

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## その気にさせるのは、自身のデータ

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

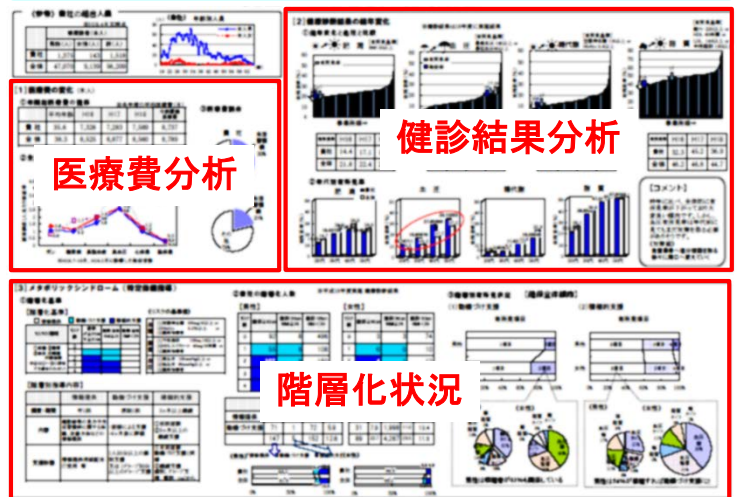
### ◆健康状況の通知表

健康づくりを推進しようと、一般的な情報・データを用い、会社のトップや従業員に呼びかけてもなかなかその気になってくれない。他人行儀な受け止め方で終わってしまう。彼らがその気になって、行動変容してくれなければ「健康づくり」の成果（医療費削減）は出ない。そこで、一般的な情報やデータではなく、より身近なデータ＝各社自身のデータを用い、経年変化や健保平均と比較など分析、グラフ化（可視化）し、自社の従業員の健康（生活習慣）実態と課題をまとめ、毎年1回各社を訪問し、直接トップに報告し訴えた。いわば「**健康状況の通知表**」である。（図1）

当初は、「生活習慣病は個人の問題」と捉えるトップも多く、私の訪問はきっと鬱陶しい存在であったと思う。しかし、年を追うごとに、自分たちの取り組みの成果が気にかかるようになり、報告を待ち望む声も聞こえてきた。**自ずと、健保の健康づくり等の活動に積極的に協力いただけるようになっていった。**

トップが納得し共鳴いただけるような各社のデータを詳細に分析するためには、手元の医療費や健診結果のデータだけでは不十分で、毎年春にA3用紙1枚程度のアンケート、「健康調査票」の記入を全従業員（H22年には約6万人）にお願いした。「**健康状況の通知表**」は、それらのデータを総合的に分析し、下記の内容を盛り込んだ各社のトップや担当者の関心を引くものとなった。

図1) 健康通知表 (例一部)



- 年間医療費の推移、生活習慣病の割合・疾病別発症率
- 肥満・血圧・糖代謝・脂質の各有所見率、年代別変化
- 特定健診階層別人員・比率、保健指導の実態
- 喫煙率、脱タバコ作戦の参加・達成率、喫煙者の禁煙意識
- 運動実態（年代別EX計算）、ヘルスマチャレンジ参加・達成率、達成者の感じた効果
- 歯周病得点とハイリスク者率、ハッピーブラッシング参加・達成率
- メンタル疾病者率の推移、心身不調者の割合、職場ストレス・あいさつ実態

### ◆信頼されるデータづくりには、アンケートの回収が必須

信頼されるデータづくりのためには、「健康調査票」がしっかり回収されることが必須であった。回収率は、毎年従業員本人が90%以上、家族が85%以上と高率で推移した。この回収率は、驚く数値であった。

なぜこんなに高率となりえたか？健康づくりの大切さを理解し、活動をすれば必ずや成果に結びつくと、トップにも共感され、窓口担当者（主に組織的にやや怖い存在の人事）が必死に、努力だけだった結果である。また、これらのデータをもとに、加入会社の「**健康評価ランキング**」（図2）を作り、年一回各社トップが一同に集まっていたく、「事業主懇談会」の場で発表し、上位10社余りを表彰した。トップは、表彰云々より、ライバル会社や友人の会社には負けたくないとの気持ちが沸き、**健保の健康づくり事業等への協力、努力を後押しすることにつながっていった。**

図2) 健康評価ランキング

社名	人員構成			医療費	総合評価		生活習慣					メンタル	運動	たばこ習
	本人	男女	平均年齢		総合	順位	肥満	高血圧	高血糖	高脂血症	喫煙率			
○○○					1									
▲▲▲					2	肥満	血圧	糖代謝	脂質	喫煙	メンタル	ヘルスマ	禁煙プログラム	
×××					3									
□□□					4									
◆◆◆					5									
①					10									
②					5									
③					特別賞									
...					15									
...					16									
...					17									
...					18									
...					19									
...					20									

表彰!

