

# Happy Healthy Days

第5号  
2015.7

ご家族の方と一緒に  
お読みください

“健康”はご自身のため、  
そして大切な家族のために



1. 女性必見！女性被扶養者の健診結果

2. 第2回 Health Up クリタ！「株式会社クリタス」の取り組み

3. 栗田健康保険組合の各種被扶養者健診

4. ワンポイントアドバイス ～歯肉炎・歯周疾患を予防しましょう～

# 2014年度 女性被扶養者の健診結果



分析データ

被扶養者 559 名分

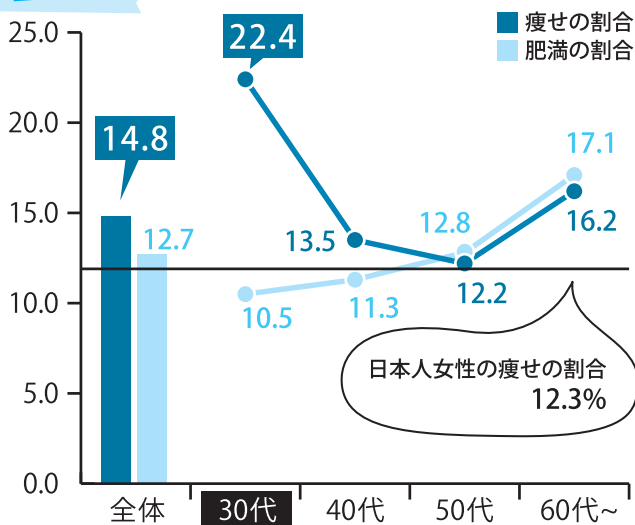
- ・30代 …76名 (13.6%)
- ・40代 …222名 (39.7%)
- ・50代 …156名 (27.9%)
- ・60代以降 …105名 (18.8%)

特徴  
1

“痩せ”の割合が高い

## 1. 肥満・痩せの状況

年代別 痩せ・肥満の割合 (%)



基準値：BMI 18.5～24.9 (肥満…BMI 25以上 / 痩せ…BMI 18.5未満)  
 ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

全体的特徴は、平成25年度国民健康・栄養調査による日本人女性の値と比べ、肥満の割合が低く、痩せの割合が高いことです。

(日本人女性の肥満の割合…20.3%、痩せの割合…12.3%)

特に、30代で痩せの割合が最も高いことがわかります。

また、グラフにはありませんが、女性被保険者の痩せの割合は、被扶養者より高く、全体で18.9%。20代は23.6%、30代は24.1%と、日本人女性の平均を大きく上回っていることもわかりました。

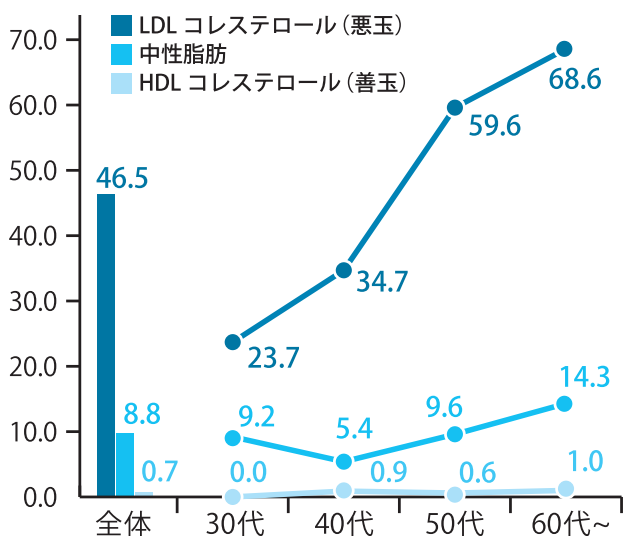
近年、日本の若い女性の“痩せ”傾向が指摘されており、栗田健保も例外ではないようです。無理なダイエットや偏った食事による“痩せ”は、「貧血」「月経不順」「骨粗しょう症」「低体重児出産」など、女性特有の様々な健康問題が懸念されるため注意が必要です。

特徴  
2

LDLコレステロールの  
有所見者<sup>(※)</sup>割合が高い

## 2. 血中脂質の状況

年代別 脂質異常の有所見者割合 (%)



全体的特徴は、中性脂肪とHDLコレステロール(善玉)の有所見者割合が低いことに比べ、LDLコレステロール(悪玉)の有所見者割合が高く、全体で46.5%。約半数の方が、基準値以上であるということです。

またこの特徴は、女性被保険者も同様でした。

一般的に、脂質異常の原因は生活習慣の乱れといわれますが、女性特有の原因としては、生活習慣の乱れに加え、加齢に伴うホルモンバランスの変化があります。女性ホルモンの“エストロゲン”は、脂質代謝を良好にする働きがありますが、加齢と共に分泌量が減少することで、脂質異常を引き起こしやすくなります。

(※) 有所見者とは、基準値外に該当する方です。

血中脂質の基準値

(中性脂肪…150mg/dl未満・LDLコレステロール…120mg/dl未満・HDLコレステロール…40mg/dl以上)

