

# 富山健康経営® 研究会が発足

一般財団法人 北陸予防医学協会

施設長 山上 孝司

去る11月14日、富山駅北に新しくできたDタワー富山において、第1回富山健康経営研究会(仮名)が開かれました。発起人は株式会社永田メディカルの仙石氏と私で、北陸コカ・コーラボトリング株式会社様の支援を受けました。今回は、7事業所1団体12人にご参加いただきました。

現在、多くの企業が健康経営優良法人の認定を受ける、健康企業宣言をするなど健康経営に取り組んでおりますが、さらにそのレベルを上げるためにはどうしたらよいか、迷っている段階かと思われま

この研究会の目的は、健康経営のレベルが上がることによって、従業員が真に「この会社で働くことができよかった」と思える事業所を増やすことです。同様の研究会はすでに岡山県などで立ち上がり、2024年1月に倉敷市で開催された日本総合健診医学会第52回大会でも、その取り組みが紹介されていました。

本会の第1回は、まず私が「真の健康経営とは」という演題で、30年前にオーストラリアで経験し感じたことをお話ししました。

オーストラリアでは、「残業は良くないもの」です。なぜなら事業者は、労働者に週40時間分以上の仕事を与えてはならないからです。そのような環境で残業をするということは「能力がない」と示すことになって評価が落ちるため、労働者は絶対に残業をしないのです。

翻って日本では、残業をするほど「会社のために頑張っている」ということでよい評価をされるため、「残業は良いもの」となっています。このような、世界では非常識とされる日本の残業王国は早く改めた方がよいのでは、というお話をしました。

また、同じくオーストラリアの健康教育に関連する財団が実施する方法についてもお伝えしました。この財団では、年間スケジュールを決める際に、まず各職員がどこで休暇を取るかをあらかじめ決めていました。これも日本では考えられないことです。政府が主導しなければ、5日の有給休暇も取れない労働者が多いのが日本の実情です、と述べさせていただきました。

次に、北陸コカ・コーラボトリング株式会社様における種々の取り組みを紹介していただきました。

稲垣晴彦代表取締役会長は「社員は仲間、そしてその家族も」というスローガンのもと、「ともに働く仲間とその家族の生活を、充実したものにしていくことを実現できる仕組みづくりが、経営の最大かつ永遠の課題」とおっしゃっているそうです。北陸コカ・コーラボトリング株式会社様はその理念のもと、「仲間を大切にす職場環境の活性化」「ゆとりある新しい働き方の推進」「生活習慣を整えるヘルスリテラシーの向上」を目標にかかげ、さまざまな活動を展開しているといえます。

例を挙げると、男性の育休取得率の向上を目指して社内啓発活動を続けたところ、2021年42%、2022年81%、そして2023年には100%を実現したのだそうです。

また、女性の健康を守るために、「生理休暇(無給休暇)」とは別に有給の特別休暇も導入しているとのこと

この研究会は、今後、毎月第二木曜日の午後、Dタワー富山の会議室で開催していく予定です。

各事業所での健康経営の取り組み、課題と克服方法などをざっくばらんに楽しく語り合っていきたいと思っています。ぜひ、皆様もこの集まりにご参加ください。富山の健康経営にかかわる方々の拠り所になることができたら願っています。



会場となるDタワー富山(予定)

旧年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年は、能登半島地震および豪雨被害という未曾有の災害に見舞われ、多くの方々が被災されましたことに、深く哀悼の意を表します。被災された皆様に対して心よりお見舞いを申し上げます。一日も早く平穏な日常が戻りますことを祈念いたします。このような中、当協会の職員一同、地域医療の維持に全力を尽くしてまいりました。新年度も、高齢化がますます進む社会において、県民の健康寿命延伸を目標に、職員一丸となって「一人ひとりに寄り添った予防医療」に取り組んでまいります。皆様の変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の世界的流行以降、国民の健康に対する関心はかつてないほど高まりました。一方で健康日本21(第二次)の結果では、メタボリックシンドローム該当者の増加(1、516万人、前回調査比8・3%増)や喫煙率減少の遅れ(16・7%、前回調査比2・8%減など、課題も明らかになりました。新たに計画された健康日本21(第三次)では、睡眠不足の解消、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率減少、メンタルヘルスの充実が特に重視されています。当協会は、長年にわたり予防医療に貢献し、県民の健康課題に精通しております。予防医療は、単に病気にならないようにするだけでなく、健康でいきいきとした生活を送るための基盤です。健康日本21で明らかとなった健康課題に取り組む、健康診断結果に基づいた健康管理を推進し、富山県民一人ひとりがウェルビーイングに暮らせる社会の実現に向けて、働きかけてまいります。

