

日本発条健康保険組合
2017.11.30 発行

Hiver
冬号

健保だより
Bonne Santé

ボンヌ サンテ
フランス語で「良い健康」を意味します
カンパイの挨拶などで使われます



めりいくりすます
もうしあげます。



特集：みんなの健康白書2017

社長たちの健康法 —リレーエッセイ第1回—

KenCoM ヘルスケア情報

税法上と健康保険の「被扶養者」の違い

みんなの

健康白書 2017



皆さんは「健康経営」という言葉をご存知ですか？最近の企業の流行語でもあるこの「健康経営」とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」ことだそうです。ニッパツ健保では5年前から健保加入事業所の健康度合いを報告するために「健康白書」を毎年、各事業主宛にお送りしてきました。新社長が就任された事業所には事業所を訪問し現状の説明をしてきました。今回は、そこで働く皆様にも一部ですが、知っていただきたいと思い、ポムナサンテで特集することにいたしました。ぜひ、ご一読ください！

日本発条健康保険組合 加入事業所 (加入者の多い順) (2017.3月時点)

日本発条	5,238人
トープラ	721人
日発販売	544人
日発運輸	467人
スミハツ	422人
ユニフレックス	244人
日発精密工業	206人
特殊発条興業	195人
ニッパツメック	188人

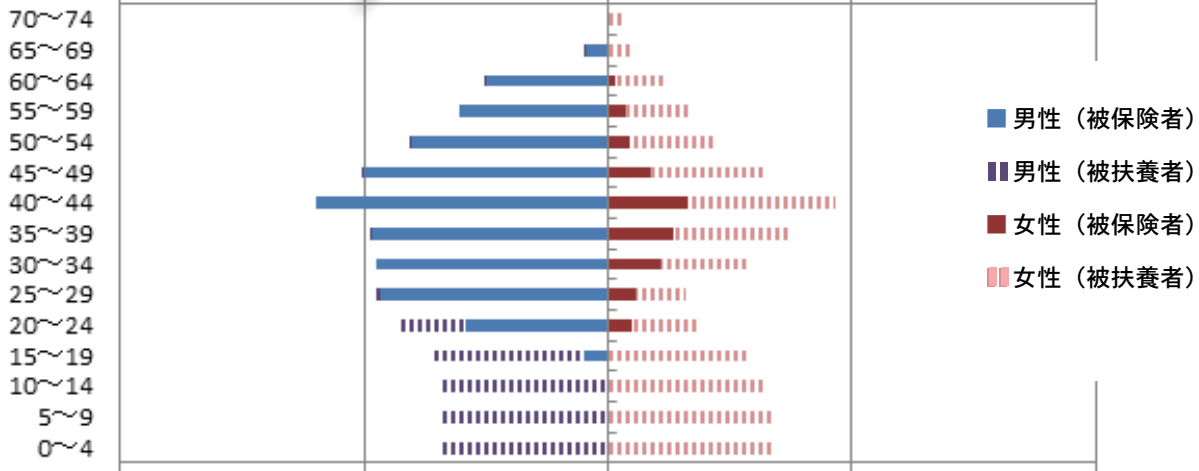
被保険者数
9,433人



東北日発	188人
アイテス	167人
日本シャフト	166人
ニッパツ機工	159人
横浜機工テクノ	109人
横浜機工	82人
ニッパツパーキング	
システムズ	80人
ニッパツサービス	74人
ニッパツハーモニー	66人
アヤセ精密	40人
ジーエルジー	24人

京 浜 32人 (2017.4月加入)
東洋富士製作所 21人 (2017.4月加入)

(千人)



昨年度のレセプトデータ（皆さんが保険証を使って受診した医療費）や健保組合に届いている特定健診結果・問診票、健保組合の給付金支給状況をもとに、「喫煙率」、「リスク飲酒者割合」、「肥満率」、「糖尿病・高血圧症・脂質異常症の重症者発生率」、などをランキングし、グループ内で自社がどのあたりの健康経営レベルにあるかをお示ししています。次のページからは、そのランキングの一部をご紹介します。ご自分の所属の会社の健康状況をチェックしてみてください！



喫煙率



まるで1999年の日本の喫煙率のようですね・・・。
まだアイボとファービーを抱えて地域振興券でだんご3兄弟のCDを買ってる人たちなのではないでしょうか？
このご時世に喫煙を続ける方が難しいのではないかと思われますが、ミレニアムタバコ問題？イミフ。

辛口カエルの

健康 ランキング



ベスト（喫煙率が低い！）

1位	ハーモニー	4.7%
2位	アヤセ精密	23.7%
3位	ユニフレックス	23.7%

ワースト（喫煙率が高い！）

1位	日発運輸	54.8%
2位	アイテス	54.0%
3位	東北日発	51.6%

お酒を飲んで、パーっと忘れてもそれはいつかのこと。
現実から逃げて、なんの意味もないんですけどね・・・。
現実から逃げてたどり着いた場所が肥満・肝機能障害・動脈硬化とはつらすぎ・・・泣



リスク飲酒者率



ベスト（飲酒率が低い！）

1位	ユニフレックス	8.9%
2位	ハーモニー	12.5%
3位	アイテス	14.1%

ワースト（飲酒率が高い！）

1位	ニッパツパーキングシステムズ	40.0%
2位	アヤセ精密	29.4%
3位	日発販売	28.6%

肥満率



ベスト（肥満率が低い！）

1位	ユニフレックス	19.4%
2位	日本シャフト	25.0%
3位	横浜機工テクノ	26.7%

ワースト（肥満率が高い！）

1位	アヤセ精密	47.4%
2位	東北日発	43.4%
3位	ニッパツ機工	41.6%

リスク飲酒者が多く、肥満率も高いアヤセ精密さんは従業員の平均年齢が51歳とかなりの高齢化。にもかかわらず、傷病手当金の支給はなんとゼロ円！病氣や怪我で会社を休んでいる人がいないってこと。すご！