# 女性の健康



女性ホルモンの分泌量は30歳代前後にピークを迎え、その後徐々に減少し、閉経後は激減します。この女性ホルモンの変動は妊娠・出産だけでなく、体重の増加や骨粗しょう症、さらには女性特有のがん（子宮がん・乳がん）など、女性の健康に大きく影響しています。健康の維持・増進のため被扶養者健診とセットで受けられる婦人科がん検診をぜひ受診してください。

## ライフステージ別の健康管理ポイント

### 20代・30代

過剰なダイエット志向や、若い世代に増加している婦人科がんに注意

- 無理なダイエットはしない。バランスの良い食事が第1。
- 婦人科がん検診を受診する。  
(子宮頸がんは、20～30代の発症が増えてきています)
- 月経異常の人は婦人科医に相談する。

### 40代・50代

生活習慣病や婦人科がんの発症が最も心配な年代

- 体重が増えてきたら放置せず、生活習慣を見直し、肥満を防ぐ。
- 生活習慣病予防や女性特有のがんの早期発見・治療のため、特定健診や婦人科がん検診を受診する。
- 骨粗しょう症予防のため、バランスのとれた食事と適度な運動を心掛ける。

### 60代～

閉経以降、女性ホルモン激減のため、生活習慣病のリスクが高まる

- 健診を定期受診し、自分の健康状態を確認し、健康の維持・増進に取り組む。
- 高血圧症などの生活習慣病がある人は、生活習慣の改善や適切な服薬等であまりコントロールしていく。
- 趣味を見つけてイキイキとした生活を送る。

全ライフステージに共通

バランスの良い食事と適度な運動習慣で、身体の内側からキレイ！健康！を目指しましょう。

BMIが18.5未満の方、または25以上の方は、理想値22を意識しましょう。

※【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】

### 食事

- ・基本の一汁三菜スタイルでバランスの良い食事を。
- ・貧血予防に鉄分豊富な食材（肉、魚、ほうれん草、海藻など）を積極的に。ビタミンCを含む食材と一緒に摂ると、鉄分の吸収がUpします。
- ・骨粗しょう症予防には、バランスの良い食事と適度な運動。カルシウム摂取のため、乳製品も積極的に。



### 被扶養者健診

毎年健診を受けることで、自分の健康状態を知りましょう。セットで受診可能な、婦人科がん検診の受診も大切です。（詳しくは9ページへ）

### 運動

適度な運動は、肥満予防だけでなく、ストレス解消や便秘解消、骨粗しょう症予防にも効果があります。  
今より活動量を増やし、1日に1,000歩多く歩くことから始めてみましょう！

### 休養

質の良い睡眠や、上手なストレス解消法（運動・趣味・入浴など）で心も健康に！

ちょこっとmemo

LDLコレステロールを下げる食事のコツ  
～油脂を上手に選択する～

**増やしたい油** オリーブオイル、キャノーラ油、青魚の脂肪（EPA・DHA）

**減らしたい油** バター、ラード、マーガリン、ショートニング、肉類の脂肪

女性は特に、甘い洋菓子に多く含まれる油脂の摂り過ぎに注意。



## 第2回

# Health Up クリタ！ 健康増進に取り組んでいます

前号よりスタートしたこのコーナー、「Health Up クリタ！」。栗田健康保険組合に加入している会社やその社員等の、健康増進に関する取り組みについてご紹介しています。

今回はその第2弾。株式会社クリタスの取り組み事例のご紹介です。



## 株式会社 クリタス

### 健保と連携した取り組み

株式会社クリタスは、クリタグループで2番目に従業員数が多く、営業拠点や常駐管理事業所が全国に点在しています。また、栗田健保の立場からみて、優先的に健康状態の改善に関わるべき事業主として位置付けていました。そのような状況を前提として、2010年度から栗田健保と株式会社クリタスで連携をして健康増進に取り組むようになりました。

健保のデータヘルス計画（保健事業3ヵ年計画）がスタートしたのは今年度からですが、株式会社クリタスの場合、当計画の基本方針の一つである「事業主と健保の連携（コラボヘルス）」に、実質的に4～5年前から取り組んでいるといえます。

#### 1. 健診データの一元化

健診システムを一新し、年度内の早期受診、健診データの一元化が可能に！従業員の健康増進を図る上での前提として、健診の一層の改善に取り組んでいます。

### 取り組みの 4本の柱

#### 2. 健診後の的確なフォロー

株式会社クリタスの産業医・保健師と、健保嘱託医・管理栄養士で分担して、保健指導を実施しています。

#### 3. ハイリスク者対応 (糖尿病治療サポート)

健保の生活習慣改善対策のトライアルとして、糖尿病患者または予備群の従業員に適切な治療をしていただき、重症化予防に繋がっています。



#### 4. 健康意識の醸成

安全衛生委員会活動（重点テーマ化、産業医講話など）や、健康教室を通じて、予防の重要性の意識づけを図っています。

### 株式会社クリタスの概要

<所在地>	本社：東京都豊島区南池袋1丁目11番22号
<代表者>	代表取締役社長：竹田 慈明
<従業員数>	932名（社員904名・派遣員28名） ※2015.5.1現在
<拠点・事業所数>	・営業拠点 15 ・水処理施設の常駐管理事業所 101
<事業内容>	1. 水処理施設の運転管理・メンテナンス 2. 水処理設備・アメニティ関連設備の設計・施工・補修 3. 環境測定・土壌調査、薬品から各種装置の提供



