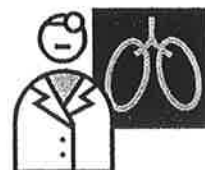


Working Voice

ワーキング ヴォイス

NO. 30 2011年8月15日

働く人の健康づくり！！



健康診断受けていますか？「今よりもっと健康に！」

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足はメタボのもと！

ビールがおいしい夏！といっても、暑さを理由にダラダラと過ごしていると、ぽっこりお腹になってしまいますよ…。見た目もかっこ悪いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）ですが、ただの肥満だと思っていないですか？

糖尿病、肥満症、高血圧症、脂質異常症に代表される生活習慣病は、全ての病気の始発駅とも言われています。こうしたことから、厚生労働省は、生活習慣病リスクが高くかつ生活改善によって減量が比較的容易なメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善を目的とした新しい健診制度を2008年より導入し、推進しています。

近年、健康志向が広がる中で予防医学の大切さが認識されてきています。病気を治すことは大切ですが、病気にならない事をもっと大切です。あなたが健康であることは、あなた自身の願いにとどまらず、家族や会社、社会的にも望まれていることであり、その第一歩は皆さんの健康管理から始まります。厚生労働省は、9月1日～30日を健康増進普及月間、公益財団法人日本対がん協会は、ガン制圧月間としています。9月に向けて、今一度、健康管理の基本である健康診断、そして健診後の保健指導・健康相談について考え、健康づくりをするきっかけにしてみませんか？

今月号では、「働く人の健康づくり」を取り上げ、全国健康保険協会愛媛支部の方に、勤労者の健康保持・増進に向けた健診と健康づくり支援についてお話を伺うとともに、「健康づくり」についての労働者の声を掲載します。

全国健康保険協会（協会けんぽ） 愛媛支部 沖野さん、藤江さん、岩永さんにお話を伺いました。

Q： 協会けんぽの仕事の概要をお聞かせ下さい

全国健康保険協会が正式名称です。協会けんぽが愛称で全国都道府県に支部が置かれています。以前は政府管掌健康保険（中小企業で働く従業員やその家族の皆様が加入されている健康保険）と言われており、年金部門とともに社会保険庁が運営していました。平成20年10月から医療保険を協会けんぽが担い、年金部門を日本年金機構が担当しています。医療保険制度は、大別して協会けんぽ、国民健康保険、健康保険組合（共済組合含む）の3つがあります。国民全体から見た加入割合は概ね3分の1ずつとなっています。

協会けんぽの大きな仕事としては3つの大きな柱があります。1つめは保険証を使って病院にかかった場合の本人負担以外の医療費の給付を医療機関に行います。2つめはご本人が業務以外の病気やけがで仕事を休まれた時の休業補償（傷病手当金）、医療費が高額になった場合の払い戻し、出産費用に関する給付、死亡時の一時金等があります。3つめに健診の受付業務と保健指導があります。健診は生活習慣病のリスクを早く見つけ、リスクが見つければ保健指導を受けていただき生活習慣病に至らないように努めてもらいます。

Q： 健康診断や保健指導の受診状況をお聞かせ下さい。

平成20年度よりメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し生活習慣病の改善を図るため、特定検診・特定保健指導がスタートし、メタボリックシンドローム判定基準として腹囲測定等が加わりました。全国の健診状況に関するアンケート調査では、一年に一度の健診を実施されている方が80%で、そのうち50%の方が協会のご案内している生活習慣病予防健診（実施年齢は35歳から75歳未満）を受けています。また、20%の方は全く受けていないとの結果も出ています。

