

健康について

取締役社長 高橋 輝夫

にっぴすニュース“健康特集号”発行にあたり、自分自身が取り組んでいること、会社として取り組むことについて述べさせていただきます。日本人の寿命が延びて現在では“人生100年時代”と言われています。そうなりますと、個人でも会社でも社会でも色々な問題に直面してまいります。確実に言えることは国民一人一人が健康であることがすべての問題を軽減するということです。

私自身のことについて触れます。開発部門に所属し、昔は午後11時頃帰宅が当たり前で、海外出張が多く、欧州から帰国後すぐにアメリカに飛んだこともありまして、その時は流石に胃腸を壊しました。体内時計があるのですね！そんな強硬な仕事のやり方は今の時代では無くなりましたし、還暦を過ぎてからはひたすら健康には気を付けています。食事を含めた生活習慣は



特に重要と思っていまして、完全には出来ていませんが、特に心掛けていることは次の通りです。

- ①朝食を和食にする……欧米食、特にパン、肉、乳製品等は減らしています。
- ②お酒は1日おき適度な量にする……隔日休肝日を持ちます（寂しいですが）。
- ③バランスの良い食事を心がける……糖質過多、野菜・ミネラル不足に留意し、発酵食品（味噌、納豆、漬物など）を増やします。
- ④食材にこだわる……無農薬で自然、添加物の少ないオーガニック（有機）なものを選びます。
- ⑤水は純水にする……スーパーによく無料である、逆浸透膜ろ過純水がおすすめです。
- ⑥週末は5km程歩く……腕立て伏せ、腹筋、スクワットもサボらないようにしています。
- ⑦頻繁に体重を測る……目標体重+2kg以下で抑える。



会社のことについて触れます。今年の本社年始集会や中央安全衛生部会等で発信していますが、2023年度は健康経営に力を入れていきます。具体的には従業員の皆さんの疾病予防です。従業員とその家族が病気にならないことが一番の健康経営で、会社の発展に繋がるベースだと思っています。具体的な取り組みは次の通りです。

1. 定期健康診断、人間ドックのメニューと費用の会社負担率を一部変更します。

春の定期健康診断では検査項目を追加し、健康保険組合で実施する任意受診の人間ドックも、一部の医療機関で検査項目の変更を行い、受診率を高め、疾病の初期段階での発見に努めます。ちなみに2022度の全社人間ドック受診率(対象:35歳以上)は24%と低い結果でした。

2. 従業員の健康管理をサポートしていきます。

定期健康診断または人間ドックで所見が認められた方々に対し、月に一回は健康状態の把握や生活指導を看護師さんにやっていただきます。本社エリアについては健康管理室の新設を行い、栃木工場から月一回看護師さんに出張していただきます。



3. SMILE活動を広げます。

「S:さあ M:みんなで I:愛される L:ライン(職場・工場・会社)を E:笑顔で作ろう」

明るく、イキイキとして、挨拶が絶えない職場、無益なストレスに晒されることなく、高いモチベーションで働きがいを持って業務に向かえる状態を維持したいと思っています。SMILE活動を通じて、誰もがNPRグループに入社したくなる、そんな会社にしていきましょう。

最後に、セラピーの基本用語に「ボディ・マインド・スピリット」がありますが、これは「身体・心(思考)・魂はひとつで繋がっている」ことであり「心の状態が身体に影響を与える(逆もしかり)」ということを表しています。病気、怪我、事故などは身体だけでなく心と魂にも原因があるという考え方です。昔から「病は気から」とも言われています。病気を発症した時には、身体だけでなく、自分の考え方(思考)も振り返ってみて下さい。自分自身の自然治癒力および波動(エネルギー)を高め、バランスの良いボディ・マインド・スピリットを保ち、健康を維持していきましょう。