## 新年のご挨拶



一般財団法人 北陸予防医学協会  
理事長 永田 義毅

### ◆ I T技術の活用

国内では、健康増進のためにI T技術の活用が進んでいます。当協会では、この流れを受け、令和6年4月から新しい健診システムT O H M A Sを導入しました。医療D Xを推進し、業務効率化を図るとともに、より精度の高い健康診断と個人に合わせた健康アドバイスを提供して、健康診断の利便性を一層向上させます。

### ◆ 職員の育成

最良の予防医療を提供するために、県民のニーズに合わせた医療技術の向上に努めています。当協会では、標準的な検査の精度管理はもちろんのこと、遺伝子検査など最新の医療技術を導入し、個々の健康管理を支援しています。予防医療のプロフェッショナルとして、職員一人ひとりの専門性を高め、チームワークを強化することで、より質の高い医療を提供できる態勢を整えていきます。

### ◆ 持続可能な社会への貢献

当協会は、予防医療を通じて、地域社会の持続可能な発展に貢献します。環境に配慮した医療サービスの提供や、地域医療機関との連携強化などにより、健康で豊かな地域社会の実現を目指します。

私が父の跡を継ぎ理事長となって、初めての新春を迎えました。地域の発展に貢献していけるよう、さらに自己研鑽に努めていく所存です。新しい年が、皆様にとって実り多い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。私からのご挨拶とさせていただきます。今後とも、皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ・  
ご加入のご連絡

一般財団法人 北陸予防医学協会  
株式会社永田メディカル

TEL 076-436-1238 (山上)

TEL 0766-28-2255 (仙石)



# 今すぐできる野菜摂取のポイント

野菜にはカリウムやビタミン・食物繊維が多く含まれていて、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんなど生活習慣病にかかる確率が低いという結果が出ています。

しかし、富山県民の野菜摂取量は1日あたり256.5g！（令和3年県民健康栄養調査の概要）厚生労働省が策定した健康政策「健康日本21」に基づく目標値350gには約100gも足りません。生活習慣病予防のために、まずは1皿、野菜料理をプラスしましょう！

## 野菜に含まれる栄養素

### 高血圧・むくみ予防に

#### カリウム

細胞内液の浸透圧を一定に保つ働きがあります。ナトリウムを排泄する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。

ブロッコリーや白菜、ホウレンソウに多く含まれます。



### 身体機能を正常に保つ

#### ビタミン類

栄養素が体内で利用される「代謝」を助ける働きがあります。

ビタミン類は同じ野菜でも収穫時期や産地、また保存方法等によって含有量が変化します。摂取効率も調理法によって変わり、脂溶性ビタミンは油で炒める、水溶性ビタミンは蒸し調理やスープがおすすです。

### 生活習慣病予防にかかせない

#### 食物繊維

水溶性と不溶性に分けられます。水溶性食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑制したり、コレステロールの排出を促したりします。不溶性食物繊維は便の容積を増やし、大腸を刺激して排便をスムーズにします。

モロヘイヤやゴボウなどをはじめ、さまざまな野菜に含まれます。

## 今すぐ実践して野菜摂取量UP!

生野菜は両手分、加熱野菜は片手分



- 1品足りないときのために冷凍野菜をストック
- コンビニランチはカップ野菜、外食ではサラダをプラス
- 温野菜にするとかさが減って食べやすくなる
- スープにすればビタミンをまるごと摂れる
- トマト・きゅうり・キャベツ・にんじんなど生で食べられる野菜を食卓に