これはまあ・・・。
いろんな理由がありますからねえ。
国家プロジェクトなのでいちカエルごときが、とにかく口を出せる問題じゃないといえますか・・・。
各社頑張ってください・・・。



特定保健指導実施率



ベスト（実施率が高い！）

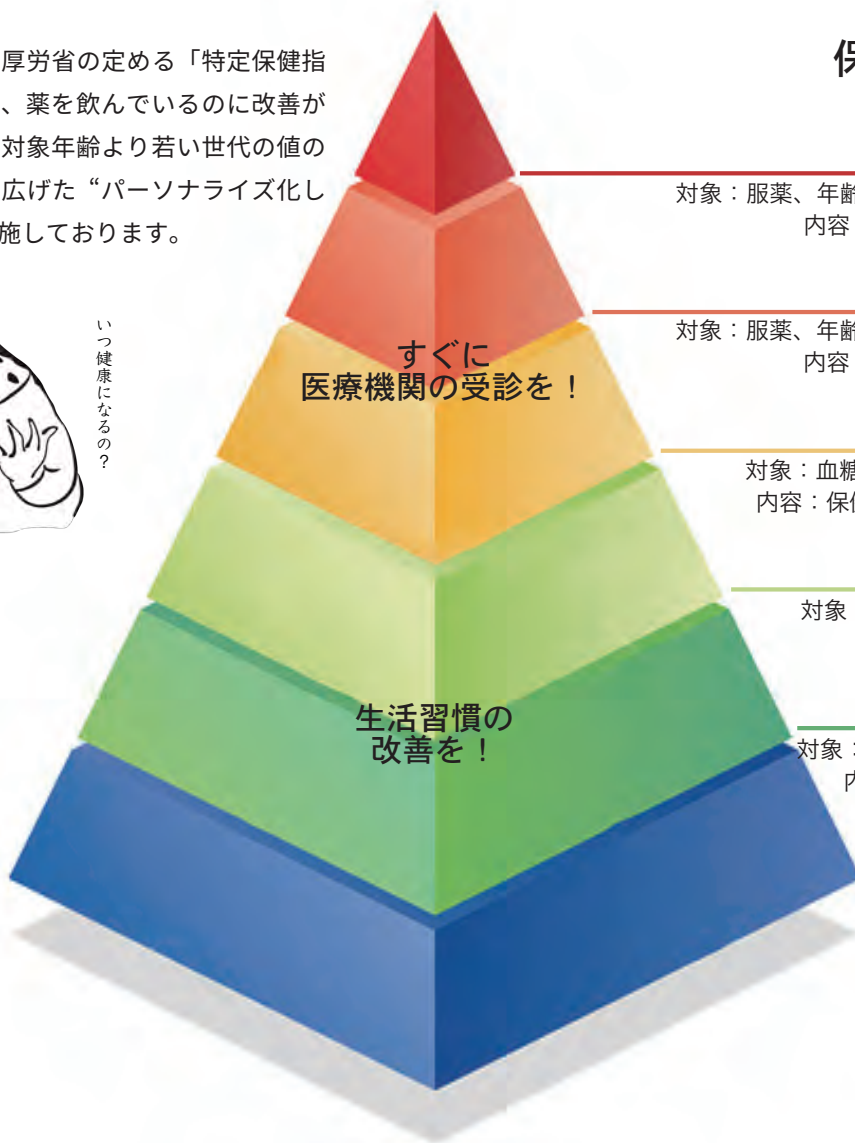
1位	横浜機工	100%
2位	日本シャフト	94%
3位	ユニフレックス	91%

ワースト（実施率が低い！）

1位	日本発条	22%
2位	アイテス	56%
3位	特殊発條興業	58%

パーソナライズ化した 保健指導

ニッパツ健保では厚労省の定める「特定保健指導」だけでなく、薬を飲んでいるのに改善が見られなかったり対象年齢より若い世代の値の悪い方にも対象を広げた“パーソナライズ化した保健指導”を実施しております。



超重症域

対象：服薬、年齢、肥満を問わず基準値を超える人
内容：保健師 or 管理栄養士による面談

重症域

対象：服薬、年齢、肥満を問わず基準値を超える人
内容：保健師 or 管理栄養士による面談

重症域予備群

対象：血糖の値が糖尿病予備軍に該当する人
内容：保健師 or 管理栄養士による面談など

特定保健指導

対象：40歳以上、服薬なし、肥満あり
内容：厚労省基準の保健指導

自立支援

対象：39歳以下、服薬なし、肥満あり
内容：運動グッズやダイエット商品などの貸与による自己改善を支援
面談なし



国が健康保険組合に実施義務を課しているのは「特定保健指導」。「特定保健指導」とは、①40歳以上で、②肥満があり、③まだお薬による治療を開始してなくて、④血糖・血圧・血中脂質のどれかで基準値外だった方が対象になります。

私たちニッパツ健保は、特定保健指導の対象となった方だけでなく、その4条件にあてはまらない方のことも心配しています。40歳以上でも、未満でも。肥満があっても、なくても。通院していても、してなくても。悪化した数値を放置してはならない人に、保健面談を提供し、体調確認と受診勧奨を行っています（「超重症域・重症域」面談）。

また、糖尿病重症化予防の観点から、血糖値がやや高めの方（空腹時血糖値110～125mg/dL、HbA1c 6.0～6.4%）に「赤信号になる前に、アクションを起こす」呼びかけをしています（「重症域予備群」面談）。

