で良いのです。  
ポイントとなるのは、「ありのままにしながら、適応するためのアイテムを少しずつ増やしていくこと」  
「無理なく習慣化していくこと」です。

## ちょこ凹STOPトレーニングのメリット

安全	簡単	効果的
過去のトラウマにアプローチすることなく行えるので、安心安全に行える。	特別な道具や場所は必要なく、自宅や職場、外出先など、いつでもどこでも行える。	1回3分程度で行うことができ、継続することで習慣化できる。

## ちょこ凹STOPトレーニングのイメージ

具体的なトレーニング方法は次号以降でお伝えしますが、まずは簡単にトレーニングのイメージをお伝えします。必ず「止める」「増やす」「変える」のステップを踏むことが重要です！



つらいことがあったらネガティブになるのは自然な反応ですが、問題は長時間ネガティブな状態をつくってしまうこと、考えなくてもいいことまで考えるクセがついてしまうことです。STEP 1. の「止める」を習慣化できれば、落ち込んででもすぐに抜け出すことができたり、以前のように落ち込んだりすることが減ったりします。

つらいときは1人で抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。しかし、最初からすべて「誰かに何とかしてほしい」というスタンスでは、ネガティブ思考のクセを克服することは困難です。「自分でできることはやってみよう」「少しでも行動に移してみよう」と思うことが、回復への近道です。

【注意事項】 睡眠障害、気分の落ち込み、集中力がない、不安感が強い、食欲がないなどの症状が2週間以上続く場合は、早めにメンタルクリニックを受診してください。

次号から、ちょこ凹STOPトレーニングの実践をスタートしていきます。次号は【STEP1】をご紹介します。



【参考】 幸せに生きる技術：一般社団法人エフェクティブコーチング協会、DEECON STEP1：一般社団法人エフェクティブコーチング協会「1日3分でうつをやめる」川本義巳 扶桑社

## 胸の痛み、 起こってからでは大変!

# 脂質異常を見直してみませんか?

厚生労働省「定期健康診断結果報告」によると、2018年の定期健康診断結果での有所見率で最も高いのが脂質(31.8%)。次いで血压(16.1%)、肝機能(15.5%)です。脂質異常は動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞の原因となります。

初期症状は胸の痛みですが、「症状がないから」と軽く考えていると、これからの寒い季節、突然“痛み”に襲われるかもしれません。



三菱電機  
コミュニケーション・  
ネットワーク製作所  
総務部 健康増進センター  
産業医  
千森 義浩



こんな症状、思いあたりませんか?

- 歩くなどの運動をすると胸が痛くなる。
- 胸が締めつけられる。
- すぐに息切れがする。
- 早朝に胸が痛くて目が覚める。

これらは危険なサイン!

痛みが起こってからでは大変。この機会に、脂質異常について見直してみませんか?

## まずは検診結果で 脂質異常を指摘されていないかチェック!

空腹時の採血で、以下の異常値になっていないかチェックしましょう。

- LDLコレステロール  $\geq 140\text{mg/dl}$
- HDLコレステロール  $< 40\text{mg/dl}$
- 中性脂肪  $\geq 150\text{mg/dl}$
- Non-HDLコレステロール\*  $\geq 170\text{mg/dl}$

\*Non-HDLコレステロール値とは、総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017」より引用



これらはあくまで目安です。

気になる症状と該当する数値がある場合、または少しでも不安や疑問があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

### 用語解説

- **LDLコレステロール** …… 肝臓内のコレステロールを末梢に運ぶ作用がある。動脈壁に取り込まれて動脈硬化を起こすことから悪玉コレステロールと呼ばれる。
- **HDLコレステロール** …… 善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを末梢細胞から回収し、肝臓に戻す役割がある。
- **中性脂肪** …… 運動するときのエネルギー源となり、体温を一定に保つ役割がある。

## 日常生活の7ポイント



### 1 糖質のとり過ぎに注意

糖質は決して甘いものばかりではありません。ごはんや麺類などでんぷん類も糖質に含まれます。体内で利用されなかった糖質は脂質に変換して貯蔵され、動脈硬化や脂肪肝を引き起こします。



### 2 野菜や海藻類はたっぷり

食物繊維のほか、ビタミン類やミネラルが豊富で脂質異常に有効です。肥満に関与しているとされる腸内細菌のバランスも整えてくれます。



### 3 大豆製品は積極的に

大豆は優れた植物性たんぱく質。含まれているイソフラボンは抗酸化物質で、血液中のコレステロールを下げるはたらきがあることで知られています。



### 4 油を選ぶ

動物性脂肪やバターなどの飽和脂肪酸、加工食品に含まれるトランス脂肪酸の摂取は脂質異常の悪化につながるので控えめに。オリーブ油やアマニ油など植物由来の油の利用が効果的。



