

Happy Healthy Days

第6号
2016.2

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. 栗田健保被保険者の生活習慣の特徴
2. 第3回 Health Up クリタ！「クリタ分析センター株式会社」
3. 平成27年度 コラボヘルスにより健康教室を展開！

栗田健保被保険者の生活習慣の特徴

栗田健保では、被保険者の平成 27 年度定期健康診断結果の回収がおおむね完了しています。そこで今回は、定期健康診断の問診結果の分析から見た、栗田健保被保険者の生活習慣の特徴をご紹介します。日ごろの食習慣や運動習慣は、健康を左右する要因の大部分を占めています。本データを参考に、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

こんな食習慣では
ありませんか？

「夜ガッツリ・朝食べない」

保健指導対象者からお聞きする、最も多い食習慣は、遅い夕食時間帯、もしくは**就寝前にガッツリと食事**をし、**朝食は食べない**パターンです。あなたはいかがですか？

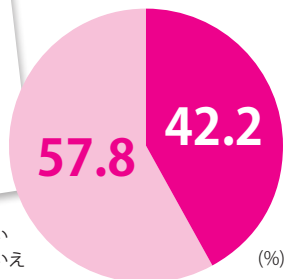


1. 夕食時間帯の状況

問診内容

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。

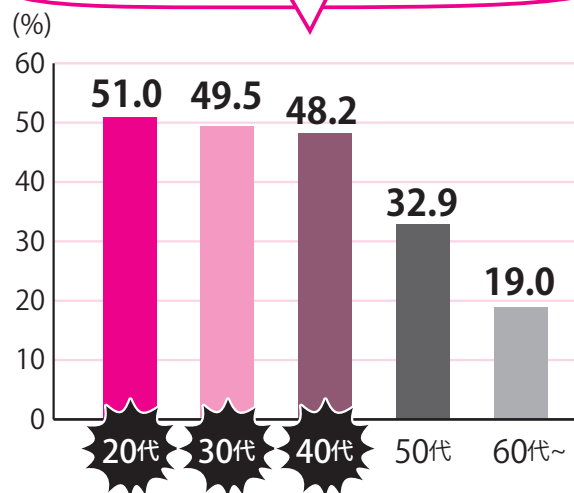
■…はい
■…いいえ



4割以上 (42.2%)の方が、就寝前の2時間以内に夕食をとる習慣があることがわかりました。また、年代別に見ると、若い年代ほど割合が高く、20代～40代の約半数の方が該当しています。

夜遅い時間帯の食事は身体に負担をかけ、肥満や高血糖へつながってしまいます。

就寝前の夕食は工夫が必要！

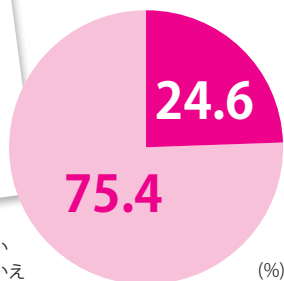


2. 朝食の状況

問診内容

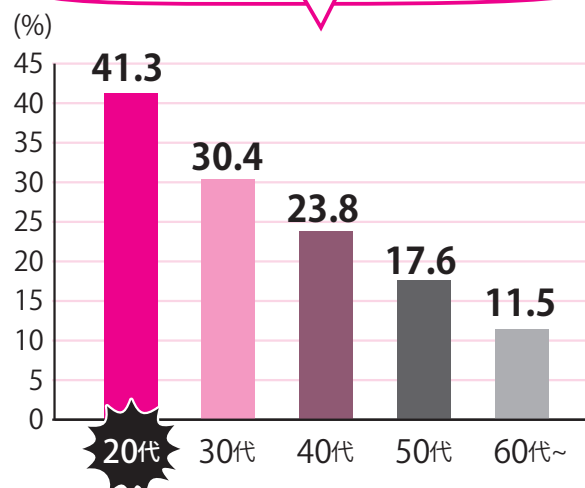
朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。

■…はい
■…いいえ



朝食を食べない習慣がある方は**4人に1人** (24.6%)。一見、低い割合に感じますが、これは、日本人の平均朝食欠食率^(※) 男性 14.3%、女性 10.5%より高い割合です。また、年代別に見ると、若い世代ほど欠食率が高い状態です。夕食時間帯が遅いために、朝お腹が空いていなかったり胃がもたれ、朝食をとらない方も多いのではないのでしょうか。