## 新健診システム導入の背景

現在の株式会社クリタスは、1997年に5社（株式会社クリタス東京・西日本・九州・北海道・東海）が合併して設立されました。そして合併後も、定期健診や健診後のフォローの仕組みは、各拠点ごとの方法で実施していました。そんな中、従業員の健康状態を改善する必要性が高まる一方、効果的な手を打てない状態が続いていました。

そして、健保へ相談し検討した結果、「効果的な施策を実施するためには、現状把握が必要不可欠で、まず“健診データの一元化”が大前提である」という結論に至りました。

そこで、健保と連携して2011年度から新健診システムを導入しました。これにより、健診の一元化だけでなく、年度内の早期受診に繋がりました。

現在は、全国の従業員の健康状態を把握し、健診結果に基づいた受診勧奨や保健指導など、個々の仕組みについて、導入・トライアル・評価・見直しといったサイクルで改善に取り組んでいます。その一つとして、今年度から、婦人科がん検診の利便性向上策（定期健診との同時受診可）をトライアル実施しています。

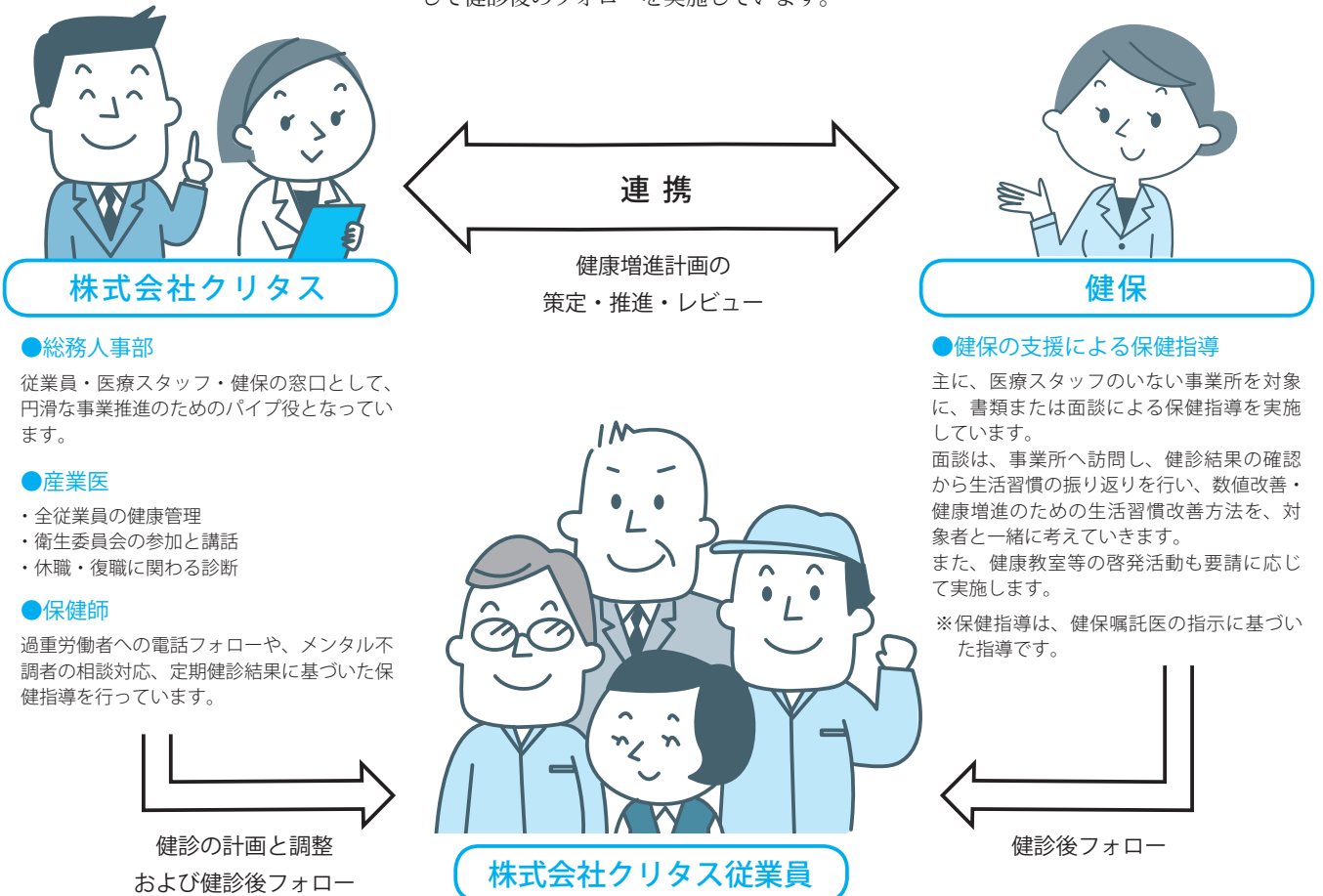


## 健診後のフォロー

### 医療スタッフと健保の体制の活用

#### 従業員への支援体制

2011年度に健診の一元管理が可能になり、組織全体の健康課題や個人の健康状態が把握できるようになりました。以来、総務人事部、医療スタッフおよび栗田健保が連携して健診後のフォローを実施しています。



