

Happy Healthy Days

第9号
2017.7

“健康”はご自身のため、
そして大切な家族のために



健保キャラクター“クリちゃん”です。
今号からよろしくお願ひします。

1 今、知ってほしい “健康寿命” の大切さ

～10年後、20年後も元気であるために～

2 第6回 Health Up クリタ！

日常の飲料から“健康”へアプローチ…「Kプロジェクト」の活動より

3 良い睡眠、とれていますか？



10年後、20年後も
元気であるために

今、知ってほしい “健康寿命”の大切さ

近頃よく耳にする「健康寿命」という言葉の意味をご存じですか？ 平均寿命は、産まれてから死亡するまでの期間を意味していますが、「健康寿命」とは、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく、生活できる期間」のこと。つまり、産まれてから死亡するまでの間に健康でいられる期間を意味しています。

1. 重要なのは「平均寿命」より「健康寿命」～人生最後の10年、あなたはどう生きますか？～

日本人の「平均寿命」は世界でもトップクラスの水準であり、男性は80.21歳、女性は86.61歳（2013年調べ）です。一方、「健康寿命」は、男性71.19歳、女性74.21歳。平均寿命と健康寿命には、男性で約9年、女性で約12年の大きな差があります。つまり、人生最後の約10年間は、健康上の問題で身体に不自由を抱え、介護や支援など人の助けを受けながら生活する可能性があるということになります。

単に長寿であるだけでなく、「いかにして健康で自分らしく過ごすことのできる期間を長く保つか」…。つまり「健康寿命」を延ばすことが重要なのではないのでしょうか。

＜ 平均寿命と健康寿命の差 ＞

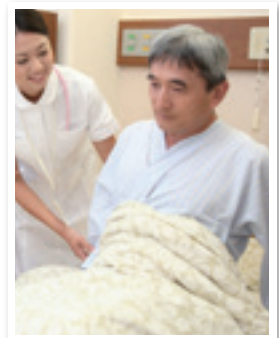


男性

健康寿命 71.19 歳

平均寿命 80.21 歳

差
約9年



女性

健康寿命 74.21 歳

平均寿命 86.61 歳

差
約12年



2.“ウェルネス”が健康寿命を左右する！？

日本における要介護の原因で最も多いのは、脳血管疾患。次いで、認知症、高齢による衰弱、運動器の障害（転倒・骨折、関節疾患）の他、メタボリックシンドロームとの関係が深い心臓病や糖尿病なども原因となっています。

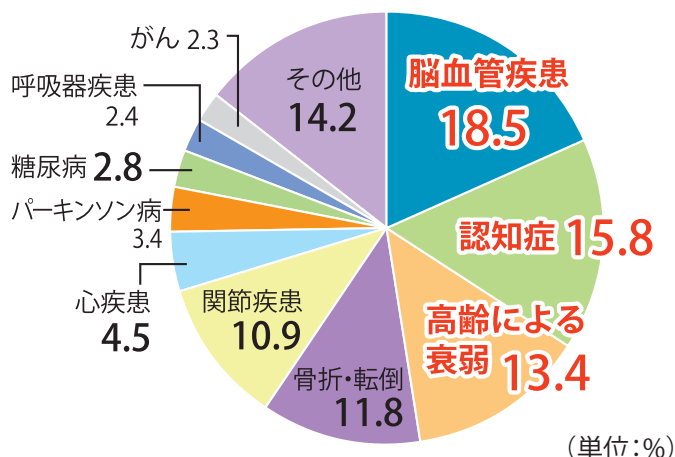
こうした原因を回避することができれば、健康寿命を延ばすことができるのではないのでしょうか。

特に第1位である脳血管疾患は、動脈硬化や、糖尿病、高血圧などの生活習慣病が原因の一つであり、生活習慣を改善することでリスクを抑えることができます。

自分が介護を受けるなんて…。老後の話だからまだ先のことだと思いませんか？生活習慣病はある日突然起こるものではなく、徐々に進行します。リスクを避けるためには、現役世代のうちからの健康管理行動“ウェルネス”^(※)が重要なのです。

(※) ウェルネス：積極的に心身の健康維持・増進を図ろうとする生活態度・行動。

介護が必要となった原因
(平成25年国民生活基礎調査より)