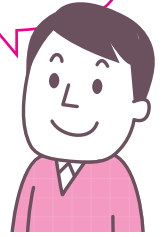
朝食を食べる習慣を！



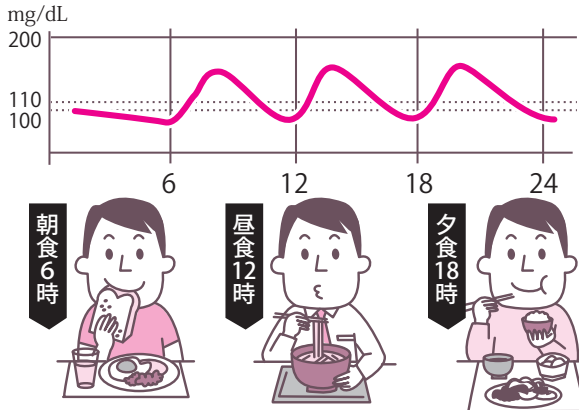
食事のリズムを整えましょう

食べる量やバランスだけじゃなく、
食べるタイミングも大事なんだね！

食事の基本は、1日3回規則正しくとることです。不規則な食事は、血糖値のリズムを崩して身体に負担をかけ、肥満や高血糖等の原因となります。また、空腹時間が長くなると次の食事を体脂肪として蓄えやすくなったり、ドカ食いなどの食べ過ぎにつながったり、特に夜遅い時間帯の食事は脂肪として蓄えられやすくなります。

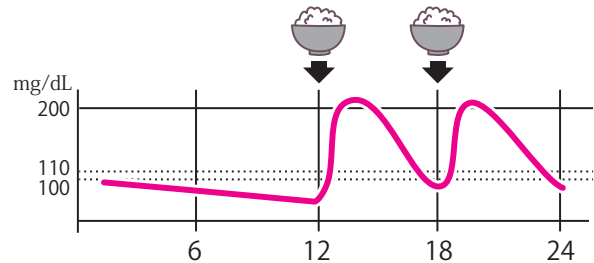


1日に3回、決まった時間に 食事をした場合の血糖値



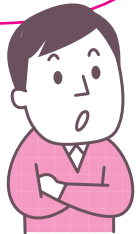
朝食を抜き、1日に2回しか食事をしない 場合の血糖値

欠食をすると、食事と食事の間隔が長くなります。空腹の状態が長く続くと、食べる量が増えて「ドカ食い」になりがちです。それだけでなく、食べたものの吸収もよくなるので、脂肪がたくわえられやすくなります。



夕食時間帯が遅くなる時は“分食”を

“分食”かあ。
試してみよう！



ご存知の通り、夜遅い食事は肥満のもと。1日頑張ったご褒美とばかりに、夕食でアルコールや食事をとり過ぎる習慣を続けていれば確実に肥満につながります。残業や交替勤務などでどうしても夕食時間が遅くなる場合は、右図のように、夕方と帰宅後に食事を分けて食べる“分食”をお勧めします。

主食のご飯やサンドイッチといった腹持ちのいいものを軽く食べておく。



<夕方>

間食は控える

<帰宅後>



- 主食以外のおかずを食べる
- 野菜中心の食事
- 腹八分目を意識する

17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 0時

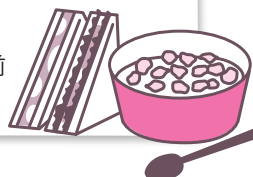
簡単な朝食から始めてみて

朝食を食べない理由として、「お腹が空いていない」「ぎりぎりまで寝たい」という声を多く聞きます。

朝食は1日の活力源！午前中の集中力を高め、仕事の効率が上がるだけでなく、前述の通り肥満や高血糖の予防につながります。今、朝食をとる習慣のない方は、手軽に食べられる食事から始めましょう！

朝食をとる工夫例

- ✓ すぐに食べられる食品を常備する（パン、おにぎり、シリアル食品、ヨーグルト、バナナ等）
- ✓ 前夜に準備しておく（野菜スープを作ったり、コンビニで購入しておく等）
- ✓ 通勤途中で購入し、勤務時間前に食べる等