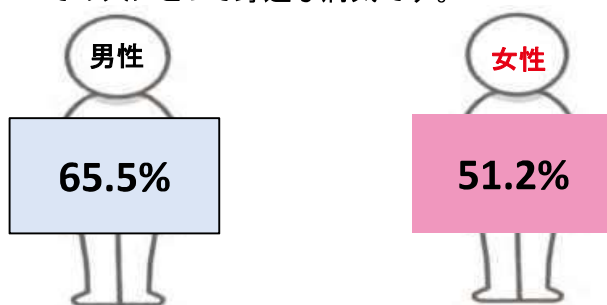


受けていますか？ ☒ がん検診

我が国のがん検診受診率は、欧米の受診率が70～80%に対し、男性では胃がん、肺がん、大腸がん検診が40～50%台です。女性においては乳がん、子宮頸がんを含めた5つのがん検診の受診率は30～40%台と低いです。（2019年国民生活調査より）

2人に1人が、がんにかかる可能性がありますが、早期発見で約9割が治癒します。

がんはすべての人にとって身近な病気です。



出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター
2019年累積がん罹患リスクデータより

3人に1人が、がんで亡くなっています。

がん死亡原因の第1位は、男性では **肺がん**、女性では **大腸がん** です。

がんで死亡する確率

男性：26.7%（4人に1人）

女性：17.9%（6人に1人）

出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター
2020年累積がん死亡リスクデータより

2020年度 部位別 がん死亡者数



出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」

がんは早期のうちに見つけてすぐに治療が大切！

がんは進行するまで自覚症状がほとんどありません！



このような症状があれば、すぐ受診！



胃がん	胃部不快感、消化不良、食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳腺分泌物
子宮頸がん	不正出血、茶褐色や膿のようなおりもの、腰痛
子宮体がん	不正出血、血性のおりもの
大腸がん	血便、排便異常、細い便、肛門出血
肝がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	食物のつかえ感
喉頭がん	声がれ

早期がんを発見する国が推奨する5つのがん検診 健康な人が対象です。

種類	検査項目	対象者と受診間隔	
☐ 肺がん	問診、胸部エックス線検査、喀痰検査(対象者のみ)	40歳以上	1年に1回
☐ 胃がん	問診、胃エックス線検査または胃内視鏡検査	40歳以上	1年に1回
☐ 大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	1年に1回
☐ 乳がん	問診、マンモグラフィー検査	40歳以上	2年に1回
☐ 子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部細胞診	20歳以上	2年に1回

がん検診の結果が出たら……

要精密検査

『がんの疑いがある』状態です。早期がんを見つけるチャンスです。不安な気持ちもありますが、**精密検査(内視鏡検査やCT検査など)を受け診断や治療**を受けることが大切です。

異常なし

将来にわたってがんの危険がないということではありません。早期がんを発見するためには『定期的』にがん検診を受けることが大切です。

遺伝によるがんは、5%程度。
生活習慣が原因であることが多いです。

あなたのライフスタイルを**チェック!**
そして今から**チェンジ!!**

がんを防ぐための**新**12か条

1条 たばこは吸わない

禁煙はがんのリスクを下げます

2条 他人のたばこの煙を避ける

周囲にも健康被害の配慮を

3条 お酒はほどほどに

酒の種類別に見るアルコール量23g/日まで(日本酒換算1合)の適正飲酒

4条 バランスのとれた食事

食品添加物などに注意

5条 塩辛い食品は控えめに

食塩は 男性 7.5g/日、女性 6.5g/日 未満

6条 野菜や果物は不足にならないように

抗酸化作用のある野菜や食物繊維を忘れずに。野菜・果物は1日400g

7条 適度に運動

1日6000歩以上歩きましょう。

8条 適切な体重維持

BMI 中高年男性 21~27、中高年女性 21~25の範囲内で体重維持
やせによる栄養不足は免疫力を弱めたり、血管をもろくする

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウイルス(肝がん)、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)の予防接種や
ピロリ菌(胃がん)の除菌治療でがん予防