## 糖尿病治療サポート

2014年、健診データやレセプトデータを分析した結果、株式会社クリタスは、クリタグループの中で、糖尿病学会基準で“糖尿病”と診断されるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)6.5%以上の従業員が多いことがわかりました。“糖尿病”は生活習慣病の典型であり、重症化すれば本人の将来的なQOL(生活の質)の低下だけでなく、組織としての生産性低下にも繋がります。

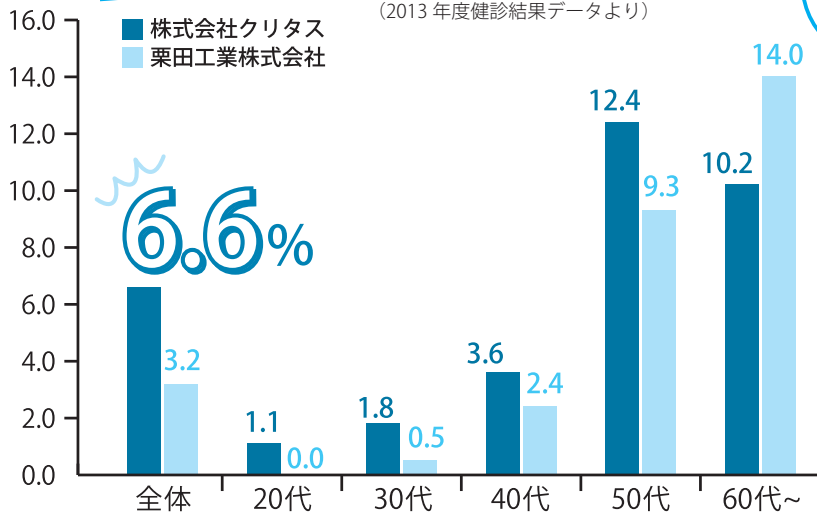
そこで、栗田健保の提案に基づき、株式会社クリタスで「糖尿病治療サポート」を実施することとなりました。2014年度はトライアルでスタートさせ、今年度から本格的に事業を展開しています。

※糖尿病判定基準

	判定基準
空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上

### 株式会社クリタスの 高血糖者の割合

HbA1c6.5%以上の従業員の割合 (%)  
※株式会社クリタス・栗田工業株式会社比較  
(2013年度健診結果データより)



クリタスは、栗田工業の次に従業員数が多い会社です。そこで、有所見者割合を、栗田工業と比較してみました。

クリタスの方が従業員数が少ないのに、高血糖の有所見者割合が高い！



株式会社クリタス従業員  
糖尿病域血糖値の服薬 / 治療状況  
(2013年度問診結果より)

また、血糖値が糖尿病域(HbA1c6.5%以上)の従業員のうち、問診票で「現在インスリン注射または血糖を下げる薬を服薬している」と回答した方は54%と、約半数でした。つまり、高血糖である従業員の約半数は、医療機関を受診せず放置している可能性があるということです。これは改善が必要です。



### 糖尿病治療 サポートの概要

- 目的** 対象者が適切な糖尿病治療を受けることで、重症化(糖尿病合併症)を防ぐ！
- 対象者** 血糖値が一定の基準を超え、かつ、未受診者および治療中断者、または治療中だが血糖コントロール不良の従業員
- 委託先** 一般社団法人 専門医ヘルスケアネットワーク
- 内容** 糖尿病専門医による適切な継続治療および食事・運動に関するアドバイスによる生活習慣の改善に取り組んでいただく。

## 糖尿病治療サポートを利用された方へ 感想をうかがいました！

2014年7月、健康診断でHbA1c7.5%の数値が出ました。当然、総合判定は「E:要治療」。しかし、肥満体質が常態化していたため、当時は気にもとめませんでした。

10月に入り、(社)専門医ヘルスケアネットワークから連絡があり、糖尿病の治療を熱心に勧めてくれたおかげで、自宅近隣の専門クリニックを紹介いただき、12月から月1回通院しています。

心安く相談できる医師に巡り会え、糖尿病を理解し、継続可能な対処と、達成可能な目標を設定することで、92kgあった体重を83kgまで減量し、HbA1cを6.0%まで下げることができました。

自らに課したのは、禁酒を含めたカロリーの自主規制と、減量のためのウォーキングの習慣化です。いずれにしても、糖尿病は可逆性なので、今後も「気楽に付き合っていこう」と決めました。