昨年面談した方から、「特に食事制限をせず、朝食をとる習慣を続けたら、減量しました！」という声をいただきました。

規則正しい食生活が効果的であることを改めて実感しました。

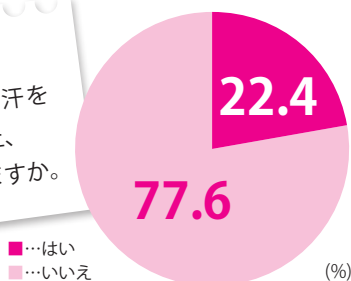


30代～40代は特に運動（活動）不足！

3. 運動習慣の状況

問診内容

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

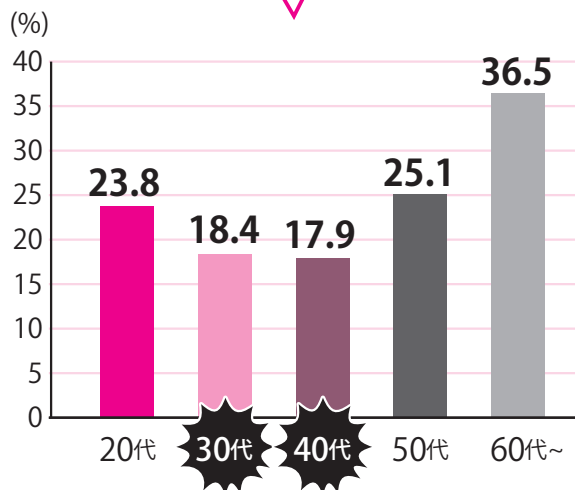


運動習慣のある被保険者の割合は **4人に1人** (22.4%)。これは、日本人平均^(※)男性 31.2%・女性 25.1%より低い割合です。

また、年代別に見ると、最も割合の低い年代は **30代～40代**です。

(※)「平成26年度国民健康・栄養調査」より

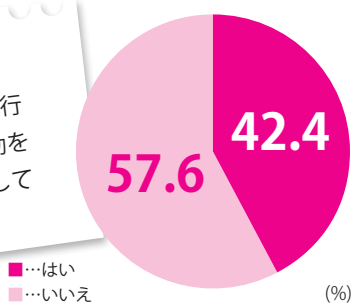
自分なりの運動習慣をみつけて！



4. 日常生活上の活動状況

問診内容

日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

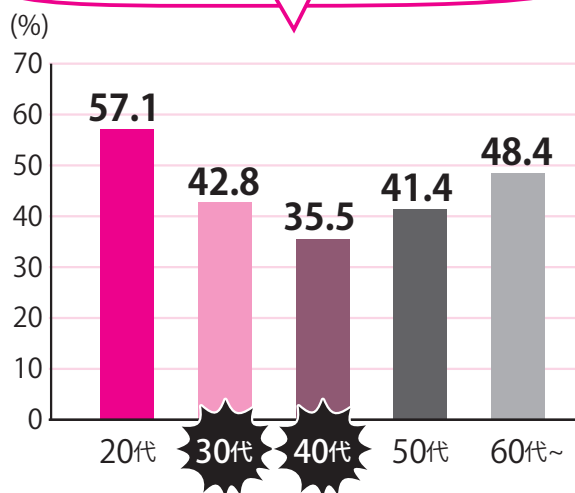


歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない方が 57.6%と、半数以上です！

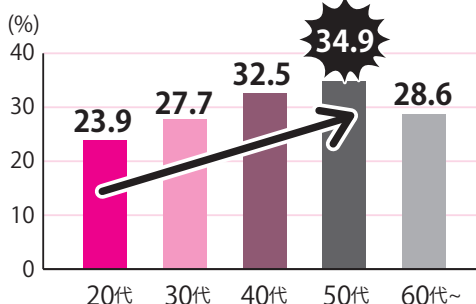
また年代別に見ると、運動習慣と同様、**30代～40代**の活動量の少なさが目立ちます。

こまめに動けば活動量 UP！

～まずは今より +1,000 歩～



栗田健保被保険者の肥満者割合



現在（平成27.12.1時点）の栗田健保被保険者の肥満者割合は 30.4%。年代別に見ると、加齢と共に上昇し、50代でピークになります。

保健指導の中で、30代～40代の不規則な生活習慣（夜遅い時間帯に夕食をガッツリ食べる / 朝食を抜く / 運動不足等）が肥満を招き、40代後半～50代以降に生活習慣病を発症しているというケースを多くお聞きします。肥満の予防・改善のためには、若いうちからの生活習慣の改善が重要なのです！



今の生活に身体活動を +10!!