### 5 メインのおかずは青魚をより多く

魚に多く含まれる油(DHAやEPA)は、血液中の中性脂肪を下げ、血液の流れをスムーズにする作用があります。



### 6 アルコールは控えめに

アルコールの摂取を控えると中性脂肪の合成を抑えることができます。



### 7 適度な運動習慣も大切

食生活の工夫とともに1日30分程度の運動で月1kgの減量を目指しましょう!  
※ただし胸に痛みがある場合は、かかりつけ医の指導のもとで運動を。

## 今、注目されている家族性高コレステロール血症

脂質異常をきたすのは日常生活の不摂生ばかりではありません。

遺伝的(家系的)に高コレステロール血症であり、若いうちから心筋梗塞や脳梗塞になりやすい病態が注目されています。

- 治療を受けていない状態(治療を受ける前)でLDLコレステロール  $\geq 180\text{mg/dl}$
- 手の甲、肘、膝に黄色い“しこり”ができたことがある。
- 血縁関係の近い親族に若くして狭心症や心筋梗塞になった人がいる。

これらのうち2つ以上あてはまる場合は、お近くのかかりつけ医(特に内科医)にご相談ください。

# 快適睡眠

## メソッド 最終回



三菱電機ライフサービス(株)  
ウェルネス事業部  
公認心理師/臨床心理士  
産業カウンセラー  
睡眠健康指導士(上級)  
菊池 沙也加

### 最終回! なかなか寝つけない夜と上手につき合おう!

これまでの連載で、さまざまな角度から快適な睡眠をとるメソッドをお伝えしてきました。  
何かできそうなことは見つかりましたか?

#### ～これまでの快眠メソッドの振り返り～

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ① 朝は光を浴びて、目覚めのストレッチ   | ⑤ 眠るための飲酒はNG!!           |
| ② バランスの良い朝食習慣         | ⑥ 就寝前の照明は暖色にして照度を落とす     |
| ③ 日中はからだを動かす、夜はゆったり休息 | ⑦ 寝室は季節に応じて快適な室温・湿度に調整   |
| ④ 午後の眠気対策には15～20分の昼寝! | ⑧ 寝具はからだを支え、寝返りしやすいものを選ぶ |

今回は、眠れない夜と上手につき合い、眠気を促すポイントをご紹介します。

### なかなか寝つけない……。そんな夜があるのはなぜ?

#### 1 「覚醒>睡眠」だと眠りにくい!

睡眠と覚醒はシーソーの関係です。  
睡眠リズムの乱れや、夕方～就寝前の心身の刺激(ストレス)など、覚醒の要素が睡眠の要素を上回ると寝つきにくくなってしまいます。

#### 睡眠の要素

- 睡眠リズムによる眠気
- 眠気のホルモンの蓄積
- 日中の活動による疲労
- 脳の疲労
- 心身のリラックス
- 快適な寝室・寝床環境

#### 覚醒の要素

- 睡眠リズムの乱れ
- 飲酒・カフェイン
- 不適切な寝室・寝床環境
- 就寝前の運動
- 強い光(スマホ/照明)
- ストレス/メンタル不調
- 疾病や服薬の影響

#### 2 「寝床=睡眠」になっていない!



NG!

- 寝床でスマホやテレビを見る
- 寝床でひたすら眠気を待つ
- 寝床で考えごとをする
- ソファなど寝床以外で眠るクセがある
- 物を置くなど眠り以外の用途で寝床を使う

脳が寝床を「寝るところじゃない」と勘違い!



#### 眠れない夜を減らすポイント

- 夕方～就寝前の刺激を減らし快眠につなげる
- 「寝床=睡眠」を習慣化して脳に覚えさせる

### どうしても眠れないときは、眠気を待ってから寝床に入ろう

#### 1 落ち着く曲を聴いてリラックス

スローテンポ  
リズムや曲調が一定の曲  
あまり感情移入しない曲  
歌詞がない曲



鎮静作用

就寝中に音楽を流す場合は、音量を絞って、20分ほどのタイマーをかけておきましょう

覚醒作用



アップテンポ  
元気・激しい曲調  
変調が多い曲  
感情移入する曲

#### 2 「興味のない読書」で眠気を促進

脳には退屈だと眠くなる仕組みがあります。  
この仕組みを逆にとり、あまり興味のない本や冊子を眺めて眠気を促しましょう!

