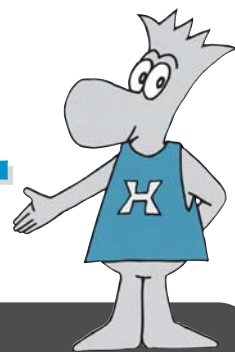


第6回 生活習慣改善キャンペーン

「ハビット」の声をお届けします



参加者のチャレンジ目標と結果報告 (敬称略)

事業所	氏名	チャレンジ目標	達成率	感想
森永製菓 中京工場	浅井 保	①剣道の稽古を週二回 ②軽登山を月一回以上 ③バランスのよい充実した朝食をとる	100% 100% 92%	「継続は力なり」。剣道を生涯スポーツとして心身ともに健全なものに維持したい。
森永製菓 研究所	助川 富美子	①主人のコレステロール値安定のため兼ねて食物繊維が多くバランスの良い食事にする ②牛乳が苦手なので「森永ココア」か「森永ビヒダスヨーグルト」を毎日とる	100% 97%	目標達成のため頑張りました。これからも続けて健康維持に努めたいと思います。
森永製菓 三島工場	渡辺 泰夫	①タバコをやめる ②睡眠を一日7時間以上 ③体重を2kg減量	100% 92% 100%	長い間、禁煙に挑戦してきて、今回、自分の健康を考えてやっと達成できた。また、体重も日々の食事に注意し、適度な運動を行い目標を達成した。
森永製菓 関東信越支店	須川 真知子	①週一回は休肝日 ②野菜多めの食事をつくる	90% 70%	子ども中心で炭水化物の多い食事になってしまいましたが、鍋料理などで野菜を多くとる工夫を心がけていきたい。
森永製菓 中国支店	加藤 久士	①自転車で通勤する ②ビールを控える ③帰社、帰宅時の手洗い、うがい	67% 62% 94%	①②は自分としてはある程度の評価はしているので今後も意識をもって継続する。③は習慣にはなっているが、帰社時は怠ることもあり反省点である。
森永製菓 中国支店	加藤 永枝 (配偶者参加)	①手洗い、うがいの習慣化 ②油を控えたメニューを心がける ③徒歩通勤の実践	100% 92% 94%	ハビットの参加は二回目ですが、より高い意識を持って挑戦できました。昨年より数値も向上し、より一層、健康に対する意識がアップしました。
森永エンゼル デザート 冷夏事業部	宮崎 耀造	①荒天時を除き通勤時に毎日一万歩以上歩き期間内に合計39万歩を目指す。8千歩未満は×とする ②タバコを1時間当たり1本以下にする	85% 87%	39万歩達成のため1万5千歩の日もあったが累計歩数は280kmとなり、これは横浜⇒豊橋に相当する距離で、ある意味で感動ものであった。
森永フード サービス	内山 貴則	①毎日、3kmの散歩 ②タバコの本数を半分に ③週二回の禁酒	83% 76% 73%	目標をこのまま続けるよう努力したい。 【協力者：内山 君子(妻)】 もっとアルコール、タバコをゼロにするよう努力してください。

※達成率は、端数処理をしています

「健康モリナガ21」の中心的取り組みである、生活習慣改善キャンペーン「ハビット」は今回で6回目を迎えました。「全員参加」として昨年10月、11月に開催し、全国の事業所での取り組みが配偶者の参加も含めて行われました。