(※ 10分の歩行は、約 1,000 歩になります)

普段、あまり動かさない身体は、油をさしていない機械のようにだんだん動きにくくなり、機能が低下していきます。肥満の予防・改善のためにも、今より 10 分多く身体を動かすこと “+10” を始めてみませんか!?

こんな工夫で生活活動を +10

「運動」はハードルが高い」という方は、日常の活動量を増やすことから始めましょう!



こんな工夫で運動を +10

継続のコツは、「無理をしない」こと。自分なりの工夫で運動を楽しみましょう!



初心者向きの運動は? ●ウォーキング ●水泳 ●ダンベル体操 ●スクワット ●ラジオ体操 など

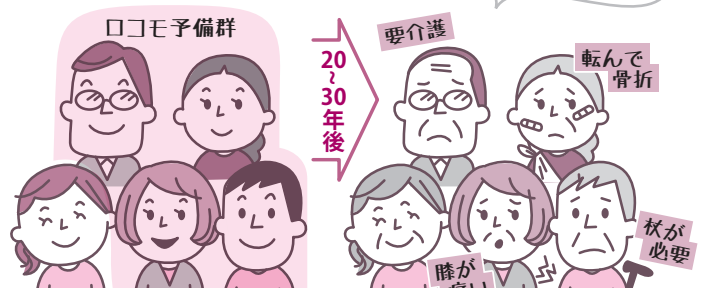
特に、場所を選ばないウォーキングはおすすめです。

“ロコモティブシンドローム (ロコモ)” をご存知ですか?

運動器 (骨・関節・筋肉) の機能低下のために、移動能力 (立つ・歩く・走る) が低下し、生活の自立度が低下する状態を“ロコモティブシンドローム (運動器症候群)” と言い、進行すると介護が必要な状態となります。

30代~40代の方は、「介護の話はまだ先」と思うかもしれませんが、文科省による新体力テスト調査 (平成 23 年度) によれば、男女共に 40 代から急激に体力が低下することが判明! 現在、ロコモは予備群を含めると約 4,700 万人にのぼり、40 歳以上の 5 人に 4 人が “ロコモ予備群” であると推計されています! ロコモ予備群=要介護予備群ともいえるため、30代、40代からの対策が重要なのです!

40歳以上の5人に4人が“ロコモ予備群”!?



今は自覚症状はないけれど... < 40代 >

何もしていないと将来ロコモや要介護になることも < 60代以降 >



第3回

Health Up クリタ! 健康増進に取り組んでいます



今回は、本年度よりコラボヘルス（事業所と栗田健保の連携による健康増進）を本格的に推進している、クリタ分析センター株式会社の取組事例のご紹介です。

クリタ分析センター株式会社

ただ今、健保との連携で健康増進の取組みを加速中！

クリタ分析センター株式会社の経営ビジョン・・・「私たちは、分析技術を創造し“人と環境”の安全を評価するリーディングカンパニーを目指します」

このビジョンのもと、平成 15 年の会社設立以来、事業拠点の新設・移転、業容拡大のための人材確保を重ね、現在の体制に至っています。したがって、事業拠点は全国に点在し、それぞれ生い立ちが異なることなどから、その運営管理は一部、各拠点ごとの方法が導入されています。また、事業の性格から、女性従業員が過半数を占めるという特徴もあります。

このような状況を踏まえて、平成 27 年度から栗田健保とクリタ分析センター(株)のコラボヘルスをスタートしました。次の 4 つの課題を共有化し、仕組みづくりや運用見直しの検討・実施に取り組んでいます。

1. 健診の一元管理と適切なフォロー

効果的な健康増進を図るためには、全国の事業所の従業員の健康状態を把握し、一元管理することが前提です。その上で、各拠点の特性を反映した受診勧奨や保健指導など、個々の取組みについて、導入・トライアル・評価・見直しを繰り返し、改善していくことを目指しています。

2. 健康意識の醸成と健康行動の浸透

各拠点の安全衛生委員会の重点テーマに位置付けるとともに、健保の健康教室や面談・書類による保健指導を活用することで、効果的・継続的な取組みをねらっています。

4つの課題

3. 女性従業員比率の高さに対応した効果的な策

女性特有の疾病や体調不良を減らすことは、本人のみならず会社の事業運営にとって、極めて重要なことです。婦人科がん検診の促進や生活習慣の改善に、対象者の立場で考え、効果的な手を打つことが大切です。