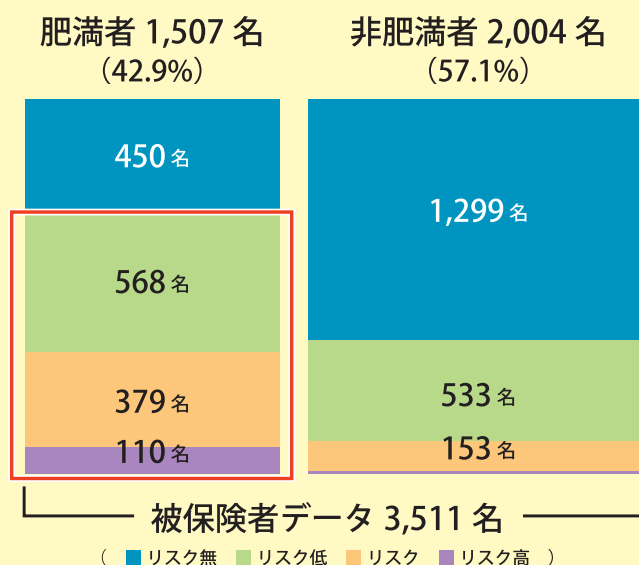
3. 栗田健保の被保険者（クリタグループの従業員）は大丈夫？

健康寿命を縮める原因の一つである“メタボリックシンドローム”。クリタでは、そのメタボリックシンドローム該当者および予備群の方^(※)はどのくらいいるのでしょうか？

<答え>

1,057名 (全体の約3割)

メタボ関連の健診項目について、すでに治療中（服薬中）の方と、未治療である方の合算 H28年度定期健診結果より



平成28年度の被保険者ご本人の定期健診結果データ全3,511名を分析した結果、非肥満者は2,004名、肥満者は1,507名（肥満者割合42.9%）。メタボリックシンドローム該当者および予備群の方^(※)は、肥満者1,507名のうち、リスク低～リスク高の方（血圧・血糖・脂質に基準値を超えた数値が1つ以上あった方）1,057名です。

(※) メタボリックシンドローム該当者および予備群の基準
BMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方で、以下①～③に1つ以上該当する方
① 血圧…収縮期血圧（最高血圧）130mmHg以上または拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上
② 脂質…中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
③ 血糖…空腹時100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上

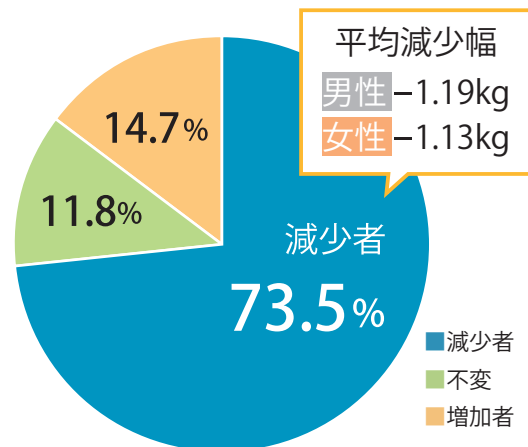
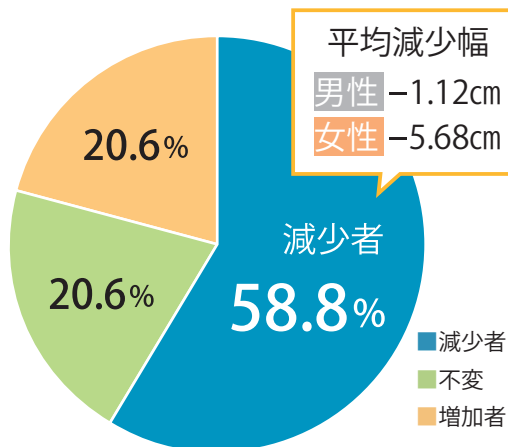
4. クリタ健康改善プログラムで“ウェルネス”を推進