そしてユニークなのが、「自立支援」。①39歳以下で、②肥満があり、③お薬による治療を開始してなくて、④このままの状態だと40歳になったときに「メタボ」になる可能性が高く、⑤少し体重を絞れば確実に血糖・血圧・血中脂質の値が基準値内に戻る見込みがある方に対し、運動グッズや食事コントロールに役立つツールを提供しています。「自分もぜひ参加したい」と名乗りをあげてくださる方が毎年いらっしゃいますが、残念ながらこのプログラムは①～⑤の条件に当てはまる方限定です。2015年度は最大17.6kgの減量（6ヶ月チャレンジコース）、2016年度は6.1kgの減量（3ヶ月チャレンジコース）を達成された方がいらっしゃいました。2017年度の3ヶ月チャレンジは始まったばかり。3ヶ月後、見事変身された方がきっとあなたの会社にもいるはずですよ！

自立支援成功者の声



40代 営業職 男性
筋トレコース 選択

自立支援の対象になってしまった時、少しショックではありましたが、健保から運動グッズを貸与頂けるのとことで、一念発起しました。私は、誰かに指図されるのが苦手なので、自分のペースで頑張れたので成果が出たのだと思います。楽しんで痩せるコースも魅力がありましたが、続かないし、リバウンドが怖かったので「筋トレ」コースにしてよかったと思います。メタボ解消ノートもためになることがたくさん書いてあって参考になりました。ありがとうございました。

おしっこは
スイーツだけど、
血管ポロポロ。



糖尿病

血糖超重症域

HbA1c 8.4% 以上

血液中にあふれた血糖は、全身の血管を傷つけます。動脈硬化を加速させ、細い血管・太い血管ともに詰まりやすくなります。細い血管の障害では腎不全や失明、太い血管の障害では心筋梗塞、脳梗塞などが生じます。

POINT

1・2・3位とも、従業員数が100名未満の事業所なので1人「超重症域」から脱出すれば一気に「ベスト」ランキング入り！



ベスト（超重症の人がゼロ！）

ニッパツサービス、日発精密工業、横浜機工テクノ、ニッパツ機工、ユニフレックス、アヤセ精密、特殊発條興業、アイテス、ハーモニー

ワースト（重症の人が多い！）

1位 ジーエルジー 4.55%
2位 横浜機工 1.43%
3位 ニッパツパーキングシステムズ 1.39%

おこりんぼしたら
上がっちゃうよ。



高血圧症

血圧超重症域

180/110mmHg 以上（どちらか一方の該当で対象）

血管の壁が、厚く・硬く・もろくなり、血液の通り道が狭くなっている状況です。全身へと血液を回すために、心臓は更に大きな圧力をかけなければならず、血管はポロポロになっていきます。

POINT

2・3位は東北エリアで働く方が多い事業所。減塩の取り組みが吉！冬は寒暖の差に気を付けて。



ベスト（超重症の人がゼロ！）

ニッパツサービス、横浜機工、横浜機工テクノ、ニッパツ機工、日本シャフト、ユニフレックス、ニッパツメック、アヤセ精密、ジーエルジー、アイテス、ニッパツパーキングシステムズ、ハーモニー

ワースト（重症の人が多い！）

1位 ニッパツ機工 2.01%
2位 日発精密工業 1.03%
3位 東北日発 0.82%

背脂こってり、ドロドロ。



脂質異常症

血中脂質超重症域

LDL コレステロール 200mg/dL 以上

増えすぎた中性脂肪はHDL（善玉）コレステロールを減らし、HDL コレステロールの減少は、LDL（悪玉）コレステロールを増やします。LDL コレステロールは血管を傷つけるだけでなく血管の内側にコブを作り、血液の通り道を狭くします。やがてそのコブが破裂してしまうことも。コブの破裂した血管の先では「梗塞」が起こります。