4. メンタル不調者への対応

会社としてカウンセリングシステム、時間外労働対策、レクレーション活動などの施策を推進していますが、「こころの健康」と密接に関係するのが、「からだの健康」です。保健指導や健康教室において、生活習慣改善に加え、効果的なリフレッシュをアドバイスすることも重要です。

クリタ分析センター株式会社の概要

<本社所在地> 茨城県つくば市高野台二丁目 8 番 14 号

<代表者> 代表取締役社長 依田 元之

<従業員数> 383 名 ※平成 27 年 12 月現在

<事業所数> 13

<事業内容>

- ・水質、大気、ガス、土壌、一般・産業廃棄物等の分析
- ・飲料水、建築物飲料水等の分析
- ・有害物質、騒音、振動、照度等の作業環境測定
- ・医薬品、食品、製品、材料、物性、臭気、腐食、微生物等に係る分析、試験
- ・各種薬品・機器類・付属品等の製造・販売
- ・簡易専用水道の検査、労働者派遣事業



健保組合と連携した取り組み

健康教室・生活習慣改善指導

今後は、「運動」・「歩く」にも力点を

これまで本社と厚木事業所のみで開催していた健康教室を、平成26年度は千葉事業所・野木事業所へ、平成27年度は名古屋事業所・滋賀事業所・倉敷事業所など全国へ展開しています。

また、栗田健保からの生活習慣改善指導も始めました。これは、健保嘱託医が、健診結果から保健指導対象者を選定し、健保管理栄養士が面談や書類（ヘルシーアドバイスシート）の送付により生活習慣改善のためのアドバイスを行うというものです。



滋賀事業所の様子



本社の様子

肩こり予防・改善のストレッチ

健診データの分析や、健康教室・面談等で被保険者の方に実際にお会いするなかで感じたことは、運動不足の方や肩こりに悩む方が非常に多いということです。通勤や日常生活の移動は車が主であるため、日常で歩く機会が少ないようです。そのため、今後の健康教室では“運動”に関する内容に力を入れる必要があると感じました。また、女性従業員が多いため、女性の健康に特化した女性向け健康教室も開催したいと考えています。

「目に見えて変化が！」

健康教室に参加した方や、ヘルシーアドバイスシートが届いた方が、互いに健康管理について情報交換するようになりました。また、お昼休みに会社周辺をウォーキングする従業員が以前より増えました！



管理部 佃さん

生活習慣病重症化対策

未治療の方は積極的に！

定期健康診断データを分析した結果、生活習慣病リスクの保有者のうち、医療機関で治療を受けていない方の割合が高い傾向があることが分かりました。そこで、平成27年度から、3つの生活習慣病（脂質異常症・糖尿病・高血圧）に焦点をあて、その予防・重症化抑制を柱とした治療サポート“生活習慣病治療サポート”をスタートしました。

「生活習慣改善の機会に！」



本社と厚木事業所の対象者に個別通知を送付済みです。すでに治療をスタートしている人もいますが、通知が来た対象者はぜひこの機会に生活習慣の改善をし、数値改善につなげてください！

管理部 比江森部長

2社目として一層の効果を

この取組みは、(株)クリタスで、“糖尿病治療サポート”として実施しました。その結果、**本人をやる気にさせたり、改善のための行動を起こさせる効果がある**ことがわかりました。また、**専門医による治療により、検査数値に改善がみられました**。実際、専門医による治療を受けた方全員が、翌年の健診結果の悪化を防ぐことができ、専門医による治療を受けなかった方のうち、一部の方の検査数値が翌年に悪化しています。