本誌前号(第8号)でご紹介した“クリタ健康改善プログラム”について、平成28年度の実施結果の一部をご紹介します。

● 実施対象者数：134名 ● 参加者数：99名（辞退者35名）
平成29年5月末時点のプログラム終了者34名の実施結果をご紹介します

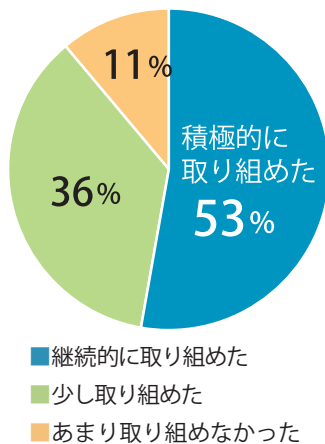
腹囲と体重の成果

{ 腹囲 } **58.8%** がサイズダウン { 体重 } **73.5%** が減量に成功

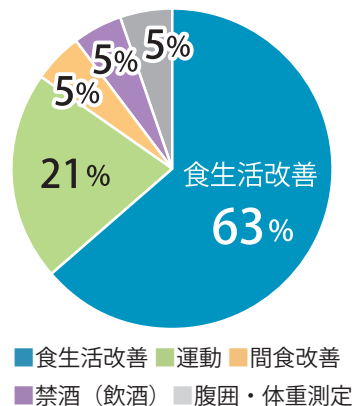


参加者アンケートより

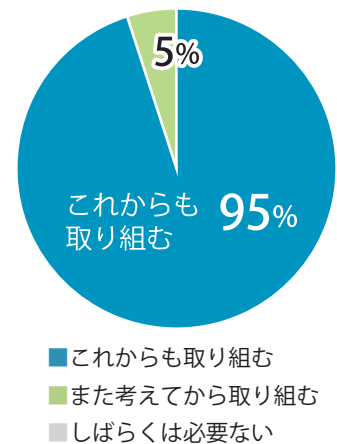
Q1 生活改善に取り組みましたか？



Q2 一番意識して取り組めたことは？



Q3 今後も継続して取り組もうと思いますか？



参加者の感想

- 1つのきっかけになったので良かった。
- 相談員が親身になってくれたので良かったと思います。
- 納得できる適切なアドバイスをいただきありがとうございました。

- 定期的に電話をいただくので、良い意識付けになりました。ありがとうございました。
- 具体的なアドバイスをたくさんいただき、それを取り入れて効果につながったことがありがたかった。目標を複数立て、実行することですべてが健康につながるこの手法を体験し、その有用性を強く認識できたことが大きい。今後の継続の原動力になるものと感じる。

5. 健康寿命を延ばすため、今から実践したいこと 5つ

「老後のために貯金している」という方はいても、「老後のために“ウェルネス”に取り組んでいる」という方はなかなかいらっしゃらないのではないのでしょうか。しかし、“ウェルネス”は今の自分の健康を守るだけでなく、将来の健康への投資となります。

人生の最後まで好きな物をおいしく食べる、自分の足で歩く、大切な家族と一緒に楽しく過ごす…。

健康寿命を延ばすために、最適な“ウェルネス”を！

④ 睡眠休養

⑤ 口腔ケア

栗田健保では、右記3つのアクションに加え、適切な「睡眠・休養」と「口腔ケア」も推奨しています。



《厚生労働省が推奨する健康寿命を延ばすための3つのアクション》

① 適度な運動	② 適切な食生活	③ 禁煙
「毎日プラス10分の運動」 例えば、運動時のはや歩き。例えば掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。	「毎日プラス一皿の野菜」 いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。	「たばこの煙をなくす」 たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。

大前提

健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！

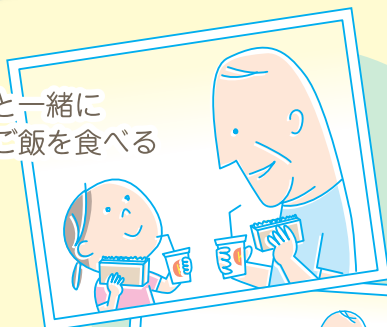
厚生労働省「Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)」より