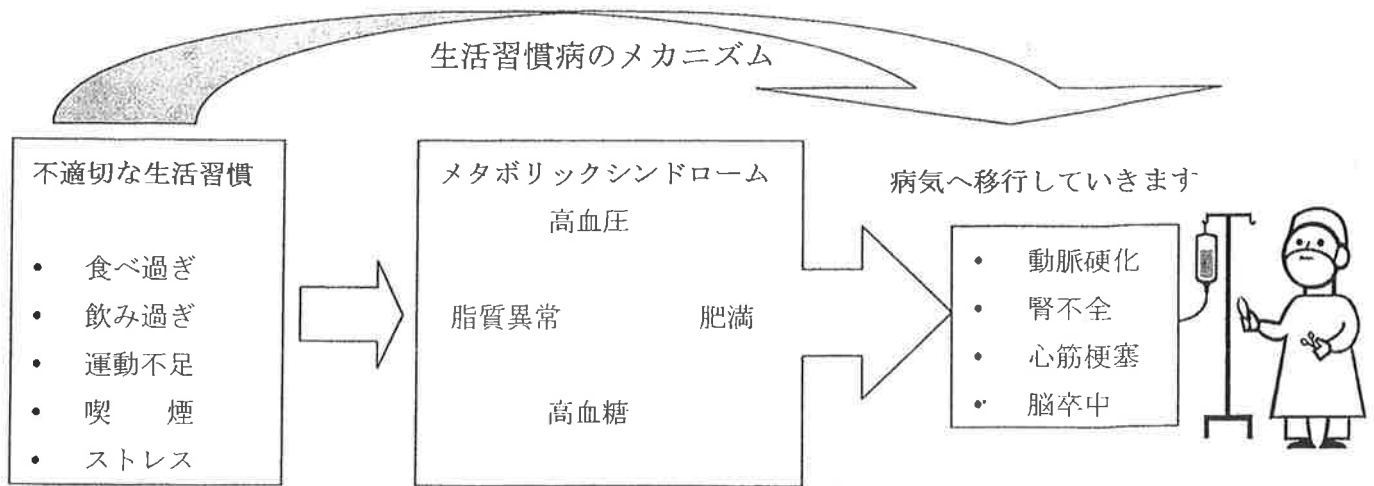
特定保健指導については、40歳以上の方が受けられます。健診後の結果でメタボリックシンドロームが強く疑われる方と予備軍と考えられる方に自分の健康状態を自覚していただき、生活習慣改善の為、自主的な取り組みを継続的に行う事が出来るように特定保健指導を行います。健康診断は病気の早期発見、早期治療の他、身体の発する危険信号が察知される事で病気を予防するといった大切な役割を担っています。皆さん一年に一度の健診を受けましょう。

Q： どの位の方が特定保健指導の対象者となっていますか？また、保健指導ではどのようなアドバイスをされますか？

特定保健指導は協会に健診の結果が届いてのち、事業所を通して対象者の方に電話や文書で保健指導のご案内を行っています。各事業所への訪問、または対象者の方に協会へ来所していただき、健診結果を振り返りながら指導しています。生活習慣病予防健診を受けられた方の約23%の方が、特定保健指導の対象者です。特定保健指導には、リスクに応じて積極的支援と動機付け支援があります。協会では管理栄養士・保健師のスタッフ10名が指導にあたっています。指導時には対象者の方々が継続して取り組めるように、「ご飯お茶碗2杯を1.5杯に減らす」「ウォーキングを30分・週3日行う」というように具体的に実践目標を立てるように心掛けています。協会では身近に出来る事として歩くをテーマに歩いた歩数を登録し四国八十八ヶ所をバーチャル体験できる「てくてく四国へんろ道 Web版」をアップしています。皆さんの参加をお待ちしております。アクセスはこちらへ<http://tokuho.jp>（登録無料）

Q： ご加入者のご家族は健康診断を受けられますか？年齢制限などありますか？

特定健康診査として受診出来ます。平成21年度までは本人からの申請でしたが、平成22年度より40歳から75歳未満の被扶養者全員に受診券を事業所を通して配布しております(協会より一定額の補助が出ます)。特定保健指導対象者の方には、特定保健指導の利用券を送付し利用をすすめています。今現在、被扶養者の受診率は約10%ですが、協会では家族の生活、笑顔を支えているお母さん方の受診率を70%に引き上げることを目標として取り組んでおります。一年に一度の健診を受けて健康管理をしっかりとしましょう。



※早期発見が今後の生活に大きく関わります。何か症状や心配な点がある方は、健診ではなく直接医療機関を受診しましょう。

■ 「働く人の健康づくり」「生活習慣の改善」などについて保健師の岩永さんよりアドバイスを頂きました。

愛媛県では血圧や血糖、コレステロールなど、生活習慣病のリスク保有率が全国平均を上回っています。生活習慣を見ると、「夜食を食べる習慣がある」が上位にあり、運動習慣がない人の割合も高く、意外にも野菜の摂取が少ないとの結果が出ています。生活習慣病は言葉のとおり食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなど日頃の生活習慣と密接な係わりがあります。まずは、1に運動、2に食事、しっかり禁煙です!!