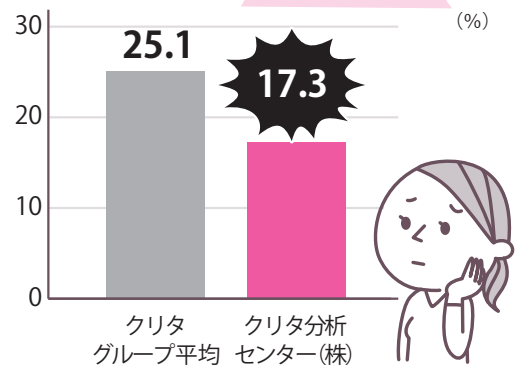
婦人科がん検診

受診しやすい環境づくりが急務！

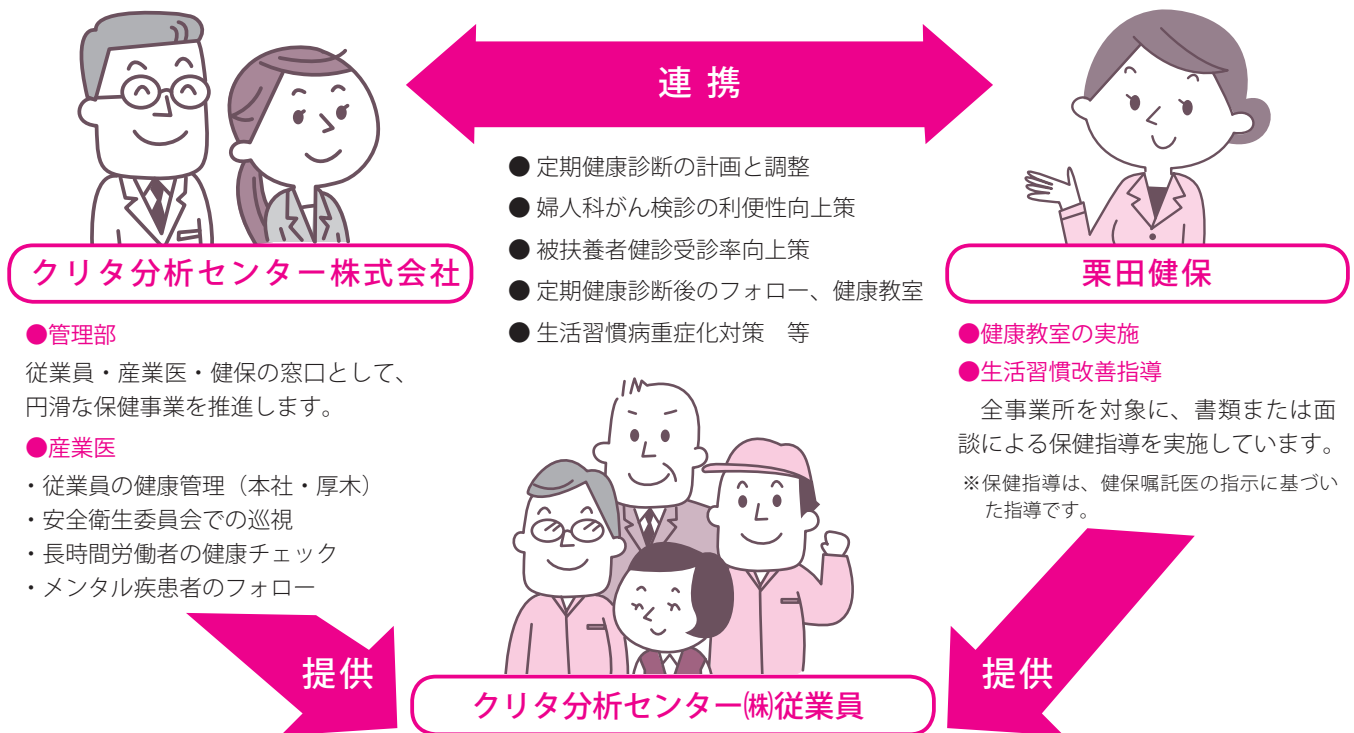
クリタ分析センター(株)は、クリタグループ各社と比較して“女性の割合が高い”という特徴があります。婦人科がん(乳がん)は、40代以降に増加傾向があり、検診は女性の健康を守る上でとても重要です。しかし、クリタ分析センター(株)の受診率は、クリタグループ平均と比較して低い状態にあり、さらにクリタグループの受診率自体、他健保組合より比較的低い状態にあります。

このため、クリタ分析センター(株)は栗田健保と連携し、婦人科がん検診受診の利便性向上を急いでいます。

婦人科がん検診の 受診率比較



クリタ分析センター(株)と栗田健保のコラボヘルス



クラブ・レクリエーション活動による心身の健康増進

従業員の健康の維持・増進、コミュニケーションを目的とした各種活動の費用補助を実施しています。スポーツを楽しんだり、旅行に行ったりと、各事業所ごとに様々な活動を行っています。



倉敷事業所：バドミントン



厚木事業所：フットサル



名古屋事業所：そば打ち体験

心と身体健康管理は一層重要に

最近、会社として仕事量が増えてきており、生産性向上のためにも従業員の“健康”は欠かせないと改めて感じています。現在、身体健康管理は、健診・検診の利便性向上や、受診後のフォロー方法等について改善に着手しています。心の健康管理は、本社と厚木事業所では月に1回、従業員が産業カウンセラーに日頃の悩みを相談できる場を提供する取組みを始めました。