覚醒要素を高めないためには

- 紙の本
- 電球色の照明、読書灯
- × 電子書籍
- × 明るい照明

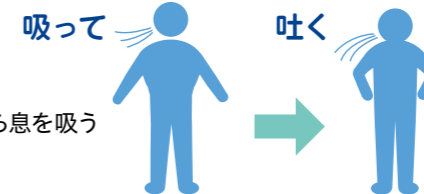


#### 眠れない夜が訪れたら

- 寝つきに時間がかかる日は誰にでもある。  
数日であれば気にし過ぎない
- 眠気があっても翌朝はいつもの時間に起きる。  
眠気がとれない場合は15～20分程度の昼寝で眠気を緩和し、夜はいつもより少し早めに就寝しましょう

### 実践! リラクゼーションで「からだと心」を睡眠モードへ

#### 1 呼吸法



- 1～4のカウントで鼻から息を吸う
- 5で一旦止める

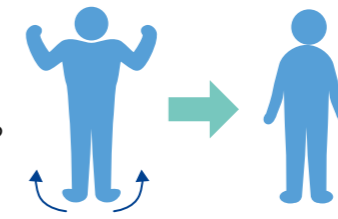
疲労感やモヤモヤを呼吸とともに、からだの外に出すイメージで実践してみましょう

- 6～10でゆっくり深く、口から息を吐く

#### 2 ぜんしんてき きんしかんほう 漸進的筋弛緩法

##### 準備

- ① グーを作り、腕を曲げる
- ② 肩を縮め、肩甲骨を寄せる
- ③ お腹と顔に軽く力を込め、つま先を上げる



##### 実施

- ① 準備したポーズで、7～8割の力を込めて筋肉を緊張させる
- ② 5秒キープした後、一気に息を吐き全身の力を抜く
- ③ ゆっくり呼吸し、全身から力の抜けた感覚を味わう

#### さいごに...

- 寝つけない/熟眠感のない日が続く
- 途中で起きて眠れない
- 予定より2時間以上早く目覚めて眠れない
- 眠りに違和感がある など

2週間以上続く場合は要注意!  
一人で悩まず、保健スタッフや専門家に相談しましょう

# 「けんこむ」ってなあに？ これから始める人のための kencom サービスのあれこれ



現在、三菱電機健保加入者のうち約30,000人がkencomサービスを利用しています。  
「kencom」は、日々のライフログ(歩数・体重など)の管理や、  
利用者ごとのニーズに合った健康情報の配信を主としたサービスです。  
昨年10月から被扶養者もご利用いただけるようになり、  
kencomを活用した健康づくりがご家族の間にもじわじわと広がっています♪

歩数や体重、体温など、  
からだの変化を記録。



2次元コードから  
kencomアプリをダウンロード

スマートフォンで2次元コードを読み取り、  
kencomアプリをダウンロードしてください。



App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

kencom もしくはアプリストアで  
「kencom」と検索

登録に関する詳しい説明は動画でチェック!  
<https://youtu.be/HgPdUVXgjLU>



## 1 その他の健康管理アプリとここが違う!

kencomは法人契約専用の健康管理サービスのため、契約している健保またはその他法人に所属している方のみがご利用いただけます。有料サービスですが、三菱電機健保の加入者(19歳以上の被保険者および被扶養者)は無料でご利用いただけます。



## 2 MHP21活動とコラボした企画を積極的に展開!

2021年度からは「食」をテーマに、イベントや情報発信を行っていきます! kencom上でもMHP21活動を積極的に展開する予定です。2017年と2018年に開催した健康レシピコンテストがkencomから簡単に応募できるようになって復活するかも!?



## 3 健康管理をサポートしてくれる機能が多数!

### 1 健康ミッションを達成してペットを育成

記事を読んだり、歩数や体重を入力することを通して、ペットキャラクター「エアモ」とコミュニケーションをとることができます。  
あなたの健康行動によって「エアモ」が成長します!