杉山 誠一さん  
(本社：施設管理第一部門長付)

### 事業運営に携わった 当時の総務課長から一言！



本橋法夫さん

ちょうど1年前、クリタグループの中でも糖尿病の比率が高く、未治療者や受診していても血糖値が改善されない人が多くいる当社で「糖尿病対策事業」に取り組むこととなりました。当初、対象者に個別通知で回答書を同封しましたが、この事業に取り組む“スイッチ”が入るまでは苦労しました。

今回の、糖尿病治療サポートを通じて感じたことは、自分の症状を理解し、一度改善する“スイッチ”が入った方は、自分から率先して続けてもらえることです。これは、どんな病気にも当てはまることで、こうした根気強い支援が必要だと思います。今後も、健保と協力して健康管理に取り組んでいきます。

### その他の取り組み

#### クラブ活動で健康の維持・増進を図る

- 1 従業員のスポーツや文化活動（囲碁・将棋など）を奨励することにより、健康の維持や運動不足解消、コミュニケーション向上を図っています。
- 2 活動の支援として“スポーツ補助金制度”があり、運営費用は、年間・1グループ当たり上限20万円とし、スポーツに関する費用のみを補助の対象としています。

#### 活動の様子



九州支店



西日本支社



北海道支店

## 保健師さんへお話をうかがいました！

これまで、株式会社クリタスの医療スタッフは産業医 1 名でしたが、2014 年 12 月から保健師 1 名を加え、過重労働者への面談や、メンタル不調者のフォロー等の体制が強化されました。今回が初対面でしたが、健保側としても、今後、連携して課題解決に取り組んでいきたいと強く願っています。今回は、率直なご意見や意気込みを語っていただきました。



新井 望さん（保健師）

私は昨年の 12 月から株式会社クリタスで月 2 回勤務しています。現在の主な業務内容は、過重労働者やメンタル不調者への電話等によるフォローです。しかし業務に携わる中、健康管理に関する新たな課題が少しずつ増えてきた気がします。

まずは、従業員の皆様に、健康相談ができる場が身近にあることを知っていただくことが大切だと感じます。また、健康相談は、現在、電話によるものが大半ですが、やはり従業員の方と実際にお会いできれば、より効果的かと思います。

また、2010 年から健保と連携して保健事業に取り組んでいるとのことですので、今後、株式会社クリタスと健保でタイアップした健康イベント等が企画できると良

いと思います。世の中の動きとして、コラボヘルス（事業主と健保の連携）の重要性がクローズアップされています。事業主と健保が連携することで様々な課題が共有でき、その解決策が見えてくるのではないのでしょうか。

## 代表取締役 竹田慈明さんより一言

当社は事業所が多く様々な職種があります。特に水処理管理の現場では、安全基準に則った行動を要求され、シフトやローテーションの勤務のケースもあります。そのため、不規則な食事や運動不足になりやすいかもしれません。

だからこそ、従業員には心身の健康管理に気を付けていただきたい。健康を害しては、仕事だけでなく本人の生活にも影響しますからね。

また、従業員の健康サポートをより効果的に行うためには、仕組作りだけでなく、関係スタッフの質の向上も大切であり、この点でも良い方向に向いています。産業医や保健師、管理栄養士といった専門家から、従業員の気持ちや生活環境に寄り添った指導を受けられるのであれば、従業員も安心して相談できますし、結果的に健康増進に繋がると思います。

今後も、当社と栗田健保で連携した取り組みを継続していきたいと思っています。





＼ご存知ですか!? 健保の健康サポート! /

# 栗田健康保険組合の各種被扶養者健診

栗田健康保険組合では、被保険者に対する定期健康診断に加え、ご家族（被扶養者）の生活習慣病や婦人科がんの早期発見・早期治療を目的とした、各種被扶養者健診の仕組みを導入しています。任意継続被保険者の方も、この仕組みを利用できます。

## 各種被扶養者健診

### 健診は、健康づくりの第1歩!

多くの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。ぜひ、毎年積極的に健診を受診し、健康づくりにお役立てください。

健診コース	対象者	備考
巡回レディース健診	30歳以上75歳未満の女性被扶養者 (任意継続扶養者を除く)	定期健診項目に加え、 婦人科がん検診項目がセットで受診できます。
施設型健診	30歳以上75歳未満の被扶養者および任意継続被保険者・任意継続被扶養者	定期健診項目に加え、女性は 婦人科がん検診項目がセットで受診できます。
特定健診	40歳以上75歳未満の被扶養者および任意継続被保険者・任意継続被扶養者	メタボ項目に特化した健診のため、婦人科がん検診はありません。

※詳細は、栗田健保ホームページ (<http://www.kuritakenpo.or.jp>)、または、5月下旬に対象者のご自宅へ送付した「平成27年度健康診断実施のご案内」をご覧ください。