～ 今の生活習慣が、人生最後の10年を左右する ～

人生最後の10年、あなたはどちらの人生を選びますか？

とある男性が歩む人生の、二つの異なる残り最後の10年。
日頃の健康に対する意識や知識が、将来の自身や家族のQOLを左右することに…

愛孫と一緒に
お昼ご飯を食べる

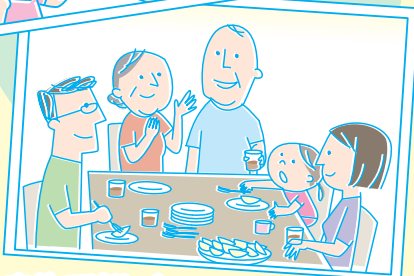


OR

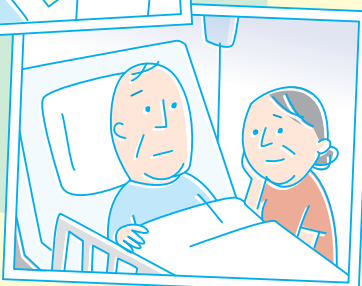
病院で看護師に
飲み物を飲ませてもらう



夕食を家族で楽しむ



病室で、
介護してくれる妻と過ごす





健康増進に取り組んでいます

日常の飲料から“健康”へアプローチ 「Kプロジェクト」の活動より

クリタグループ諸拠点に飲料の自動販売機が設置されています。
栗田健保組合が関与する“Kプロジェクト”の取り組みの紹介を通じて、飲料と健康について考えます。

Kプロジェクト全体像



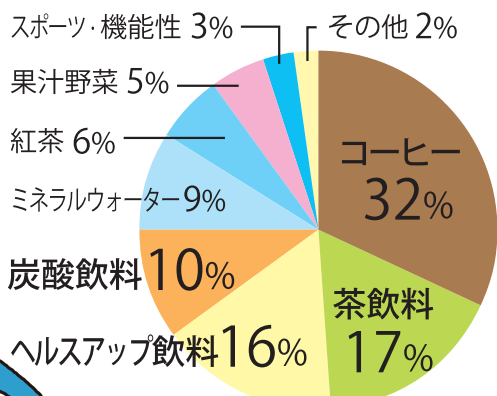
活動④

年4回のKプロジェクト会議

Kプロジェクトのメンバーで会議を年4回開催し、自動販売機ごとの売れ筋商品等の分析や、事業所の健康イベントへの協力、自動販売機を活用した健康情報の発信等について検討しています。



売れ筋商品の構成比 (栗田工業㈱本社)



オフィスではコーヒーやお茶が人気のようです。また、ヘルスアップ飲料も3位と、栗田工業㈱本社の従業員の皆さまは健康増進を意識されているようですね。

2015年ヘルスアップ飲料 売れ筋ベスト5 (栗田工業㈱本社)

- 1位：伊右衛門特茶 500PET
- 2位：ヘルシア緑茶 350PET
- 3位：乳性飲料ミルージュ 500PET
- 4位：からだすこやか茶 W350PET
- 5位：ボスグリーン 185缶

活動⑤

事業所の健康イベントで飲料を提供

事業所で開催する健康イベントで、トクホ飲料の展示や、参加者へ飲料の提供を行うなど、積極的に活動しています。平成28年度は、栗田工業㈱大阪支社の「体力測定会」や、静岡事業所の「体成分測定会」で実施しました。

大阪支社の体力測定会の参加者へ飲料を提供



静岡事業所の体成分測定会の参加者へ飲料を提供





教えて

クリちゃん!

トクホって何？
機能性表示食品って何？

一度整理して
おきましょう!



近年、特定保健用食品（トクホ）の商品を店頭で目にする機会が多くなり、テレビコマーシャル等でも盛んに宣伝されていますね。

また、最近は“機能性表示食品”という商品も耳にするようになりました。消費者として商品の選択肢が増えることは良いことですが、その分、正しい情報を入手して、適切に商品を選択することがますます重要になってきたのではないのでしょうか。

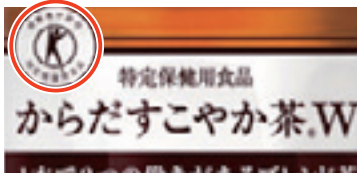
私たちが口にする「食品」の中で、機能性や安全性に関する国の基準をクリアし、機能性の表示が可能な食品を「保健機能食品」といいます。「保健機能食品」には、“特定保健用食品”、“栄養機能食品”、“機能性表示食品”があります。