POINT

1・3位は長野エリアで働く方が多い事業所。地域的な理由というよりも、高値で放置している方が多いようです。



ベスト（超重症の人がゼロ！）

アヤセ精密、特殊発條興業、アイテス、ジーエルジー、ハーモニー

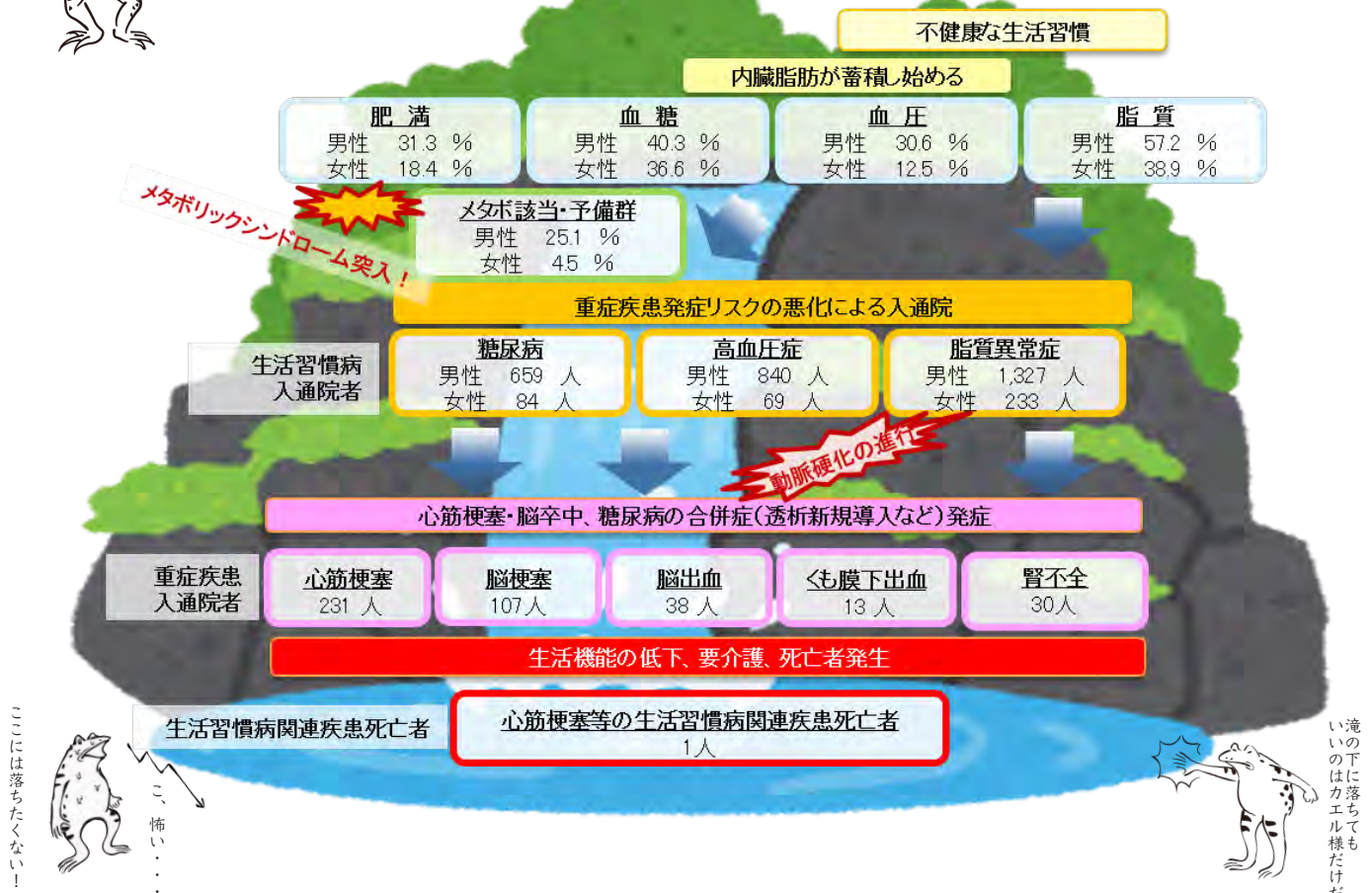
ワースト（重症の人が多い！）

1位 ユニフレックス 2.53%
2位 東北日発 2.46%
3位 ニッパツメック 2.33%



重度疾病発生状況

この滝の図は、厚生労働省が作成した、生活習慣病の発症のイメージをあらわしたものをベースに作成したものです。



「健康的な生活習慣」を持っていれば、生活習慣病にかかる可能性は低いのですが、運動不足・不適切な食習慣・喫煙などの「不健康な生活習慣」(滝の一番上の部分)が始まると、内臓脂肪が蓄積し始め、川の流れに入りだします。内臓脂肪が蓄積していくと、やがて健診結果の「肥満」「血糖」「血圧」「脂質」の検査項目で「注意」の印がつくようになります(薄い水色の枠で囲ったレベル)。この時点では、体調に目立った変化はありません。

生活習慣の見直しが出来ない状態が続いていると、1つだけだった「注意」マークが、2つ、3つと増えていきます。メタボ該当・予備群は、肥満にプラスして、血糖・血圧・脂質のどれか(または複数)が基準値外となっている状況。動脈は少しずつ傷つきはじめています。でもこの状況なら、まだ滝の上のぼって行くことは可能です。黄色信号が点灯している方が、適切な生活習慣改善によって正常値に戻ること。それが「特定保健指導」の狙いです。メタボ該当・予備群のレベルで上手に舵取り出来なかった場合、お薬の助けが必要になってきます(黄色い枠で囲ったレベル)。糖尿病治療中者の34%、高血圧症治療中者の13%、脂質異常症治療中者の8%が、通院しているにもかかわらず、健診結果は重症域以上の悪化した数値でした。お薬をきちんと飲んでいない、生活習慣改善ができていない、タバコを吸い続けている等の理由もあるかもしれませんが、このレベルになると相当自分で気を付けないと正常値をキープできません。この段階になると、もう滝の上に戻ることは難しく、「今より下方に落ちて行かない」ことが大切になります。

コントロールが悪ければ、動脈硬化は更に進み、滝の下へと深く落ちて行きます。ある日やってくるのは心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの日常生活を突然に奪われる大きな病気。(ピンク色の枠で囲ったレベル)あなたの貴重な時間とお金が、グイグイ病気とその治療に持って行かれます。私たちニッパツグループの仲間、こんなにも多くの方々が、これらの病気で通院・入院されていたという事実は衝撃です。悪化すると、在職中に死亡に至るケースもあります。2016年度は残念ながらお一人の方が生活習慣病を起因とする動脈硬化の病気で亡くなっています(赤色の枠で囲ったレベル)。

強調したいのは、このピンク色・赤色の枠に該当された滝の下部に位置する方も、過去を辿れば「健診で『要注意』のフラグが初めて立った日が確かにあった」ということ(薄い水色の枠で囲ったレベル)。この時に必要なアクションを起こせるか、それとも見ないふりをするかで、その後の人生が大きく変わります。

あなたの今年の健診結果、いかがでしたか?



