

「健康」を考える

取締役常務執行役員 藤田 雅章

従業員の皆様、毎日いきいきと過ごすことができますか？

朝起きた時、「今日も一日頑張る！」という気持ちで、一日のスタートを切られているでしょうか。

仕事上やご家族の心配、そして心身の健康に対する不安などがあるとどうしても趣味や仕事に集中できないものです。

自分自身のためご家族のため、健康で明るくいきいきとした日々が送れるよう、ぜひ一緒に健康について考えてみましょう。

今回は多くの健康課題の中から次の3点について考えてみたいと思います。

- ・「健康づくり取り組み強化」－支援体制強化によるウェルビーイングの向上へ。
- ・「事業所により異なる疾病リスク」を理解し、生活改善へ。
- ・「人間ドック」「がん検診」を積極的に受診し、疾病の早期発見早期治療へ。

1. 健康づくり取り組みの強化－支援体制強化によるウェルビーイングの向上

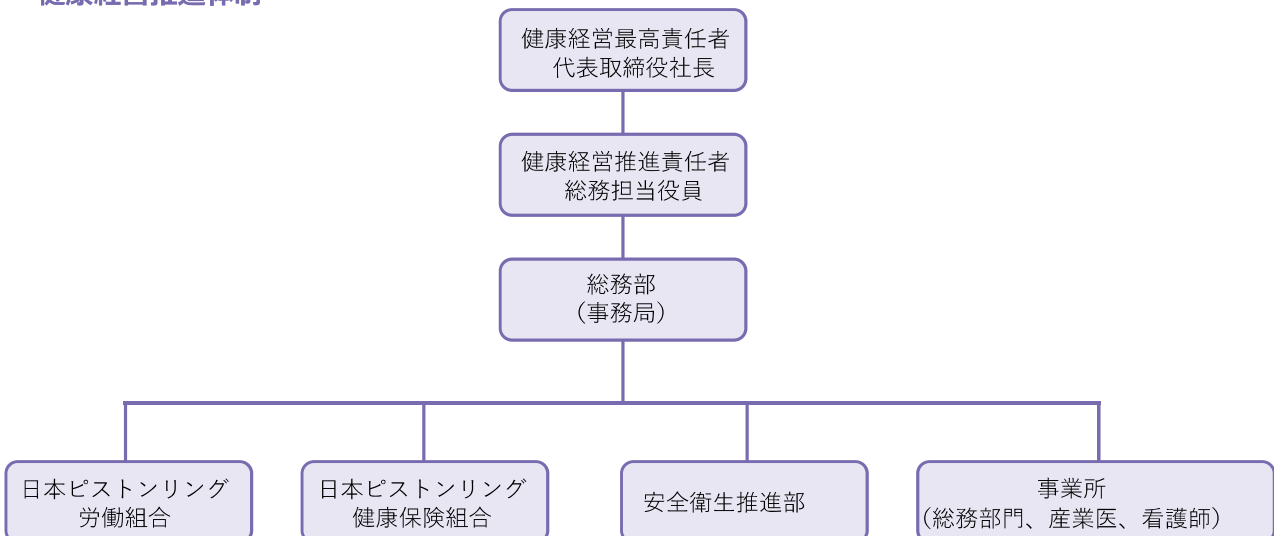
当社ホームページにも記載しておりますが、当社グループは高橋社長の「健康経営宣言」のもと従業員の心身の健康を重要な経営課題と捉え、戦略的な「健康経営」を推進しています。

また日本ピストンリング健康保険組合は被保険者の医療機関での受診結果（レセプト）や健診情報等のデータ分析を行い、効果的な保健事業に取り組む「データヘルス計画」を実施しています。

2024年度は「健康経営」と「データヘルス計画」を一体として推進するため、「健康経営推進体制」にある各事業所（総務部門・産業医・看護師）、健康保険組合、安全衛生推進部、労働組合の連携をさらに強化し、健康増進やメンタルヘルス対策、ワークライフバランスの推進のための様々な取り組みを積極的に行っていきます。