保健機能食品

特定保健用食品

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可している。
(容器に表示されたマークが目印)

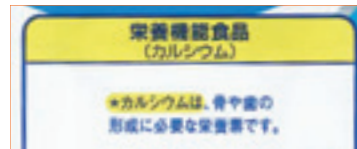
<表示例>



栄養機能食品

ビタミンやミネラルなど、国が指定する17種の栄養成分について、その補給・補完のために利用できる食品。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができる。

<表示例>



機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性および機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。(商品に「機能性表示食品」と明記)

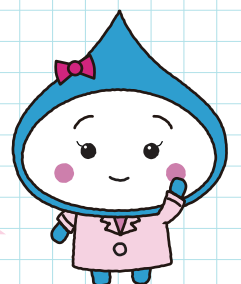
<表示例>



「特定保健用食品」と「機能性表示食品」の違いは？



「特定保健用食品」は有効性や安全性について国が審査を行い、消費者庁が許可した食品です。「機能性表示食品」は、有効性および安全性の根拠に関する情報等を消費者庁へ届け出ること、事業者の責任で機能性の表示をする食品です。



栗田工業(株)本社の売れ筋トクホ飲料をご紹介



体脂肪を減らすのを助ける



伊右衛門特茶 500PET



ヘルシア緑茶 350PET

ケルセチン配糖体

野菜などに多く含まれている「ポリフェノール」の一種で、体内の脂肪分解酵素を活性化させる。また、抗酸化作用で血管や細胞の老化を抑制する作用がある。

茶カテキン

緑茶に含まれる「ポリフェノール」の一種で、脂肪の分解と消費を促す作用がある。また、抗酸化作用で血管や細胞の老化を抑制する作用がある。

脂肪の吸収を抑える

糖の吸収を穏やかにする



からだすこやか茶 W 350PET

難消化性デキストリン

トウモロコシから作られた難消化性(消化しにくい)の食物繊維の一種。食物繊維の作用による、血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂肪の吸収の抑制等が期待できる。



ボスグリーン 185缶

コーヒー豆マンノオリゴ糖

コーヒー豆の食物繊維から作られた「オリゴ糖」の一種。腸内の善玉菌を増やし、整腸作用や、脂肪の吸収を抑制し代謝を促す効果が期待できる。

関与成分

保健機能食品の賢い利用方法



「保健機能食品」は日常の食事の補完として利用する

“これさえ摂れば健康になれる”という食品はありません。健全な食生活の基本は、栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることです。保健機能食品はそれを補完するためのものとして利用しましょう。商品パッケージにも、「食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」の一文が明記されています。

「これさえ摂れば健康になれる」という食品はありません。健全な食生活の基本は、栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることです。保健機能食品はそれを補完するためのものとして利用しましょう。商品パッケージにも、「食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」の一文が明記されています。

病気の治療に役立つ「医薬品」ではありません

病気を治す薬の代わりにはなりません。病気の治療中の方は、主治医や薬剤師等に相談しながら利用することをお勧めします。



摂取目安量を守る

たくさん摂れば良いというわけではありません。過剰摂取は逆に健康を損なう恐れがあるため、商品に表示された摂取目安量を守りましょう。



健康の維持・増進には努力が必要

保健機能食品の機能成分は、基礎となる食生活のバランスを整えた上で利用すると効果的です。例えば、体脂肪を落とす効果を得ようと“トクホ”を摂るなら、同時に間食の量を少し減らすなど生活習慣の改善を併せて行うことが大切です。結局、健康の維持・増進には、健康食品に頼るだけでなく、自助努力が必要ということですね。



良い睡眠、とれていますか？

良い睡眠は身体と心を元気にします。

十分な睡眠をとるために、「就寝が午前0時を過ぎないようにする」などの目安を作っははいかがでしょうか。

また、質の良い睡眠をとるために、毎日の食事などの習慣を見直すことが大切です。

1 あなたは「キチンと」眠れていますか？

良い睡眠がとれているでしょうか。「かくれ不眠チェック」で見てください。

- 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- 夜中に何度か起きてしまうことがある ★
- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある ★
- 眠れないのは異常ではない
- 寝つきが悪いことが多い ★
- 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- 自分は寝なくても大丈夫な方だ
- よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- 起きた時に「よく寝た」と思えない ★
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い