## 北陸予防医学協会では「ワクベジプロジェクト」を実施しています

当協会では、働く人の野菜摂取率の向上により健康に寄与する「Worker(働く人)×Vegetable(野菜)」=「ワクベジプロジェクト」を実施中です。

保健師・管理栄養士が企業・施設に訪問し、野菜摂取量増加のためのアドバイスを行います。「社員の健康意識を向上したい」「健康経営に取り組んでいる」という企業様は、ぜひご相談ください。

### 野菜摂取量測定会

皮膚カロテノイド量測定機器を使用した野菜摂取量の測定や、栄養相談を行います。

### 個別栄養相談会

生活習慣病予防のための食事の摂り方や、一人ひとりにあった食事の工夫をご提案します。

### 減塩セミナー

塩分濃度測定やフードモデルを使用した参加型のセミナーです。高血圧症の予防・改善に。

【お問い合わせ】〒930-0177 富山市西二俣310 一般財団法人 北陸予防医学協会 ウェルネスケアセンター TEL 076-436-1281

## スタッフを紹介します！

### 管理部

管理部は、経営の三要素といわれる「ヒト・モノ・カネ」を対象とする部署で、9名が在籍しています。

総務人事課と経理課で構成され、同じ部署でありながら、総務人事課は富山市、経理課は高岡市と分かれて仕事をしてきました。2024年7月27日に経理課が富山市の「ウェルネスケアセンター」に引っ越したことにより、「念願の一体運営」が実現しました。とはいえ、現在も2名が高岡市の施設内で仕事をしています。

業務の性質上、すべての役職員や部署と関係できることがやりの一つです。一体運営を機に関係者とのコミュニケーションをより密にして、正確・迅速・丁寧な仕事を心がけています。



#### ●ヒトに関する課題

賃上げ、残業・休日出勤の削減、休日日数の拡大等の処遇改善、働きやすい環境を整備すること

#### ●モノに関する課題

精度や質の高い検査を提供するための設備投資、快適な空間のための施設管理、職員への人的投資

#### ●カネに関する課題

適正な利益を確保し、ヒト・モノの課題解決に資金を配分すること 経営判断に必要な適切な情報提供

裏方として当協会の本業をしっかり支え、お客様の満足度向上に貢献していく所存です。今後ともよろしくお願いたします。

## 歯周病を予防しよう!

一般財団法人 北陸予防医学協会 保健師 北川りえ



生涯健康で過ごすためには、歯や口の健康維持が欠かせません。歯周病についてご紹介します。

### 歯周病とは？

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯と歯肉の境目に多くの細菌が停滞することで、歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。さらに歯周病が進行すると歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまいます。

### 歯周病が全身に及ぼす影響

- ①心臓病  
歯周病菌が心臓の血管を詰まらせ、血流を阻害し、虚血性心疾患などにつながります。
- ②糖尿病  
歯周病菌が増えると血糖値を下げるインスリンの働きを抑制し、血糖値が上がります。また、血糖値が高いと免疫機能が低下し、歯周病がさらに悪化するという悪循環が起こります。
- ③肺炎  
歯周病菌の中には誤嚥によって気管支から肺にたどり着くものもあり、誤嚥性肺炎の原因となっています。

### 歯周病を予防するための生活習慣

- 歯磨き  
歯ブラシによる歯磨きに加えて、歯と歯の間の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することが大切です。
- 食生活  
・糖分の多い飲料や菓子類は控えましょう。  
・唾液には自浄作用があります。よく噛んで食べましょう。  
・歯や骨の材料になるカルシウムやマグネシウムを摂りましょう。(食品例：乳製品、大豆製品、海藻類、ナッツ類、鯖、鮭など)
- 運動  
歯周病の原因のひとつに歯茎の血行不良があります。ウォーキングやストレッチなど日々の活動量を増やし、血流をアップしましょう。
- 禁煙  
たばこに含まれる有害物質によって血管の収縮や免疫機能低下が起こり、歯周病のリスクが高まります。禁煙外来等を活用し、禁煙に取り組みましょう。



歯と口の健康のためには、セルフケアに加え、歯科でのプロフェッショナルケアが重要です。定期的に医療機関でチェックを受けましょう。