がん発生状況

ニッパツグループで働く 40-60 代は全社員の 6 割近く。

社員と家族をあわせると、ニッパツ健保加入員の約 4 割が、この年代です。

働き盛り世代(40-60代)での死因 1 位が「がん」であるということ、ご存知ですか。

内訳	2014年度		2015年度		2016年度	
	受診者数	うち新規	受診者数	うち新規	受診者数	うち新規
胃の悪性新生物	94	(9)	106	(7)	95	(6)
結腸の悪性新生物	100	(8)	129	(11)	135	(6)
直腸 S 状結腸移行部及び直腸の悪性新生物	8	(0)	7	(1)	8	(0)
肝及び肝内胆管の悪性新生物	8	(1)	10	(1)	11	(1)
気管、気管支及び肺の悪性新生物	32	(2)	29	(5)	47	(7)
乳房の悪性新生物	25	(5)	44	(6)	35	(2)
子宮の悪性新生物	15	(0)	15	(0)	18	(1)
悪性リンパ腫	3	(0)	4	(0)	4	(0)
白血病	5	(1)	6	(0)	5	(0)
その他の悪性新生物	99	(7)	117	(17)	107	(11)

ニッパツ健保でのがん治療者数が最多なのは大腸がん、次に胃がんです。

3 位は年によって肺がん・乳がん。

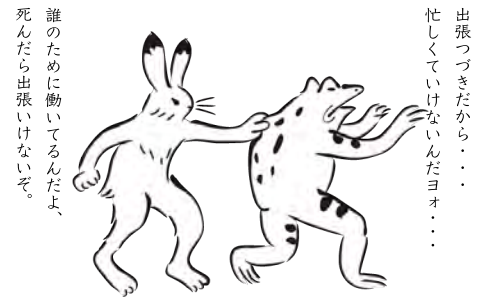
新規受診者数も、この 4 つのがんが上位を占めています。

全国統計 (2013 年) は、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がんの順となっていますので、ニッパツグループでは 1 位と 2 位が入れ替わっていて、大腸がん治療者数が胃がん治療者を上回っています。

胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの 5 つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。ニッパツ健保ではこの 5 つのがんについて、国の推奨よりも更に手厚いかたちで (毎年の検診可能、および若年層からの検診受診可能としています) 提供しています (前立腺がん検診も提供していますが、国の推奨はありません)。

日本対がん協会の追跡調査によると、大腸がん・乳がん検診をそれぞれ 1 万人ずつ受診すると、がんが見つかる方は大腸がんが 18 人、乳がんは 25 人という結果が出ました。大腸がん検診を受けることができる 35 歳以上のニッパツ健保加入員が約 1 万人、乳がん検診を受けることができる 35 歳以上の女性加入員が約 4,000 人ですので、統計の値から考えると、大腸がんが新規に発見される人が 18 人、乳がんが 10 人出てくる規模の集団と言えます。

がん検診未受診の方のなか、そして精密検査未受診の方のなか、一定の割合でがんが潜んでいます。未受診の方は受診をお勧めいたします。



疾患名	受診者数	一次検査で「異常あり」 ↓ 要精密検査	精密検査受診者数	精密検査受診後 がんが見つかった人数	要精密検査判定にも かかわらず、 放置した人数	放置率
大腸がん	10,000	636	444	18	192	30.1%
乳がん	10,000	533	479	25	54	10.1%

出典：日本対がん協会 2014 年度 がん検診追跡調査

今回より、健保加入のすべての事業所の事業主様より
リレー形式で健康に関するエッセイを描いていただくことになりました。
みなさんを引っ張る BOSS 達の健康法に迫ってみました！

社長たちの健康法 ～リレーエッセイ～ 第1回

61才にもなると、「あの時は危なかった」と思えるようなことが何回かあった。
でも、大変運のいいことに、その危機に対して考えうる最良の結果で乗切った。
いや偶然にも乗り切れたと思っている。大変運がいい。
生来のズボラな性格と相まって、健康に対しては至ってのんきな面があり、
「なんとかなるだろう」と軽くみてしまいがちである。
とはいえ現職の責任大と、還暦越え、そして、なんといってもメタボ度合いの
ひどさを考え、気を遣うようにしている。まず、何より体重を減らしたい。
どうも諸悪の根源らしい。難しい。ならば、維持（漸減）を狙おう。
食べる物はグッと言いたいが、チョットおさえて、酒は控え目、
毎朝30分程度は歩くように、などと頑張っている。食いしん坊を我慢、
嫌いなこともやり、微々たる努力を営々と続けている。後は、ストレス。
これについては毎夜10時には寝ついてしまうことを考えると、
今のところ心配は薄いようである。



日本発条株式会社
茅本 隆司 社長



経営はバランスだ！！
平均寿命まで
健康でいられるように
出来る事は今から始めましょう。



横浜機工株式会社
岡本 勉 社長

38年前の入社当時、理系？文系？との問いに「体育会系」と答えたぐらい運動する事が好きでした。

健康管理は、二十歳位から基本的には毎日運動しようと決意し始めました。
目的はアメリカンフットボールの試合で活躍し、彼女にいいところを見せる為でした。
運動を毎日やる為に「一人でやれる運動」「毎日やれる運動」「お金をかけない運動」
「時間をかけない運動」をイメージして、決めたのは下記種目です。

- | | | |
|-----------------|----------------|------|
| 1 ストレッチ | 両手・両脚・背骨 | 約10分 |
| 2 鉄アレイ (5kg) | 50回 (左右交互に25回) | 約1分 |
| 3 腕立て伏せ | 50回 (40歳まで80回) | 約1分 |
| 4 腹筋 | 30回 | 約1分 |
| 5 太もも上げ | 50回 (左右交互に25回) | 約1分 |
| 6 爪先立ち (5kg×2ヶ) | 80回 (左右同時に) | 約1分 |
| 7 アキレス腱伸ばし | 20回 両脚20回×2回 | 約2分 |

全てやっても20分程度で、毎晩飲食後（夏は風呂の前、冬は寝る前）に行っています。
私にとっては非常に都合の良い種目と負荷です。

自分で目標を決めて自分で実行するだけ、そして現在健康な状態を維持しています。
「継続してきた事で健康が維持出来ている」と信じている事で、「満足感」と「達成感」を感じています。仕事で予算達成が危うい中、唯一心地良い瞬間を毎晩味わっています。