ぜひこの取り組みをご理解いただき、従業員およびご家族が健康で安心できる生活環境・職場環境を整備し、みんなでウェルビーイングの向上を推進していきましょう。

健康経営推進体制



2. 事業所により異なる疾病リスク（生活習慣病リスク保有者の割合）

下記【表1】は、特定健康診査の結果より、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5項目について、リスク保有者（保健指導判定基準に該当する者）の割合を各事業所と比較して示しています。

私事で恐縮ですが、私のリスク評価はほとんどが中央値より右、即ち不良傾向にあります。

みなさんは如何ですか？ 軽く考えずに、是非すぐにでも改善を心がけてください。

また健康保険組合の「特定保健指導」「重症化予防」の対象になられた方は、必ず指導を受けていただきたいと思ひます。ご自身だけではなくご家族全員が、毎年、健康診断を受けお互いに健康管理を進めるとともに心身ともに健康な生活がおくられるよう、日ごろから食生活・禁煙・運動習慣に心がけるようにしましょう。

【表1】生活習慣病リスク保有者の割合（スコアリングレポートより抜粋）

〔本社〕

リスク	良好	中央値と同程度			不良
肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😄	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😄	😐	😞	😡

〔栃木工場〕

リスク	良好	中央値と同程度			不良
肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😄	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😄	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😄	😞	😡
血糖リスク	😄	😊	😐	😞	😡

〔日ピス福島〕

リスク	良好	中央値と同程度			不良
肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😡

〔日ピス岩手〕

リスク	良好	中央値と同程度			不良
肥満リスク	😊	😄	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😄	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😊	😄	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😄	😐	😞	😡

※2021年度の特定健康診査の結果に基づいて作成（2022年度スコアリングレポート抜粋）

※それぞれの生活習慣病リスクについて、全事業所平均値を100とした場合の各事業所の相対値を高い順に並べて5等分し、5段階評価（顔マーク）

3. 「人間ドック」「がん検診」を積極的に受診し、疾病の早期発見早期治療を心がけましょう。

当社グループで毎年春に行っている定期健康診断は、例年98%の受診率となっております。

ただし約70%の方が、いずれかの項目に「経過観察」以上の所見が指摘されております。

しかしながら健康診断の数値で「要精密検査」や「要再検査」などの結果が出た方は、これを放置されていないでしょうか？

「たぶん自分は大丈夫だろう。」「数値が悪い原因はわかっているので自分で気を付ける。」「薬を長く飲むことになったらいやだから再検査はしない。」など勝手に自分で決めつけていませんか。たとえ「経過観察」であっても積極的に医療機関で検査を受けるようにしましょう。

24年度は一定の健診項目について「経過観察」の方に対しても、保健師から文書指導を行います。

また健康保険組合が取り組む「人間ドック」につきましても、いまだに受診率が低い状況にあります。

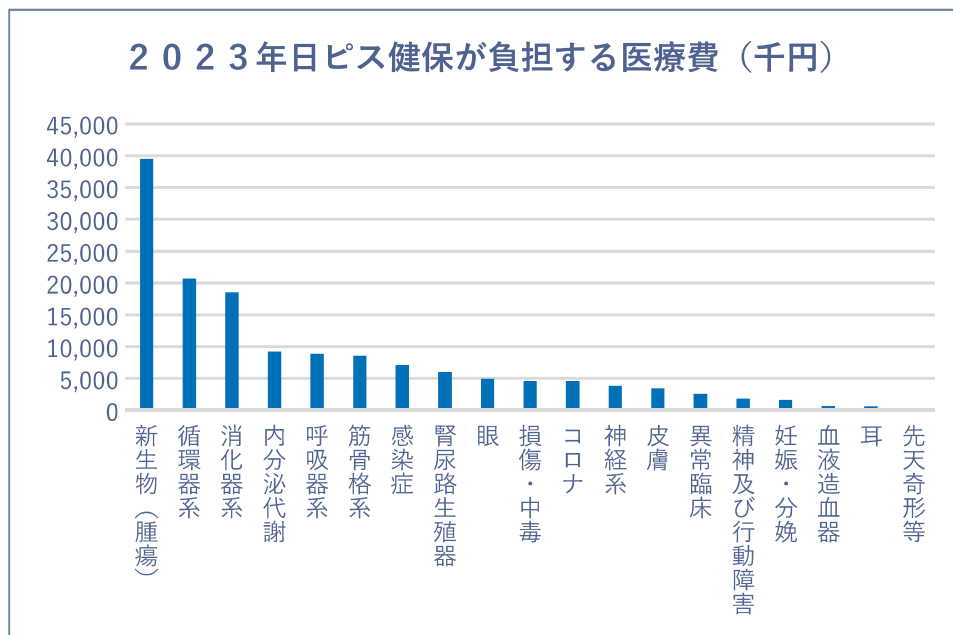
「定期健康診断」では見つけることができない疾患を早期発見するために35歳以上の方は、必ず「人間ドック」受診するようにしましょう。