今回、栗田健保からの取材をきっかけに、会社としての従業員の健康管理の課題を整理することができました。今後、従業員の健康管理の推進や仕組みづくりに関して、健保とコラボして取り組んでいきたいと思っています。

管理部 阿部総務課長



今後も従業員の声を反映

婦人科がん検診を受診しない理由として、「女性医師がいる病院で受診したいが、人気で予約がとれない。」「平日に休暇をとらなければならない、業務との調整が難しい」などの声が多数あり、女性従業員にとって受診しにくい環境のようです。今後、健保と協力して可能なところから環境整備に取り組みたいと思います。

また、多くの従業員が悩んでいる肩こりや運動不足への対策も、協働して取り組んでいければと思います。

管理部 佃さん

コラボヘルス

工夫と協力で 一歩前進！

コラボを様々な保健事業で

心と身体健康は密接な関係があるため、健康管理は両方を考慮する必要がありますね。栗田健保としても、今後、保健指導や健康教室に効果的なリフレッシュ方法等を取り入れていきたいと思っています！

また平成27年度、貴社では、従業員のご家族（被扶養者）の健康増進策として、被扶養者健診受診促進のため、従業員を経由したご家族への通知にご協力していただきました。今後も、様々な保健事業をコラボして実施していきたいと思っています。

栗田健保



代表取締役社長 依田 元之さんより一言

本年度、従業員との面談に重点的に取り組むなか、多くの事業所で目についたのが、男性従業員の肥満と、喫煙者が多いことです。肥満や脂質異常に、喫煙習慣や運動不足が重なるとは、心疾患や脳血管疾患のリスクは上がる一方ですよね。

従業員には心身共に健康であってほしいと思っています。今後は、運動推進のためのウォークラリーや、昼食の仕出し弁当の見直し、禁煙対策など、様々な取組みを検討していきたいと思っています。当社と健保の連携をより強めていきましょう。



コラボヘルスにより健康教室を展開！

栗田健保の適用事業所を対象に、生活習慣病の予防を目的として毎年実施している健康教室。今年度は新たに、事業主と健保でコラボした「健康イベント」や、「食堂を活用したランチセミナー」、さらには、「ご家族向け健康教室」を実施しました！



9/17

クリタ開発センター健康イベント

コラボヘルスの取組みの一つとして、栗田工業(株)クリタ開発センター安全衛生委員会と栗田健保の共催で“健康イベント”を実施しました。対象者は、クリタ開発センターで就業する栗田健保の被保険者で、パネル展示を自由に見に来ていただいたり、体組成測定会や、お昼にはランチョンセミナー（お弁当付き食事改善セミナー）を実施しました。



パネル展示の様子

「脂質を抑える方法」、「血液をサラサラにする食事例」、「油の種類とコレステロールの関係」等をテーマに、食品サンプルを用いて分かりやすく展示しました。また、飲料を購入する際の参考として、トクホ飲料の展示も行いました。

体組成測定会の様子

体組成測定機器で、体重や体脂肪量、筋肉量、水分量等を計測後、管理栄養士によるアドバイスを受けられる場を設置しました。参加者 61 名と、非常に多くの方が参加し、「運動を始めようと思った」「食事に気をつけようと思った」等、日頃の生活習慣を振り返るきっかけとなっていたようです。



ランチョンセミナーの様子

ランチョンセミナーには、約 50 名の方に参加していただきました。
“太りにくい食べ方”として、①はじめに野菜から食べる②良く噛んで食べることをポイントに実食がスタート。聞くだけの講義と違い、理想的な食べ方を実感しながら参加していただけたのではないのでしょうか。

また、アンケートによると、セミナー参加前に 1 日の野菜の適量 (350g) を意識していなかった 7 割の方のうち、セミナー参加後は、9 割の方が「今後意識しようと思う」と回答していました。



栗田工業(株)本社ランチセミナー

栗田工業(株)本社安全衛生委員会・労働組合・栗田健保の共催により、本社の食堂を活用したランチセミナーを開催しました。食堂を普段利用している方もそうでない方も、理想的な食事（ウェルネスセット）を実食しながら健康的な食生活について学んでいただけたかと思えます。

11/9

対象者：女性社員

【テーマ】野菜のチカラで菜食賢美



野菜の1日の摂取量、野菜の効能、野菜のとり方等々、女性にうれしい情報が盛り沢山のセミナーでした！

参加者アンケートより

- ・初の取組みに参加して、意外と楽しかった。
- ・定期的に今回のようなセミナーがあると良いと思う。
- ・家族の健康も気をつけたいと思いました。
- ・実際に料理に役立てたいと思いました。
- ・とても勉強になりました。



【テーマ】賢く食べてメタボ予防・改善!!