#### ランク付け

- ① 肥満・血圧・糖代謝・脂質の有所見、発症率
- ② 喫煙率・メンタル発症率
- ③ ヘルスマ（運動）・脱たばこ・歯ケア等キャンペーン達成率

# 食品添加物を知ろう

## ◆酸化防止剤とは？

**酸化防止剤**とは、その名の通り食品の酸化を防ぐ目的で使われる添加物です。食品は酸素に触れると酸化し、品質劣化が起こります。それを防ぐために酸化防止剤を加えると、**添加物自身が酸化されることにより、食品の酸化を防ぐ**ことができます。酸化防止剤は水溶性と脂溶性に分けられ、食品や素材により使い分けられます。

主な役割として、油脂食品類の酸化による色や風味の劣化防止、果実加工品や漬物の変色・褐色防止、有害な過酸化物質や発がん物質の生成防止があげられます。酸化された食品は栄養価が落ちるほか、過酸化物質を口にすると消化器障害や食中毒を引き起こす可能性があります。酸化防止剤自体は健康に良いとは言えませんが、酸化を防ぐおかげで得られる健康もあるといえます。

## ◆食品によく使われている酸化防止剤

### 《L-アスコルビン酸（ビタミンC）》

水溶性で、変色・褐変・風味の劣化を防ぐ。食品中で酸化することで品質改良剤の役割を果たし、ビタミンCとして栄養強化剤の効果もある。原料に遺伝子組換のジャガイモやトウモロコシを使用していることが問題視される場合があるが、基本的には含有量は少ないため、すぐに人体への影響はないと考えられている。



### 《ジブチルヒドロキシトルエン（BHT）》

### 《ブチルヒドロキシアニソール（BHA）》

化学合成により作られる脂溶性の酸化防止剤。安定した酸化防止効果を発揮するが、発がん性を持つことが指摘されている。またBHTはカップ麺の容器などに安定剤として使われており、パッケージ類からBHTが食材へうつる点が懸念されている。



### 《亜硫酸ナトリウム（亜硫酸ソーダ）》

水溶性で、酸化・褐色防止、漂白効果がある。古くから硫酸を燃やして亜硫酸ガスを起こすことでワインの酸化と過発酵防止、ぶどうの殺菌に使われている。胃の弱い人が摂取すると、胃痛を起こす可能性がある。



### 《カテキン》

ツバキ科チャ（緑茶）の茎や葉などを乾燥させ、抽出する。水溶性で、酸化防止以外にも、殺菌・消臭効果があり、人体にほとんど影響を及ぼすことのない安全性の高い酸化防止剤。



# 京の食文化

## ～ハレとケ～ 季節に寄り添う和菓子

京都は平安遷都以来、長い歴史の中で公家文化や町衆文化が重層して、特有の都文化を醸成してきたため町中の祭事・行事も数多くあります。人々の暮らしのけじめとして、また町衆の心意気の表れとしてハレの日に食べる食事と素朴な日常（ケ）の食事があります。今回はハレの日の食べる和菓子をご紹介します。

### 【はなびら餅】正月

味噌餡と砂糖で煮た牛蒡を白餅で挟んだもの。別名「包み雑煮」。茶道の初釜にも使われる、お正月の生菓子。



今月は6月ですね！

水無月を食べて半年分の穢れを落とし健康と厄除けを祈願しましょう。

### 【引千切】桃の節句（3月3日）

貝殻の形の平たい餅に、餡やきんとんをのせた菓子。宮中での節句のお祝いで、人手が足りず餅を丸める手間を省いて、「引きちぎった」まま出したのが始まり。



柏餅はこし餡入りと白味噌餡入りのものがありますが、白味噌を使うのは京都独特。最近では粒餡入りのものも。

### 【柏餅、ちまき】端午の節句（5月5日）

柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄や子の成長を願い、端午の節句の供物として用いられる。

ちまきはうるち米の団子を笹の葉で包んだもので、柏餅と並ぶ端午の節句の菓子。元々は笹ではなく、魔よけ・厄病除けの効果があるといわれている茅葺の葉で包んでいた。



### 【水無月】夏越の祓い（6月30日）

水をかたどった三角の外郎に小豆を散らした菓子。厄除けの行事「夏越祓」が行われる6月30日に食べる風習。



### 【きせわた】重陽の節句（9月9日）

菊の上に真綿をのせて、菊の露を含んだ綿で体を拭いて邪気を払い長寿を願う、「菊の被せ綿」という風習がある。それをかたどり作られた菓子。



### 【亥の子餅】亥の月亥の日（11月11日）

旧暦10月の亥の月亥の日に食べられていた、生地に胡麻などを混ぜたもの。「源氏物語」にも登場する伝統の菓子。