特に「がん」につきましては、今年度も健康保険組合が医療機関に支払った医療費のトップは、悪性新生物（がん等）でした。【表2】参照

「がん検診」につきましては、24年度から市町村が実施する「がん検診」の費用について全額健康保険組合で負担することとしますので、市町村の「がん検診」の条件を満たしているかご確認の上、受診しましょう。

☆早期発見・早期治療が重要

【表2】2023年1月～12月に健康保険組合が支払った医療費



今回は、「健康だより」的な内容に終始してしまいましたが、いつまでも食事、お酒を楽しみ、旅行にスポーツにより充実した時間を過ごすためにも、ご自身の健康状態としっかり向き合うことはとても大切なことであると思います。

お互い様、他人事とせず取り組んで参りましょう。

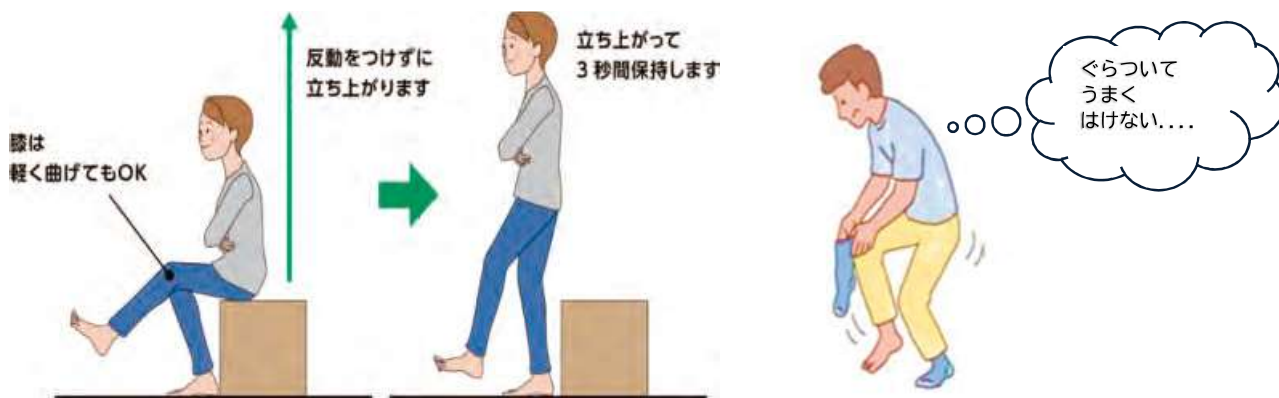
あなたの足腰、大丈夫ですか？

“ロコモ予防”を始めましょう！



Q質問です。 あなたは、イスから**片足**で立ち上がれますか？

Q質問です。 あなたは、**片足**でくつしたをはけますか？



どちらかできない場合は、下半身の筋力が弱ってきています!!
ロコモティブシンドローム予備群です！

ロコモティブシンドロームとは

骨、筋肉、関節などの『運動器』が衰えて『立つ』・『歩く』といった日常生活に必要な**機能が低下**している状態。

(2007年 日本整形外科学会)

加齢に伴う健康状態の変化からみた対策



ロコモは高齢者だけの問題ではなく、**40代でも約2割の人**にロコモと推定されています。またダイエットなどから筋肉量が減っている**若い女性のロコモ**も問題になっています。ロコモが進行すると、将来介護が必要となるリスクが高くなります。