継続は力なり 大切なのは毎日やる事！！

今年のゴールデンウィーク明けから、バランスボールに座って仕事をしています。
体幹トレーニングをする事で体の内側の筋肉が鍛えられ「基礎代謝」が高まります。
また9月から始めた横浜ウォーキングポイントでは10,000歩/日 目標で奮闘中。
酒は毎日適量、ふとんに入って3分で睡眠、7時間（22時 - 5時）寝ると絶好調です。

「なりたい身体」 手に入れる近道は トレーニングから。

「キレイ」「カッコいい」……なりたい身体になるために、
1日3分からのトレーニングを始めませんか？



目的


筋力トレーニングを行うことで代謝を高め、太りにくい身体を作ります。

効果

- ・脂肪燃焼
- ・疲れにくい体作り
- ・引き締まった身体を作る
- ・姿勢改善
- ・肩こりや腰痛の軽減

回数 頻度

- ・週1~2回実施します。
- ・回数は1種目10~15回が目安です。慣れてきたら頻度と回数を増やします。

 : 使用部位 (トレーニング部位)

お腹



①座面の前 1/2 の位置に座り、
上体を後ろに傾けます。



前から見ると...



持ち上げる足は
左右交互に
行います。

- ②おへそをのぞきながら、右足を胸に近づけます。
この時にお腹に力を入れます。
- ③ゆっくりと足を下ろします。
②~③を繰り返し行います。

ルネサンスだから
安心してはじめられる
ずっと続けられる

「なりたい自分」には、正しい指導

知る



カウンセリング

知る



カラダ測定

知る



トレーニングメニュー

だから続く。

2017年1~8月で利用開始された
全国のルネサンスフィットネス会員の対象

3ヶ月続けた方
93.2%



健康を思って運動するなら
自分に合った運動を見つけることが大切。
ルネサンスでは、皆さまが
自分のカラダと向き合い、変化を実感
できるよう1人ひとりをサポートいたします。

キャンペーン実施中! 2017年 12/23 → 2018年 2/11日

<p>Monthly コーポレート会員</p> <p>※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。</p> <p>入会時の 手数料 0円</p> <p>通常1,080円(税込)</p> <p>+</p> <p>レンタル用品 0円</p> <p>タオル(大小セット)・ シューズ・Tシャツ・ ハーフパンツ 通常3,348円/月(税込)</p> <p>最大2ヶ月間</p>	<p>1Day コーポレート会員</p> <p>※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。</p> <p>レンタル用品 0円</p> <p>タオル(大小セット)・ シューズ・Tシャツ・ ハーフパンツ 通常1,400円(税込)</p> <p>入会当日</p>
---	---

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会に必要なもの

<p>法定指定の 本人確認 書類</p>	<p>事前にWEB入会登録をしていただくとう便利です</p>
------------------------------	--------------------------------

<p>Monthlyコーポレート会員</p> <p>月会費2ヶ月分 ご利用開始日(1日・8日・16日・ 23日)によって異なります。</p>	<p>ルネサンスカードの 口座設定がWEBで 完了していない方は、 キャッシュカードと通帳</p>
<p>1Dayコーポレート会員</p> <p>入会時の手数料 1,080円(税込)</p>	

<p>使いたい放題 Monthly</p> <p>いつでも 通えて 月額固定</p> <p>8,424円/月 (税込)</p>	<p>月ごとに変更可能 (変更手数料なし)</p> <p>お好みに合わせて2タイプ</p>	<p>1回ごとに 1Day</p> <p>自分のペースで 参加払い</p> <p>法人会員 規定プラン</p> <p>1,620円/回 (税込)</p>
---	---	--

お問い合わせ
03-5600-5399
平日/10:00~17:30 | ルネサンス 法人会員 | 検索



血圧 180mmHg ってどのぐらい？健診結果の“ヤバさ”を理解していますか？

「どうすれば健康でいられるか？」は、生きていく上で誰にとっても気になること。運動、食事、睡眠…大切なことは諸々ありますが、そもそも前に必要な“スキル”があるといいです。一体何でしょうか？

それは、“ヘルスリテラシー”です。リテラシーとは情報を活用する能力のことですが、すなわちヘルスリテラシーとは「健康に関する情報を活用する能力」を指し、近年その重要性が理解されつつあります。

今回は、順天堂大学医学部総合診療科准教授である福田洋先生にお話を伺い、なぜ健康な人と不健康な人がいるのか、健康を維持するにはどうすればよいか、健康に必須のスキル“ヘルスリテラシー”とは具体的にどのようなものなのか、についてご紹介していきます。臨床医と産業医の両方の視点を持つ福田先生ならではの、働き盛り世代の健康づくりに関するわかりやすく魅力的なノウハウが満載です。

健診結果の本当の“ヤバさ”がわかりますか？

血圧 180mmHg を例えてみると

—ヘルスリテラシーはまず健康診断から、と伺いましたが、さらに具体的な数値の見方を教えていただけますでしょうか。

たとえば、体温を測って 37 度くらいだと大抵の人は「熱はあるけど大したことはない」と判断しますが、39 度だと「今日は会社を休まないと…」なんて思いますよね。病院を受診した後、家で寝ていると思いますし、身体もかなり辛いはず。例えば、健診で血圧 180mmHg、中性脂肪 1000mg/dl の社員さんと面談すると、臨床医の感覚としては 39 度の高熱の人を診たのと同じくらいのくらい“危ない(ヤバい)”印象です。