(睡眠改善委員会)

【チェックが1～3個】

生活習慣を改善して健康と質の良い睡眠を維持しましょう。

【チェックが4～9個】

生活習慣を改善し、眠るための環境を整え、規則正しい生活を目指し、質の良い睡眠を確保しましょう。

【チェックが10個以上】

睡眠障害か、それに近い状態です。専門医を受診しましょう。

★以外にチェックがいたらかくれ不眠。

★は不眠状態です。

2 睡眠中にはこんなに重要なことが行われています

体と脳を休める

疲労を回復

大脳で記憶を整理・定着

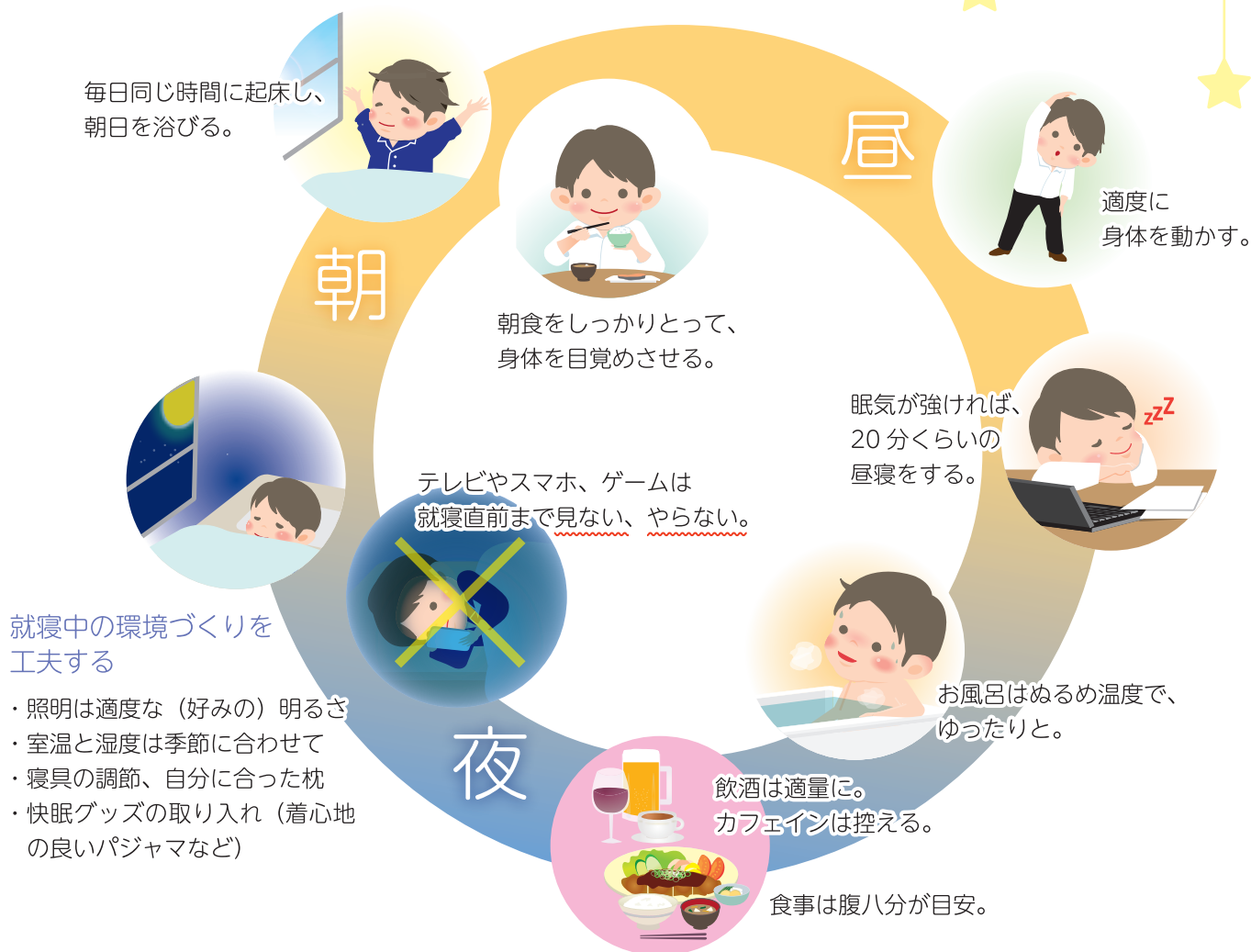
ホルモンを分泌

免疫機能アップ

内臓や筋肉の修復

翌日の充実した活動へ
つながる

3 よく眠れるための習慣を取り入れます



睡眠・ストレス関連の飲料をご紹介します



キリン サプリ

（機能性表示食品）

特徴：

- 「一時的なストレスを軽減する」テアニン 200mgと、「日常生活や運動後の疲労感を軽減する」クエン酸 2.7g を配合
- 爽やかなレモン味でリフレッシュにぴったりの味わい



グラソー スリープウォーター

（機能性表示食品）

特徴：

- リラックス効果のあるテアニン 200mgを配合
- カフェインゼロ、テアニン、カモミールエキス配合
- ローカロリーのすっきりピーチフレーバー
- リラックス効果をもたらすことで、眠りの質を上げることが立証されています。

（入眠を促す効果はありません）

いつでも健康

小 学生のときに家族旅行で行ったガムでクライミングを体験して、その面白さに夢中になりました。このスポーツは、同じ課題でも力だけで登る人もいれば、バランスの良さを使ってクリアする人もいたり、実にたくさんの攻略法があります。自分はどんな方法で攻めるか、毎回謎解きをやっているような面白さがあって、その「面白い」「楽しい」という気持ちが根底にあるからこそ、今も世界で戦えているように思います。

日々のトレーニング方法も選手によってさまざまです。私は、以前はひたすら壁を登って課題をクリアすることを中心にやっていましたが、そうすると得意な方法だけに頼ってしまい、不得意をなくすることができなくなってしまいました。だから最近は登るだけでなく、上半身より弱い下半身を鍛えたり、利き腕ではない方の左腕や左半身を意識的に使って、左右差をなくすトレーニングなどを取り入れています。