『このおなかを何とかしたい』『体重を落としたい』と思った時は、自分の生活習慣を見直して改善点を探すことが大事です。

改善が必要な生活習慣がたくさんある場合は、改善したいと強く思っていることや改善できる自信があることから取り入れると頑張れます。また、自分ひとりで頑張り過ぎず、家族や一緒に取り組む友人を見つけるなど、周りの方に協力していただくことも大切です。

長年続けてきた生活習慣を改善していくことは、簡単なことではありません。時に取り組みが、ストレスになってしまうこともあります。

ストレスが溜まっていくと、【暴飲暴食をしてしまう】【何をやっても効果が上がらない】等の悪影響が発生します。食事をすることで体に栄養をあげるように、心への栄養補給も忘れずにしましょう。取り組み中には、頑張ったご褒美を用意するなど、ストレスとも上手に付き合っていくと長続きし、結果生活習慣の改善に繋がります。実際に取組まれた方の言葉をご紹介します。

指導を受けられた方の体験談 脱・メタボへの道

30分のウォーキングで体重3・6kg 腹囲8cmの減少 50歳 男性 運送業

私はぎっくり腰があるので腰痛体操はしていましたが、今までこれといった運動はしていませんでした。しかし健診後、保健師さんの保健指導を受け、自分がメタボの該当者であるという事もあり、何かしなくては……ということで、改善に向けてウォーキングを週2回30分以上実施するという目標を立て、頑張ってみる事にしました。その後、ウォーキング以外にも自分なりにステッパーで足踏み体操



も追加しましたが、腰に負担が来るようになったので、ステッパーは止めてウォーキングだけをしていました。私が頑張っている様子を見て、家内は肉を控え、魚や野菜中心にし、食事面で協力してくれるようになりました。私もご飯を2～3杯食べていたこともありましたが、家族が協力してくれるので自分も頑張らねば！という気持ちになり、ご飯も1杯で抑えるようにしました。そうすると最初 82.3kg あった体重が3ヶ月後には 80.1kg に減り、その後1年後の健診では 76.6kg まで減量できました。腹囲は 89cm が 81cm になり、健診結果も改善しました。めでたく脱メタボとなったのです！体が軽くなり、仕事をするのにも楽であることはもちろんですが、左膝痛や腰痛が軽減し、今ではぎっくり腰もおこしていません。



取材を終えて

年齢を重ねると健康について不安になって来ます。年に1回の健康診断、がん検診を受けて今の自分の体を良く知っておくことは大切です。幾つになってもやりたいことが出来る「体・頭・心が健康である幸せ」を感じていきたいですね。また物忘れや体力の衰え、齢のせいだけにしていませんか？本当にそれだけでしょうか？取材を通して教えて頂いた協会けんぽ愛媛支部の情報発信コーナーの「識者の声」に興味深いお話が掲載されておりました。角南先生のご了承を頂きましたので、ご紹介させていただきます。

識者の声 ドクターすなみの脳のおはなし（「のどまで出かかっているのに症候群」）

松山市民病院脳神経外科部長 角南 典生氏

脳も同じで、普段から鍛えていれば、ちゃんと計算も速く出来るし、漢字だって書けるのです。記憶力だって、しっかり脳を使う生活を続けていけばいくつになっても覚えることはできるのかもしれませんが、20代でも30代でも、脳の運動不足の生活を続けていけば、計算もできず漢字も書けず、記憶力も低下することでしょう。使わないと脳の機能は低下する一方になります。休日に何もしないでゴロゴロと家で寝てすごすような人は、本人は脳を休めているつもりなのかもしれませんが、それは逆に自ら記憶力を低下させているに過ぎません。

記憶力をいつまでも保つためには、普段から刺激と興奮を求める様な生活を心がけなければいけません。「食欲がないのに食べると健康を害するように、欲求がないのに学習すると記憶を損なう」とはレオナルド・ダ・ビンチの言葉です。何にでも興味をもつ「好奇心」と「探求心」こそが、記憶にとって大切なビタミンなのです。

（全文は協会けんぽ 愛媛支部ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,109,213.html> をご覧ください。）

愛媛県委託事業（平成23年度 労働者の声発信事業）

発行 社団法人 愛媛県労働者福祉協議会

〒790-0066 松山市宮田町125番地 愛媛県労福協会館 3階

TEL 089-946-2296 FAX 089-947-5616

Email e-roufuku@leo.e-catv.ne.jp HP <http://ehime.roufuku.net/>