▶右上絵：最高血圧 180mmHg ってどのぐらい？（出典：東京法規出版『人間ドック健診で手に入れる健康ライフ』福田洋監修より一部改変）

血圧 200mmHg は、20cm の高さから鉄の塊を落とした時の衝撃のさらに 2 倍



例えば血圧の 200mmHg がどれぐらいの圧力が考えてみましょう。200mm は 20cm、Hg は水銀です。昔の血圧計は水銀柱を使っていました。水銀の重さはなかなか想像できないので、直径 1cm の鉄球 (Fe, 比重は 7.9g/cm³) で考えてみます。200mmFe は鉄球を 20 cm 持ち上げて落とした圧力です。水銀の比重は 13.6g/cm³。つまり 200 mm Hg は 20cm の高さから鉄の塊を落とした時の衝撃の約 2 倍の圧力です。それが、体の中の細い血管にもかかっているということです。私はよく講演で腕時計を 20cm の高さから落として見せるのですが、実際にそれをやってみると結構な音がします。

▼写真：中性脂肪 1000mg/dl の血液はドロドロ（撮影：福田洋）

また中性脂肪が高い血液を実際に見た人は少ないと思います。中性脂肪 1000mg/dl の血液を遠心分離機にかけると、写真の右側のように豚骨ラーメンのような脂で濁った血漿が見られます。

(左は中性脂肪が正常な方の血漿)

このように具体例で考えると、その状態がどれだけ怖いものなのかを実感しやすいです。

本当にすごいのは、このような状態が体で一時的に起きても、ヒトの体はそれに対応できているということです。血管が柔らかければ、一時的に血圧が高くなっても耐えられますし、肝臓や筋肉の働きで中性脂肪も代謝されています。誰かに危ないと脅されるのではなく、自分の体の仕組みやすごさに気づくことが大事です。

「この状態は“危ない(ヤバい)”と実感して、考え方や行動を変えることが出来るのも、“ヘルスリテラシー”です。ヘルスリテラシーが身につけば、本当なら今すぐ病院に行かなければならない状況を放置している人も、病院へ行くことができるかもしれません。また、情報が読み解けるようになると、健康のことを知るのが楽しくなってきます。



元気でなりたい自分であるために

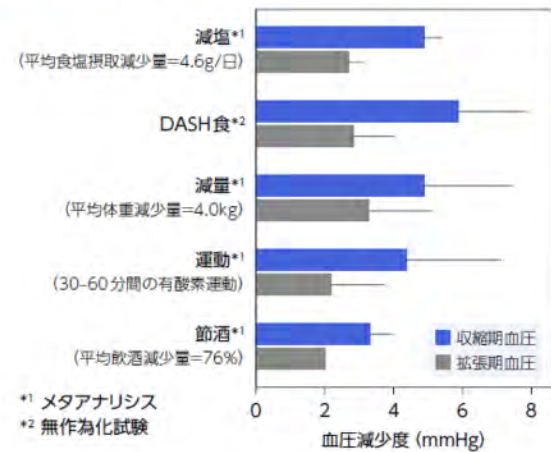
健診データはダイナミックに変化している

—では実際に、健診結果を改善していくためにどうすればよいのでしょうか？

健康診断の結果というのは、ダイナミックに変化する体の状態の一瞬を切り取ったスナップショットです。ですから、健康診断の前に1週間体を気遣った生活をするだけでも実は変化が出てくるものなんです。具体的な例を出すと、 γ -GTP（※肝臓の解毒作用に関係する酵素で、この値が上がると脂肪肝や肝炎が疑われる）については、多くの場合、お酒を控えれば1〜2週間くらいで数値が下がります。もしそれでも数値に変化がないなら、肝炎などの病気が潜んでいる場合もありますから、病院で診てもらいましょう。

▼図：生活習慣修正による降圧の程度（出典：『高血圧治療ガイドライン 2014』, 日本高血圧学会）

図4-1 生活習慣修正による降圧の程度



※ DASH 食 = Dietary Approaches to Stop Hypertension 米国で研究された野菜、果物、低脂肪乳製品、食物繊維を多く摂り、肉類や砂糖を減らす食事法

減塩・減量・運動・節酒でそれぞれ血圧は5mmHg 下がる

高血圧の治療というと、降圧剤を内服する、というイメージですが、薬以外にも血圧を下げる方法があります。減塩・減量・運動・節酒などの行動が血圧に良い影響がありそうということは知っていますが、1つ1つの生活習慣が血圧を5mmHg 下げる効果があると知ると、具体的に考えられるようになります。（※編集部注：ご自身の血圧のコントロール方法については主治医の先生にご相談ください）

また、私たちの研究では、体重を1kg減らせば内臓脂肪面積は約10cm²減少することがわかっています。それがわかると「ちょっとやってみるか!」と思えますよね。情報を知るといことはやる気につながり、行動にもつながります。ですから「知る」ということが健康につながるんです。

メタボ対策の3つのポイント

1. 体重を測ること

まずは、毎日の体重測定が重要です。自分の体重を知ることは自分の身体を知ることになりますし、数値で見ることで自分へのプレッシャーにもなります。毎日自分の体重の変化を確認することにより、食事や運動について振り返り、気をつけることにもつながります。

2. 偏った食べ方をしない

食事の時に偏った食べ方をしないことも大切です。例えば、ダイエットしたいからといってリンゴばかり食べたり、炭水化物を全部やめたりという極端なやり方はお薦めできません。栄養バランスが取れた食事をするのがまず重要です。お肉を食べたら野菜も食べる、といったことを心がけてください。

3. 食後に運動をする

食後1〜2時間後に行う運動が食後高血糖を抑え（出典：『糖尿病診療ガイドライン 2016』）、その結果余ったエネルギーによる内臓脂肪の蓄積を予防する効果があると考えられます。多忙な働き盛りほど、遅い夕食のあと寝てしまいます。要するにエネルギーが余った状態（中性脂肪が上昇し、内臓脂肪が蓄積します）にしないことが大事で、もちろん食べ過ぎないことも重要です。運動の内容は、軽くストレッチでも、器具を使った筋トレでも、ランニングでも何でもOKです。とにかく続けられることが大事なので、無理をしない範囲で運動を続けてください。