### 必ず受けておきたい! 婦人科がん検診



女性の皆様、婦人科がん検診を受診していますか? 育児や仕事に忙しい女性は、つい自分の身体のことには後回しにしがちです。

しかし! 乳がんは、日本人女性のかかるがんの第1位で、罹患率も死亡数も年々増えています。乳がんにかかる人は30代から増加し、40代~60代に多くみられます。

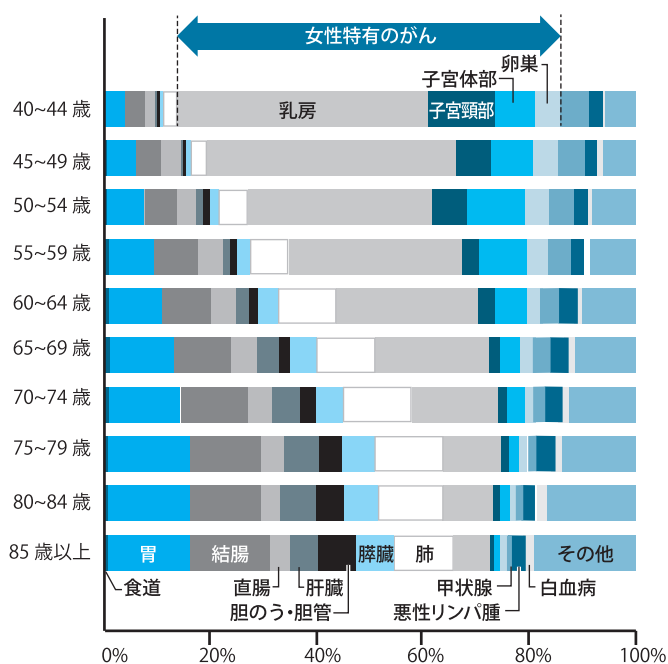
また、子宮がんは、20代・30代の発症が増加しています!

乳がん・子宮がんは早期発見・早期治療をすれば、身体へのダメージも少なく、完治の可能性が高まります。恥ずかしがらず、また、病気が見つかることを恐れずに、ぜひ、「早期発見のチャンス」である婦人科がん検診を受診しましょう!

### 年代別 がん罹患率

※新たにかんと診断される部位

【年齢部位別がん罹患数割合 (40歳以上) 女性 2011年】



#### ● 被扶養者の皆様

→ 巡回レディース健診または施設型健診の受診時にセットで受診することができます。

#### ● 被保険者の皆様

→ 会社の定期健診のほかに、個別に申し込みをして受診していただけます。詳細は、5月下旬に対象者のご自宅へ送付した「平成27年度婦人科検診のご案内」をご覧ください。

※一部事業所は、定期健診との同時実施をトライアルで実施。



※資料: 国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス  
Source: Center of Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan



### レセプト分析から見えた！ 栗田健保加入者に多い「歯肉炎・歯周疾患」

栗田健保加入者のレセプトデータを分析した結果、消化系に関する疾患の大部分を占めていたのが、「歯肉炎および歯周疾患」でした。歯周疾患は、単なる口の病気ではなく、生活習慣病とも深く関わり、全身の健康に影響を及ぼします。生活習慣病予防の観点からも、日頃からの口腔ケアをしっかり行い、歯周病を防ぎましょう。

※ 2013年度レセプトデータより

#### 栗田健保の 消化器系医療費の総額

疾病	医療費総額 (円)	割合 (%)
う蝕 (むし歯)	9,813,630	7.0
<b>歯肉炎及び歯周疾患</b>	<b>67,458,550</b>	<b>48.4</b>
その他の歯及び歯の支持組織の障害	9,207,290	6.6
胃潰瘍及び十二指腸潰瘍	3,149,810	2.3
胃炎及び十二指腸炎	3,154,370	2.3
アルコール性肝疾患	13,060	0.0
慢性肝炎 (アルコール性のものを除く)	47,970	0.0
肝硬変 (アルコール性のものを除く)	307,820	0.2
その他の肝疾患	983,800	0.7
胆石症及び胆のう炎	2,663,660	1.9
膵疾患	199,880	0.1
その他の消化器系の疾患	42,487,390	30.5
計	139,487,230	100.0

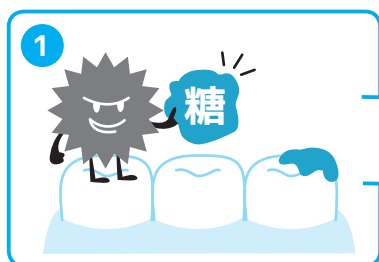
#### “歯周病”とは？

歯周病 (歯周疾患) は、歯を支えている周りの組織の病気の総称です。細菌が原因となって、「歯肉炎」から「歯周炎」へ進行し、放置していると最後は歯が抜け落ちてしまいます。成人の約7割が、歯周病にかかっているといわれています。