以下に参加された方々の声をお届けいたします。このほかにも熱意あふれる感想を多数いただきましたが、紙面の都合上、その一部のみをご紹介します。

第6回 生活習慣改善キャンペーン「ハビット」

事業所	氏名	チャレンジ目標	達成率	感想
森永乳業本社	木田 茂	①一週間（土日含む）に最低7時間の運動 ②一日の総カロリー量を2千kcal以内に抑える （体重67kgを65kgに）	85% 70%	平日30分程度のウォーキングと週末の子どもとの野球などで運動量は達成したが、カロリー量は飲み会などでオーバーの日が多かった。ただ、体重は何とか予想以上に減らしました。（67kg⇒63kgに）
森永乳業福島工場	佐藤 彰	①腹八分目 ②毎日15分間の軽運動 ③間食とお酒は程ほどに	32% 90% 90%	最初の1ヵ月は体重が減ったが、日がたつにつれ体重変化がなくなってきた。これからも毎日努力したい。 【協力者：佐藤 恵子（妻）】 続けた方が効果があるので頑張ってください。
森永乳業利根工場	飯塚 洋子	①黒酢を工夫して飲む ②寝る前にストレッチをする	90% 85%	年齢が増すごとに体の動きが鈍くなるので、目標を決めて毎日何かをするということは、健康によく有意義でした。これからも続けたいと思います。
森永乳業東北支店（秋田）	吉田 敦	①月間150kmのランニング ②ビリーズ・ブートキャンプの月20日実施 ③期間中1kg減量	109% 108% 150%	例年、10月～11月の体重が増える時期にこれらの目標を掲げ達成できました。今後もチャレンジを続けたい。 （体重65.5kg⇒64kgに）
森永乳業関越支店（水戸）	鴫崎 行雄	金のかからない健康法 ①週一回千波湖一周（3.8km） ②水戸周辺の森林浴	70% 80%	中身の濃いラジオ体操を実施。週末は紅葉狩りを兼ねて千波公園を歩き、ゼロ円運動を実施。健康上のネックはタバコです。
九州森永乳業	三橋 征夫	①週に一日は酒を飲まない ②野菜類を多くとる ③甘いものを控える ④犬と散歩して運動不足を解消	未達成 50% 99% 80%	目標を決めて頑張ればできるものだと感じています。来年もやってみようと思います。 【協力者：三橋 悦子（妻）】 仕事に疲れているのによく頑張ったと思います。来年もこの調子でやってもらいたいものです。
クリニコ（北海道）	濱田 裕巨	①よく噛んで食べる。バランスの良い食事に ②睡眠を最低6時間 ③一日1時間以上歩く	80% 100% 100%	朝食、夕食に比べて昼食はコンビニをよく利用するので、炭水化物にかたよった内容になってしまう。また、時間が迫っているとよく噛まずに飲み込んでしまう。
北海道保証牛乳	穴田 久和	①通勤でエスカレータを使用しない ②21時以降、食事をしない	97% 89%	外食すると21時以降の食事になることが多かった。今後は食事の量も気をつけていきたい。

※達成率は、端数処理をしています

達成率の
求め方

○の数 + (△の数 ÷ 2)

対象日数

× 100

※%の小数点1位切り上げ

※例えば2ヵ月間毎日取り組む場合は、対象日数は61日間、月に4日取り組む目標の場合は、対象日数は4日となります。

[illegible]

生活習慣改善 記録表

「ハビット」…継続は力!

～育てれば一生もの

気づかないうちに恐び寄る、メタボリックシンドローム

年に一度の特定健診が予防のカギ!

平成20年4月から、40〜74歳の被保険者と被扶養者を対象に特定健診・保健指導が始まります。賢く活用して、メタボリックシンドローム予防に役立てましょう。

これまでの健診では…

高めなら
まだ大丈夫かな?



平成20年度からの
特定健診では…

「動機づけ支援」の対象ですね!
生活習慣を改善しましょう。

内臓脂肪型肥満

高血圧



特定健診では、血圧等の異常の程度が軽くても、リスクが重なれば特定保健指導の対象となります。

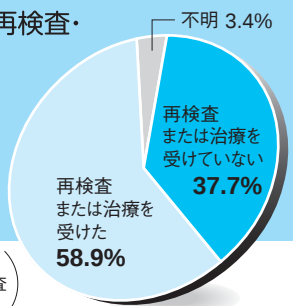
放置しないで! 検査値の異常は体の危険信号

今、健康な人は、毎年健診を受ける必要性をあまり感じないかもしれません。しかし、病気を予防・早期発見するためには、自覚症状がないときから毎年健診でチェックする必要があります。

ただし、せっかく健診を受けても、結果をそのまま放置してしまつては意味がありません。厚生労働省の調査によると、健診の結果、再検査や治療を受けるよう指摘された人のうち、約4割が何もしていませんでした。

健診で異常が発見されても、「時間がないから」「たいしたことはないだろう」などと、自己判断で放置してしまふ人が多いことがうかがえます。

●健診結果が要再検査・要治療の人の受診割合



(厚生労働省 平成14年「労働安全衛生特別調査(労働者調査)」より)