—なるほど。まず体重計に乗るところから始めたいと思います！（続きは KenCoM でご覧になれます。）

今回はヘルスリテラシーを活用した、具体的な健康法を教えてくださいました。具体的な例や数値を知ると「これは何とかしなければ」という実感も湧いてきますね。「正しい情報を知ること」が自分の健康につながっていくというお話は、とてもわかりやすく納得できたのではないのでしょうか。



■福田洋（ふくだ・ひろし）先生

山形大学医学部卒業。1999年順天堂大学大学院医学研究科（公衆衛生学）修了・博士（医学）取得。現在、順天堂大学医学部総合診療科准教授。臨床医の業務を行う傍ら、都内の複数の企業の産業医も担当し、職域を対象とした効果的な生活習慣病スクリーニングと健康教育プログラムの開発や評価など「働く人々」の健康を中心に研究を行う。「ヘルスリテラシー」に関する講演も多数。近著は『ヘルスリテラシー：健康教育の新しいキーワード』（大修館書店）。



税法上の「扶養親族」と健康保険の「被扶養者」は違います！



今年の被扶養者の資格再確認において、問い合わせが多かったのは、「年収130万円未満で働いているのに…」という疑問でした。

健康保険では、税法上とは異なり、1年間で年収130万円以内に収まれば良いというものではありません。主は“生計維持関係があるか否か”です。これは生活実態を詳細に調査しなければ判断できないものですが、年収130万円、月収10.8万円を超えていれば、独立して生計維持をしているとみなしています。したがって、税法上は毎年12月31日現在を尋ねているのと異なり、年末近くに働く日を調整して、年間130万円未満になるようにすることは意味がありません。また、子供が就職して独立したから、4月に遡って扶養から外すことは想定していませんので、ご注意ください。

● 所得税上の扶養親族

所得税上「扶養親族（養っている親族）」と認められるのは、以下の条件を満たす必要があります。

- ・6親等内の血族もしくは3親等内の姻族（配偶者は別枠）
- ・本人と生計を同じにしている
- ・収入が給与のみの場合は、給与の額面が103万円以下

● 健康保険上の被扶養者

健康保険上の被扶養者とは、以下のいずれかに該当する人をいいます。

1. 被保険者の直系尊属・配偶者（事実婚を含む）・子・孫・兄弟姉妹のうち、被保険者の収入により暮らしが成り立っている人（同居/別居は問わない）
2. 被保険者の三親等内の親族（1に該当しない人）・事実婚の相手の父母及び子のうち、被保険者の収入により暮らしが成り立っている人（同居のみ）

また、被扶養者として扱うには、同居している場合は、認定対象者の年間収入が130万円未満（或いは月間収入が108,334円未満、対象者が60歳以上または障害厚生年金が年間180万円未満、或いは月間150,000円未満）であって、かつ、被保険者の年間収入の2分の1未満である必要があります。

別居している場合は、年間収入（月間収入）の基準のほかに、収入が被保険者からの援助による収入額より少ない必要があります。（援助額を証明する資料必須）



し、知らなかった！

同居/別居	収入基準
被保険者と同居している場合	認定対象者の年間収入が130万円未満（或いは月間収入が108,334円未満、認定対象者が60歳以上またはおむね障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は年間180万円未満、或いは月間収入が150,000円未満）であって、かつ、被保険者の年間収入の2分の1未満
被保険者と別居している場合	対象者の年間収入が130万円未満（或いは月間収入が108,334円未満、認定対象者が60歳以上またはおむね障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は年間180万円未満、或いは月間収入が150,000円未満）であって、かつ、被保険者からの援助による収入額より少ない

編集後記&たなか新聞

今回から、グループ各社の社長にエッセイを寄稿して頂き、リレー形式で掲載しようと考えた。初回はグループの中核会社として、日本発条の茅本社長と、「かながわ健康企業」に認定された横浜機工協の岡本社長にお願いした。

お願いするだけではなく、お二人よりはやや年長の小生の健康法も紹介したい。一言で「金のかからない健康法」を続けている。血圧と尿酸値が高いので、通院しており、特定保健指導の対象ではないものの、“未病”の段階にはある。

立場上、糖尿病の治療を受ける訳にはいかないので、一昨年、境界域まで血糖値が上がった時にホームドクターからの指導で、食事の際に野菜を先に食べる“ベジタブル・ファースト”を実践し、また好きな日本酒とワインを飲むことを控え、ウィスキーと焼酎の晩酌に変えている。最近は休肝日を設けることも増えてきた。理由は休肝日の翌日の最初の一杯が旨いから。

健康法の第一は1週間に10万歩歩くことを目標にしている。急いでいなければエレベーターもエスカレーターも使わず、とにかく自分の足で登る。歩く。夕食後も近所を歩くので、長男には「お父さんは散歩ではなく、徘徊だね」とも言われた。そして週末は幸いにも自宅の近所にある公共施設のジムやプールを1回300円で利用し、良い汗をかいている。そして次にレコーディング・ダイエット。毎朝、体重計に乗り、その測定結果を手帳に記録している。以上は全て一人で進めており、ジムで知り合いに会っても、会話はしたくなく、一人で黙々と汗を流すことが気分転換になる。

これにより、ここ数年は風邪を引くこともなく、体重、腹囲や各検査数値は改善され、現在は毎日いたって健康である。ただし、副鼻腔炎の術後とアレルギー性喘息が心配な面はある。

いや、最も大事な健康法は妻の理解と協力かも知れない。