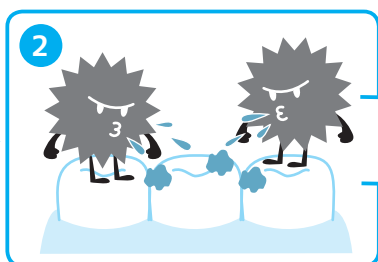


### むし歯・歯周病はこうして進む！

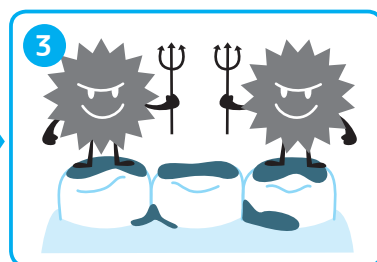
#### むし歯



1 歯肉の原因菌であるミュータンス菌が、食べかす (糖分) をエサに増殖してネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつく。これが集まったものがプラーク (歯垢)。

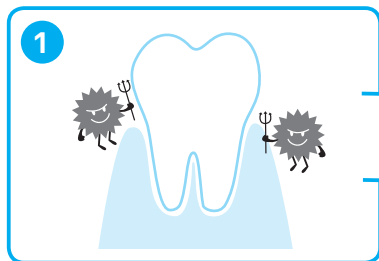


2 プラークの中でむし歯菌がさらに増殖し、酸を出して歯の表面を溶かす (脱灰)。



3 溶けた部分はだ液などの作用で修復されるが (再石灰化)、これが追いつかなくなるとむし歯になる。

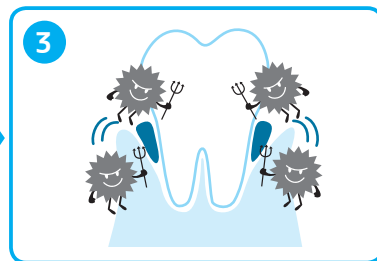
#### 歯周病



1 歯肉の原因菌であるミュータンス菌が、食べかす (糖分) をエサに増殖してネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつく。これが集まったものがプラーク。



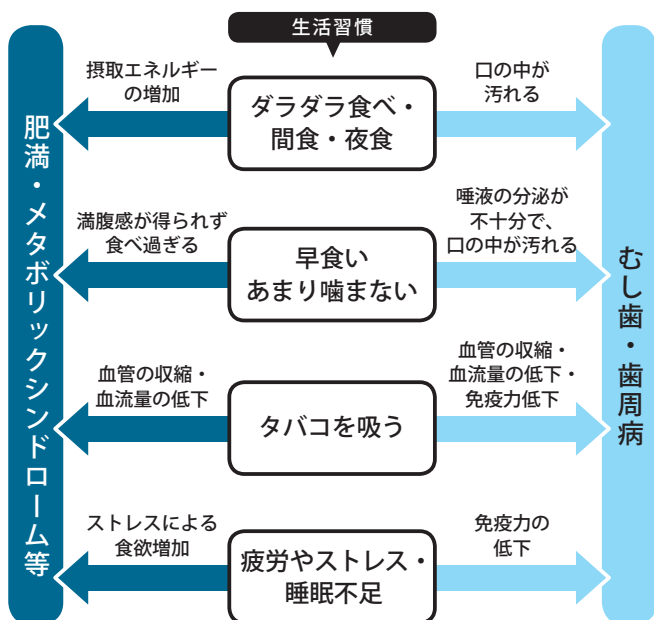
2 プラークの中に歯周病菌もすみつき、歯ぐきに進入を始め、毒素も出して歯ぐきに炎症を起こす。



3 炎症が起きた場所には「歯周ポケット」と呼ばれるすき間ができる。そこにまたプラークがたまって、周囲の歯ぐきや歯を支えている骨に悪影響を及ぼす。これを繰り返して進行する。

## むし歯や歯周病は“生活習慣病”のひとつです

好ましくない生活習慣は、肥満やメタボリックシンドロームだけでなく、歯周病にも関連します。さらに、歯周病の原因となる“歯周病菌”が血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気を発症・悪化させることがわかっています。



### 脳梗塞・血管性認知症

歯周病菌が動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や血管性認知症につながる。

### 誤嚥性肺炎

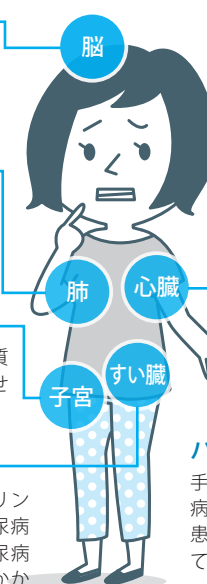
口の中の歯周病菌が誤嚥によりだ液などとともに肺に入り、肺炎を引き起こす。

### 低体重出産・早産

歯周病による炎症性物質が早期に子宮を収縮させて早産を招く。

### 糖尿病

歯周病によってインスリンが効きにくくなり、糖尿病が悪化する。また、糖尿病が悪化すると歯周病にかかりやすくなるなど、互いに悪影響を及ぼす。



### 心筋梗塞・狭心症

脳と同様、動脈硬化によって引き起こされる。

### 細菌性心内膜炎

歯周病菌が心臓の弁膜などに付着して発症する。

### 関節リウマチ

歯周病にかかっていると関節リウマチが発症しやすいことも指摘されている。

### バージャー病

手足の血管にかたまりができる病気で、喫煙者に多く見られる。患者の多くが歯周病にもかかっており、関連が指摘されている。

歯周病は、子供から高齢者まで関係がある病気なんです。



## 今日からできる！歯周病予防！

歯は、食事をおいしく食べることや、会話を楽しむことなど、日常生活をいきいきと送るための大切な働きが数多くあり、豊かな生活を送る上で非常に重要です。いつまでも自分の歯で食事を楽しむためにも、今後は、よりいっそう歯の健康にも意識を向けてみませんか？