●特定健診・保健指導の流れ

STEP 1

特定健診の実施

メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。

STEP 2

保健指導対象者のグループ分け

健診と問診の結果から、保健指導対象者をグループ分けします。

STEP 3

保健指導

それぞれの階層において、程度に応じた保健指導を行います。

- 情報提供*
- 動機づけ支援
- 積極的支援

*情報提供では、受診者全員に生活習慣改善のきっかけになる情報が提供されます。

階層化の判定基準

- ・腹 囲：男性85cm以上、女性90cm以上（それ未満でもBMI※25以上）
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ・血 圧：収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ・血 糖：空腹時血糖100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上
- ・血中脂質：中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満

事例

症状が出てからでは遅い、 メタボリックシンドローム

検査値の異常を放置していると、どのようなことが起こるのでしょうか？ 次の事例をご覧ください

A美さん (46歳主婦) のケース

おなかがぽっこり出ているA美さん。ここ2～3年、健診で血圧と血中脂質が高めであることを指摘されていましたが、「自覚症状はないから大丈夫」と放置し続けていました。

しかしある日、買い物中に心筋梗塞の発作で突然倒れました。病院に運ばれ、救急処置の結果、命はとりとめたものの、リハビリにはかなりの時間がかかりました。

A美さんは、内臓脂肪型肥満、高血圧、血中脂質の異常の3つのリスクが重なったメタボリックシンドロームでした。メタボリックシンドロームは、目立った自覚症状がないまま進行するのが特徴。放置していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが飛躍的に高まりますので、自覚症状が出る前に予防・改善することが大切なのです。



特定健診・保健指導は、 生活習慣を見直すチャンス

平成20年度から始まる特定健診・保健指導では、メタボリックシンドロームの概念が導入されます。血圧や血中脂質、血糖の異常の程度が軽くても、内臓脂肪型肥満や喫煙のリスクが重なれば、特定保健指導の対象となります。

これまで、「生活習慣を見直さないと」とわかっていても、なかなか実践できなかった人は多いはず。特定保健指導は、そんな人をサポートします。

特定保健指導は、特定健診で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象とされた人に行われます。医師や保健師、管理栄養士などの専門家が面接を行い、一人ひとりに合った行動目標を立て、実践できるように支援します。6カ月後には生活習慣の改善状況について評価が行われ、さらに、「積極的支援」の人は期間中も電話やメール、面接などで継続してサポートが受けられます。

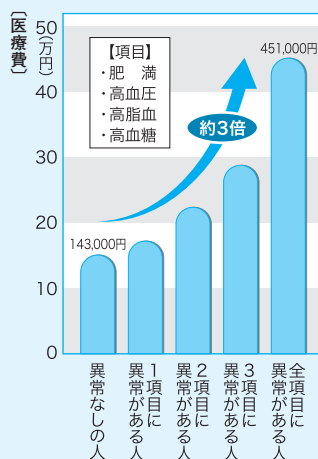
当健保組合では、現在、母体企業（事業主）および労働組合で検討委員会を開催し、スムーズな運営ができるように検討しています。当面、平成20年度以降の計画書を春号（4月発行）に掲載する予定です。

検査値に異常がある人は 10年後の医療費が約3倍に

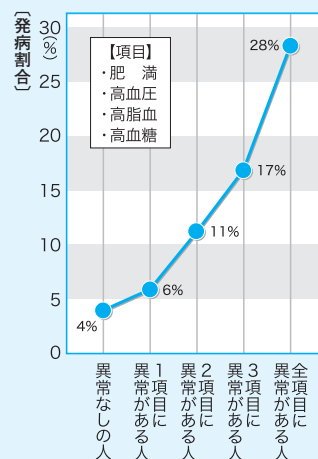
検査値の異常を放置していると、健康を害するだけでなく、家計にも大きなダメージを与えるという調査報告があります。この調査は三重県の中高年2,800人を対象に、平成5年度から平成15年度までの10年間にわたり追跡調査を行ったものです。「肥満」「高血圧」「高脂血」「高血糖」で異常ありと診断された人は、10年後の医療費が異常なしの人の約3倍も多くなっていました（図1）。また、異常項目が多いほど、脳梗塞や心筋梗塞の発病割合が増加することもわかりました（図2）。