### 2 歩数と体重をカンタン管理

kencomは、「fitbit」や「GoogleFit(Androidのみ)」とのデータ連携に対応しており、対応のウェアラブルや体重計で測定したデータを自動で取り込むことができます。

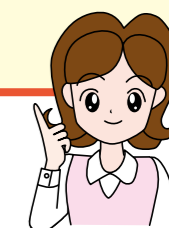
MHP21ポイント制度(被保険者のみ)の賞品交換で「fitbit」の取り扱いが始まりました!  
MHP21ポイントWeb限定での取り扱いとなります。  
ゆとライフから「MHP21ポイントWeb」にログインし、保有ポイントに応じてお申し込みください。



fitbit  
inspire 2

※在庫状況により取り扱うモデルが変更となる可能性があります。

## よくあるQ&A



### Q1. 同僚や家族の招待はどうやって行うの?

A1. 「iOS版」は、「メニュー>よくある質問>会員登録について」の中の「同僚・ご家族招待」の案内に入口が設けられています。  
「Android版」は、「よくある質問」に加えて、メニューにバナー表示されています。  
招待を行うと、招待する側・される側双方に「kencomポイント」1,000Pがプレゼントされます。

### Q2. 退会すると再び利用することができないってホント?

A2. 本当です。そのため、退会は推奨いたしません。  
健保にお問い合わせいただいても対応できないため、退会される場合はよく考えた上で行ってください。

### Q3. ログインIDとパスワードを忘れてしまった。どうすればいいですか?

A3. ログインIDは初期登録時にご登録いただいた「メールアドレス」です。  
パスワードは、kencomログイン画面の「パスワードを忘れた方はこちら」からパスワードの再設定を行ってください。

[注] kencomに関するお問い合わせは、WEB上からサポート窓口にご連絡ください。  
電話でのサポート窓口は用意されていないので、WEB検索してヒットした電話番号には連絡しないようお願いいたします。



らくうま!

# 手間OFFレシピ

107号から好評連載中の「手間OFFレシピ」。コンビニなどで気軽に手に入る食材で、できる限り手間を省き、忙しい平日でもしっかり作れるレシピをお届けします!

vol.4

## あさりの味噌汁

味わい深いあさりの味噌汁。リゾットはどんな種類のカップ味噌汁、カップスープでも代用できます!



Entée No.110

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  
Entée: フランス語で「入口」という意味。本誌「フロント」を健康づくりの入口としてご活用ください。

2021年1月1日発行

心もからだも  
ほっこり  
温まろう!

## 味噌香るあさりの和風リゾット

たんぱく質:5g 脂質:4g 炭水化物:35g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**210**  
kcal

調理時間  
約**5**  
分



### 【材料】2人分(小盛り)

カップ入りあさりの味噌汁	1個
水	120mL
冷凍ほうれん草	20g
ごはん	180g (茶碗多めに1杯)
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

### 【作り方】

- 1 耐熱ボウルにカップ味噌汁の味噌と具(あさり)、水、冷凍ほうれん草を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 温かいご飯を1に加え、さらに600Wで1分加熱する。
- 3 2に粉チーズとオリーブ油を加えて、よく混ぜたらできあがり。

## 週末 ちょっぴり手間ONレシピ

レンジで簡単♪料亭の味!

## あさりの出汁うま茶碗蒸し

### 【材料】2人分

カップ入りあさりの味噌汁	1個	鶏肉	30g
卵	1個	三つ葉	お好みで2本
水	200mL		

### 【作り方】

- 1 カップに味噌と具(あさり)を入れ、水を注ぐ。少し時間を置いたら、一旦あさりを取り出す。
- 2 ボウルに卵を割りほぐして1の味噌汁を注ぐ。
- 3 耐熱の器に食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ、2をザルでこしながら注ぐ。
- 4 ふんわりとラップをかけ、200Wの電子レンジで約8分加熱する。ゆるいようなら加熱を追加する。
- 5 4にあさりを盛りつけ、三つ葉を散らしてできあがり。

シジミやカニなど魚介系の味噌汁、またオニオンスープやコンソメスープでも、おいしく召し上がれます!

栄養価は、材料の商品によって変動するため、参考栄養価としています。



たんぱく質:7g 脂質:5g 炭水化物:3g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**90**  
kcal

調理時間  
約**15**  
分

編集  
後記

昨年からアントレの編集に携わらせていただいておりますが、読者の皆様に有用な情報を提供できるよう、編集委員の方が工夫を凝らして制作されていることを身をもって感じています。この想いが少しでも皆様に届き、「これおもしろそうやからやってみよう」と興味を持っていただいたり、アントレが自身の健康について見直すきっかけになったりしたら嬉しいです。余談ですが、手間OFFレシピは自分でも簡単に作ることができ、家族にも好評だったのでハマっちゃいます。(三菱電機・人・安健G 杉原)