日々のトレーニングや大会で気を付けているのは、けがをしないこと。ウォーミングアップやクールダウン、筋肉をケアする時間は多めに取っています。また、指の第一関節だけで全体重を支えるなど、手や指も大事なスポーツですから、関節がきちんと曲がるか、伸びるか、伸びた状態で力が入るかなど、入念にメンテナンスしています。

体調を常にいい状態でキープする秘訣は、^{ひげつ}体も頭も使った後はしっかりと休ませること。焦りや無理は禁物です。心身を休ませる時間が少ないと疲れがたまったり、大事なときに集中力を発揮できなくなります。私はこのことを強く心にとどめて、いつでもどこでもいいパフォーマンスを発揮したいと思っています。



野口啓代さん
「プロフリークライマー」

photo/manabu nobuhito text/yuzuru kurachi

体調管理で意識しているのは 体も頭も使った後は 時間をかけて十分に休ませること

のぐち あきよ／茨城県出身。小学5年でクライミングを始め、わずか1年後の全日本ユース選手権で優勝。その後も世界の大会で好成績を収め、2009～10年、2014～15年にボルダリング・ワールドカップ年間総合優勝を達成。現在も世界のトップクライマーとして活躍中。

編集後記

今号のメインテーマは、「健康寿命」の大切さでした。今ある「健康」は当たり前ではありません。健康管理を怠れば、将来必ずそのツケがやってきます。「健康」でいることは多少の努力が必要なのです。もちろん、予防できない病気は多くあります。だからこそ、加入者の皆さまには、予防が可能である「生活習慣病」で健康寿命を縮めることのないよう、日々の健康管理を大切にしてくださいという願いを込めて制作しました。



タカミー

「すぐ病院、なんでも病院」から、「自分の健康は自分で守る」健康行動へ。普及のキーワードは「OTC！」。これは、セルフメディケーション推進のある研究会活動のスローガンです。本号で紹介した健康管理行動「ウェルネス」と考え方は同じです。この考え方を、わかりやすく情報発信することが、本誌の役割だと考えています。

(※OTC：カウンター越しに、つまり医師の処方箋なしに買える医薬品のことを「OTC医薬品」とも呼びます。)



もんごる