対象者：40歳未満の男性社員

11/16

若年層（40歳未満）の肥満予防・改善を目的に、太りにくい食べ方や、カロリーコントロールの方法、食事バランスを整える方法をご紹介します！

参加者アンケートより

- ・これを機に改善を考えようと思います。
- ・勉強になるので、対象者を増やしても良いかも。
- ・次は運動について聞きたい。



ご家族向け健康教室

平成27年10月31日（土）、クリタ開発センターで毎年（春・秋）行われているボランティア清掃 & バーベキューイベントとコラボし、当日参加されたご家族（奥様）を対象に、健康教室を実施しました。

奥様は、日々の仕事や、家事、育児等で忙しく、つい自分で自身の健康については後回しにしがちです。そこで、定期的な健康診断受診（被扶養者健診）の大切さをお伝えすると共に、ご家族の健康を守る上で参考にさせていただけるような健康情報をご紹介します。



平成27年度は、栗田工業(株)と連携した取組み（健康イベント/ランチセミナー/ご家族向け健康教室）をはじめ、クリタ分析センター(株)との課題共有、保健事業の検討・実施など、コラボヘルスの大きな一歩を踏み出した1年となりました。今後も、コラボヘルスの推進により、皆様の健康増進に努めてまいります！



自分の体に感謝して
体にどんどん
話しかけちゃうんです。



最

近は本業の声優以外のバラエティ番組やイベントに呼んでいただき、とても充実しています。新しいことに挑戦するのが好きなので、貴重な体験をさせていただき、毎日ワクワクしています。私、ストレスがたまったときは、ぐっすり眠ることで解消します。眠ると体も心もすべてリセットされて、元氣な自分に戻れるんです。ただ、リセットの度合いが、ほかの人より強いかも…。テ

「声優・タレント」
金田朋子さん



photo/mandu nishijima text/yuzuru kurachi

かねだ ともこ／神奈川県生まれ。
声優として多数のアニメに出演。主な出演作品に「おしりかじり虫」(おしりかじり虫役)、
「あずまんが大王」(美浜ちよ役)などがある。
近年はテレビのバラエティ番組などでも活躍中。

レビのドッキリ企画で幽霊に驚かされる体験をしても、眠ると全部リセットされて、あとでまたドッキリに引つかかっただけのように怖い思いをしたり(笑)。それくらいしっかりリセットできるから健康でいられるんだと思います。それから、家族や周囲の人に感謝するように、自分の体に感謝することも大切にしています。足が疲れたら「ありがどうね」と声をかけながらマッサージしてあげるとか、目が疲れたら「お疲れ様」と言いながら、温かいぬれタオルを当ててあげるとか。簡単なことでもいいんです。ポイントとしては声かけをするところ。人間以外の物やキャラクターの役を演じることもあるので、体に感情移入してどんどん話しかけます。自分の体に「最近どうなの? どこか心配なことない?」って尋ねちゃうとか(笑)。

声かけを続けていると自分の体が愛おしく思えてきて、体調の変化にすぐに気づけるようになるんです。恥ずかしくて抵抗がある人は体に顔を描いちゃいましょう。私は手の指に顔を描いて、その指に話しかけます。初めは気恥ずかしいかもしれませんが、ぜひ試してみてください!

編集後記

健康上の問題がなく、自立したその人らしい日常生活を送ることができる期間を“健康寿命”と言います。健康管理の最終目標は、まさにこの“健康寿命”を延ばすことではないでしょうか。私は食べることが好きなので、何歳になっても食事やお酒を美味しく楽しむことができる健康な身体を維持するべく、好きなものはいただきつつ、その分適度に身体を動かすことを継続していきたいと思っています。



本号のクリタ分析センターの特集記事に「取材をきっかけに(中略)課題を整理することができました」というコメントがあります。

小編集子も、事業所の関係者の悩みや苦勞を実感でき、今後のコラボヘルスの方向性や具体策を共有する良い機会になりました。



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