働き盛りの今から、ロコモ対策が大切です。

ロコモの原因

便利な生活



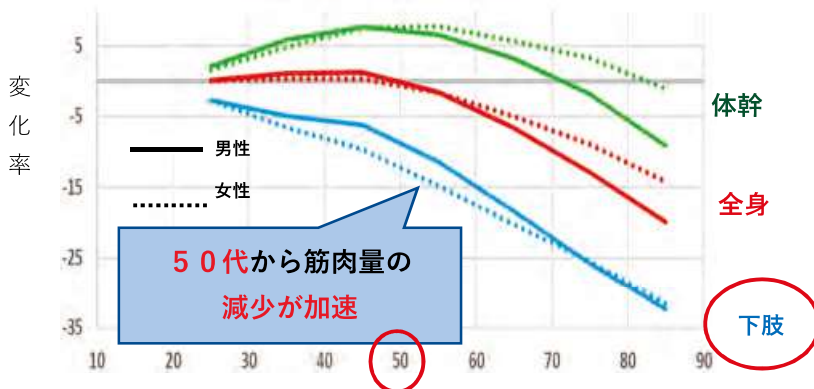
運動不足

座りっぱなしの労働
(肉体労働の減少)



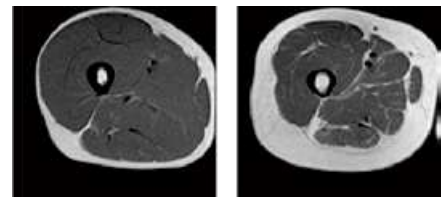
年齢

20歳からの筋肉量の変化率



図：「日本人筋肉量の加齢による特徴」 谷本 芳美ら，日老医誌 2010；47：52-57. のデータを一部改変

年齢による太ももの筋肉量の違い



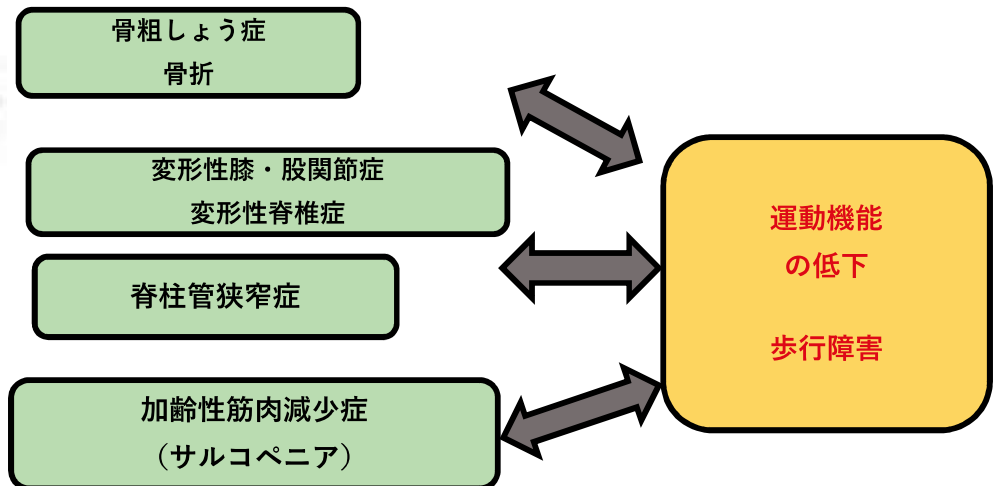
20代 60代

太ももの筋肉は、日常生活だけでは、年間1%ずつ減少！

骨・筋肉・関節の病気

関節痛、背中の痛み、関節や腰が曲げにくくなる、歩行速度が低下します。

骨がスカスカ



ロコモ予防 その1 運動

60歳代以降も働くためには、骨や筋肉の量が多い20代～30代から運動習慣を身につけることが重要です。

◆足腰の筋肉を鍛える

- 生活の中でからだを動かす、歩く時間を増やす **(プラス10)**
- 筋力トレーニング **(ロコトレ)**



図：厚生労働省；「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」より抜粋

片足立ち（バランス能力）

スクワット（下肢筋力）

ロコモ予防 その2 食事

- **一日3食。一汁三菜** 主食・主菜・副菜をそろった栄養バランスの良い食事。
- **タンパク質**や**カルシウム**は不足しないようしっかり摂りましょう。