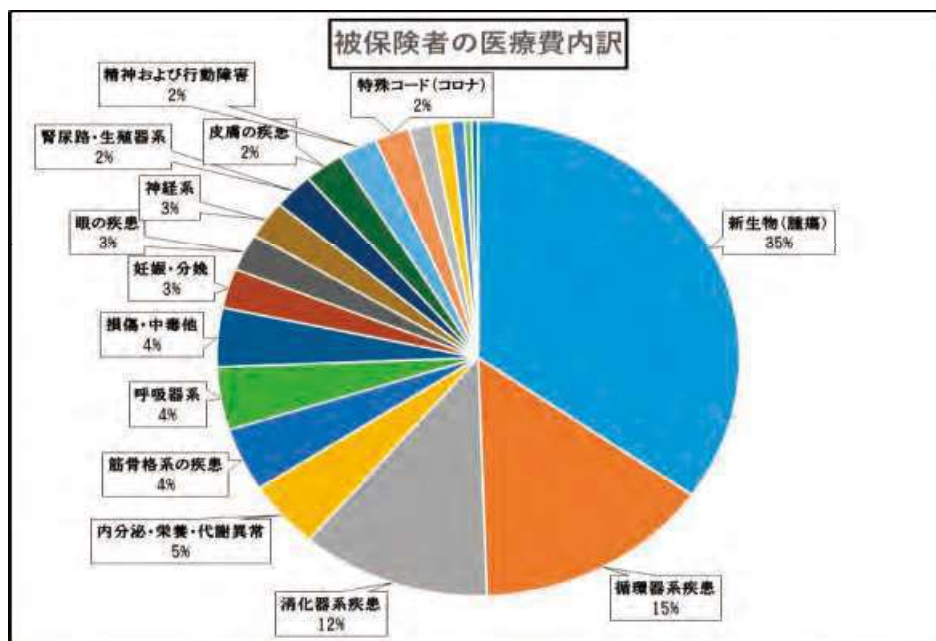
10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気づいたら、すぐ受診を

12条 正しいがん情報を知ることから

健康保険組合における医療費内訳および人間ドック受診状況

日本ピストンリング健康保険組合が、2022年1月から12月まで、歯科を除く各医療機関からの請求書に基づく医療費の疾病の内訳は、右のグラフのとおりです。35%が新生物(腫瘍)となっています。この割合は年々増加する傾向にあります。特に悪性腫瘍(がん)の早期発見・早期治療のためには、人間ドックをはじめ、がん検診を毎年受診されることをお勧めします。また当社グループの人間ドック(対象:35歳以上)の受診率は下記の表及びグラフのとおりです。



人間ドック受診者数の推移(対象者35歳以上: 受診率24.2%)

		2019	2020	2021	2022
本社	対象者	170	175	180	172
	受診者	58	44	55	50
	比率	34.1%	25.1%	30.6%	29.1%
	被扶養者	5	4	3	3
栃木	対象者	366	350	330	342
	受診者	75	59	75	70
	比率	20.5%	16.9%	22.7%	20.5%
	被扶養者	3	2	2	2
福島	対象者	257	253	297	267
	受診者	137	124	121	119
	比率	53.3%	49.0%	40.7%	44.6%
	被扶養者	3	2	1	1
岩手	対象者	461	463	483	478
	受診者	65	56	60	66
	比率	14.1%	12.1%	12.4%	13.8%
	被扶養者			2	2
合計	対象者	1,254	1,241	1,290	1,259
	受診者	335	283	311	305
	比率	26.7%	22.8%	24.1%	24.2%
	被扶養者	11	8	8	8



健診情報は、個人情報です。当社および健康保険組合は、個人情報管理の徹底を図ります。

定期健康診断担当部門または日本ピストンリング健康保険組合は、健診の結果を特定保健指導または重症化予防のための保健事業に利用します。

プライバシーポリシー及び個人情報保護管理規程については、健保ホームページをご参照ください。

<https://npr.kenpo-web.com/privacy>