検査値に異常がある人は、健康はもちろん、家計のためにも、生活習慣の改善にチャレンジしませんか？

【図1】
10年後（平成15年度）
の医療費



【図2】
脳血管疾患・心疾患を
発病した人の割合



「健康推進委員会」を開催いたしました

事業主・労働組合・健保組合の三者が一体となって進める健康づくり運動「健康モリナガ21」の本年度の活動を中間総括し、次年度の活動方針を話し合うため、健康推進委員会が12月27日に開催され、次の内容が確認されました。

1 本年度の活動状況報告(主要点)

- ①生活習慣改善運動「ハビット」の参加者について、これまで平均的に参加率の低かった販売関係事業所を中心に、全員参加を呼びかける事業所訪問を行った結果、参加率が50・0%となり、昨年度より2ポイント減少した(詳細は2・3ページ参照)。
- ②事業主が実施する健康診断(法定健診)の受診率を100%にする側面的取り組みとして、受診率の調査を行った。
・調査結果 平成18年度受診率
96・8%(前年対比マイナス0・5ポイント)
- ③小規模事業所へ健診後フォローのために保健師を派遣。本年度は、引き続き関東地域から中部地域までに実施エリアを展開中。
- ④電話による健康相談(一般的健康相談と

メンタルヘルスに関する相談)のサービスを引き続き実施
・利用状況(4月から9月までの6カ月間)
352件(メンタルヘルスサポートシステム 11件)

⑤禁煙パッチを利用した禁煙促進活動(費用補助)。現状の参加者数は全国で2名である。

2 次年度の活動方針

- ①「ハビット」の参加率をさらに高めるため、事業所訪問、機関誌「けんぽモリナガ」、ホームページの活用などの方法で、引き続き全員参加のアピールをしていく。
- ②事業主が実施する健康診断(法定健診)の実態調査を引き続き行い、結果を関係者各位に報告し、100%受診に向けての実態改善に役立てる。
- ③保健師派遣事業については、特定保健指

導にシフトしていく。

④メンタルヘルスを含めた電話による総合健康相談システム「ハローエンゼル健康相談」事業を引き続き実施していく。

⑤禁煙パッチを利用した禁煙促進活動(禁煙パッチ費用補助)を引き続き実施していく。

⑥疾病予防事業として、特定健診を実施していくなかで40歳以下の被扶養者を対象に、自宅で気軽にできる郵送健診(生活習慣病)を実施予定。

参加委員(敬称略)

(森永製菓)	高橋、梅澤、津野
(森永乳業)	大滝、倉科、柴田
(全森永労組)	有江、立石
(健康管理室)	安藤
(森永健保)	小段、石川、鹿島

お知らせ掲示板

任意継続被保険者の標準報酬月額に関する公告

平成20年度の任意継続被保険者標準報酬月額の上限額が左記のとおり決定しました。

①標準報酬月額の上限額／360、000円(前年度と同じで変更はありません)

②適用期間／平成20年4月1日より平成21年3月31日まで

◆健保組合ホームページをご活用いただいていますか？

ホームページでは、健保組合の事業内容をわかりやすく説明しております。申請書もダウンロードできます。いつでもアクセスしてください。



<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>
(あるいは、「森永健康保険組合」で検索していただいてもOKです)

お気軽に
ご利用ください

電話による健康相談 「ハローエンゼル健康相談」



今月より **携帯電話**からも**通話料**が**無料**に!

フリーダイヤル



ハロー

エンゼル

コール

0120-86-00-56

通話料
無料

ご注意 従来の携帯専用電話番号(☎03-3839-2453)にかけますと**有料**になってしまいますので、ご注意ください。

◆人間ドックのご利用、

3月はお休みです

期末になりましたので、ドック受診は2月までにお願ひします。

3月は事務整理期間ですので原則、受診できません。

4月からは通常に受診再開となります。



◆選定議員の異動(敬称略)

平成19年12月1日付

辞任 久保 英規 森永乳業(株)

平成19年12月1日付

就任 平野 郁朗 森永乳業(株)

◆新規編入・脱退事業所等のお知らせ

新規編入事業所

平成19年12月1日付

○森永甲府フーズ(株)

山梨県甲府市湯田

被保険者数/42名

脱退事業所

平成19年12月1日付

○秋田協同乳業(株)

秋田県大館市岩瀬

被保険者数/65名

事業所名称変更

平成19年12月1日付

○宮酪乳業(株) ↓ 東北森永乳業(株)