## 口腔ケア 3つのポイント



### 1. 口の中を清潔に保つ

- ・磨き残しのない歯磨きを
- ・デンタルフロスや歯間ブラシで歯垢除去
- ・「毎食後＋寝る前」の歯磨きを習慣に
- ・歯ぎしりやかみ合わせを治療する など



### 2. 良い生活習慣を送る

- ・食事は良く噛んで食べる
- ・だらだら食べをしない
- ・適度な運動習慣で免疫力を高める
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・禁煙する



### 3. 定期的に歯科医院を受診する

「歯科医院は歯が痛くなったときしか行かない」という人が少なくありません。しかし、大切なのは、歯や口を常に健康な状態に保っておくこと。そのためには、歯科医院の定期受診が欠かせません。

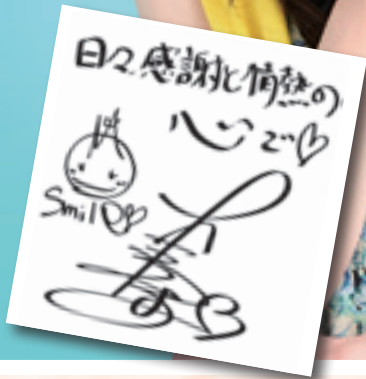


本誌に、歯科予防品購入申込書を同封しています。  
この機会にぜひご利用ください！



# 「歌手」森口博子さん

## 最高の幸せを 感じるために いつもベストコンディションで ステージに立ちます！



もりぐち ひろこ/福岡県出身。  
アニメ「機動戦士Zガンダム」の主題歌「水の星へ愛をこめて」で歌手デビュー。  
その後は歌手としてだけでなくバラエティ番組やミュージカルなどでも活躍。  
6月17日に新曲「wish〜君がいるこの街で〜」をリリース。  
デビュー30周年記念コンサートを6月27日に福岡キャナルシティで、  
7月12日に東京国際フォーラムで開催。

### 4

歳のときから夢見ていた歌手になって、お陰さまで今年でデビュー30年を迎えることができました。ここまでやってこられたのは皆さまの支えと心と体の健康があつてこそでした。

実は30代のある時期に体調不良が続いて、まさに八方ふさがりの状態になったことがあるんです。その時期に始めたのが、毎日のストレッチ体操。息を長く吐きながら、体を伸ばしたり、ひねったり

り、手足をブラブラさせたり、それを毎朝20分、無心でやりました。続けていると血行がよくなるだけでなく、余計な雑念を吐き出せる気がして調子が戻ってきたんです。いまではできない日があると逆に気持ちが悪いくらいです。

また、この頃からささいな出来事にも心から感謝する思いが強くなりました。それを周囲にきちんと口に出して伝えていけると、しだいに気持ち前向きになり、表情も明るくなって、いい話が舞い込むようになりました。自分も周りもハッピーになったんですね。

いまはいろいろな場所で歌う機会をいただき、幸せです。不調でステージに立つのは本当にくやしい！だからいつもベストコンディションで歌えるように、喉への配慮は忘れません。夏でもスカーフを首に巻き、いつも温かい飲み物を持ち歩いています。とにかく体を冷やさないことが喉のケアには大事なんです。

歌を通じてお客さまといいエネルギー交換ができたときは、喜びとともに自分の使命を感じます。誰かの生きる力につながるように生涯、発展途上の現役でいたい。そのために、日々感謝で健康管理を怠らないようにしていきます。

## 編集後記

アラサーの私としては、美容と健康の管理がますます気になってきました。女性は30歳から肌や体型などの外見だけでなく、ホルモンバランスによる体調の変化を感じやすくなります。10年後・20年後も健康で生き生きとしていられるよう、今のうちからの自己メンテナンス(健診・食事・運動・睡眠・リラックス等)が欠かせません。特に、婦人科検診は定期的に受診したいと思います。



当健保の保健事業の一つとして、本年度から3カ年計画で歯周病対策をスタートしました。小生も、1年ほど前から、歯間ブラシを利用して、日常の口腔ケアに励んでいます。でも、つい、おろそかになりがちです。続けるための工夫が足りないのかもしれない。



栗田健康保険組合

〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークイースト 10 階  
Tel : 03-6743-6790 / Eメール : takamizawa@kuritakenpo.or.jp

発行責任者：佐藤 幸雄 / 作成者：高見澤 恵里