日経産業新聞フォーラム2008

ビジネスピープルの健康と従業員の健康管理

メタボリック症候群の予防改善のための特定保健指導開始を見据えて

生活習慣病につながるメタボリック（内臓脂肪）症候群の早期発見を主な目的に、企業の健保組合などに2008年4月から特定健診と特定保健指導実施が義務づけられる。2月13日、日経産業新聞フォーラム2008「ビジネスピープルの健康と従業員の健康管理―メタボリック症候群の予防改善のための特定保健指導開始を見据えて―」（主催・日本経済新聞社、協賛・マベリックトランスナショナル、エームサービス、セントラルスポーツ、後援・厚生労働省）が開催され、特定保健指導のポイントやメタボリック症候群対策などについての講演が行われた。

保険者・企業で取り組むメタボリック症候群

基調講演❶ 医療制度改革と今後の生活習慣病対策について

厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室 室長補佐
山本　英紀 氏

医療費適正化を総合的に推進

医療制度改革における基本的な考え方として、安心・信頼の医療の確保と予防の重視、医療費適正化の総合的な推進などが挙げられます。国民医療費は右肩上がりで増えており、特に老人医療費の伸びが顕著です。二〇〇四年度の医療費全体が三十二兆円で、老人医療費は十一兆円を占めています。少子高齢化が進む中で、医療費の伸びを抑えていかなければ、皆保険制度の維持も困難になります。

がんを除く糖尿病などの生活習慣病は、全医療費の四分の一を占めるとともに、死亡原因の約三分の一を占めることから、生活習慣病対策は非常に重要です。生活習慣病は予防可能な疾病ですので、適切な対策を講じることにより、予防、医療費の適正化につなげていくことが可能であると考えられます。

そういった中で、生活習慣病対策の一つとして〇八年四月から特定健診・特定保健指導が開始されます。特定健診・保健指導は、健診により、生活習慣の改善が必要な者を把握し、保健指導を実施することにより、生活習慣病を予防することを目的としています。特定健診・保健指導を実施するうえでは、メタボリックシンドロームの概念を導入しました。具体的には、不健康な生活習慣による内臓脂肪の蓄積が、生活習慣病の発症と関連があり、生活習慣の改善により、内臓脂肪を減少させることにより、生活習慣病を予防しようというものです。

メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲の基準値が男性八十五㌢、女性九十㌢。加えて脂質、血圧、血糖の三項目のうち二つ以上該当する人が対象です。健診・保健指導の対象年齢（四十歳から七十四歳）の方のうち、男性で二人に一人、女性で五人に一人が該当者・予備群に該当すると考えられます。

従来は、事業者健診などの対象でない人については、市町村において、老人保険事業として、基本健康診査を実施していました。基本健康診査は、個別疾患の早期発見・早期治療を主な目的としており、健診に重点が置かれていました。今年四月から、医療保険者が実施する特定健診・保健指導では、保健指導により重点を置いており、保健指導を通じて行動変容を促し、生活習慣の改善を支援することを目指しています。

生活習慣病対策としては、今回の特定健診・保健指導だけでなく、健康づくりに関する普及・啓発活動が重要になってきます。その実施主体は各地域の市町村だけでなく、保険者、企業も大きな役割を担ってきます。また、さまざまな関係者が、地域・職域連携推進協議会などを活用しながら連携することにより、保健事業をうまく推進し、国民の健康増進、医療費の適正化につなげていくことが重要だと考えています。

基調講演❷ メタボリックシンドロームと生活習慣病との気になる関係

順天堂大学医学部教授・内科学
河盛　隆造 氏

「NEAT」で生活習慣の改善を

肥満で糖尿病になっている方、高血圧になっている方は、糖尿病や高血圧の治療を受けていただいていることでしょう。メタボリックシンドロームと言われているが、いまだ病気と言えるほどではない、という方々が、生活習慣を見直し、メタボリックシンドローム状況からいい方向へ脱出すること、脳卒中や心筋梗塞（こうそく）のリスクを下げ、予防することこそが大切なのです。

メタボリックシンドロームの根源は内臓脂肪細胞が大きくなっていることです。脂肪細胞から種々の物質が分泌され、全身に影響を与えていることが十数年前に明らかになり、この分野の研究は日本を中心に急速に解明が進んでいます。肥大した脂肪細胞からは悪影響を及ぼす物質の分泌が増え、いい作用をするアディポネクチンの分泌は低下します。

これらのアンバランスが、糖尿病など生活習慣病を引き起こす、さらに動脈硬化を進行させます。思いもよらなかった心筋梗塞や脳卒中が働き盛りに起こってくることをよく経験します。

脂肪細胞が肥大化している状況では、脂肪肝、脂肪筋にもなっています。食後や間食後に高血糖や高中性脂肪血症にもなっているのです。

ではなぜそうなったのでしょうか。過食、間食、運動不足が挙げられます。指導を受けても多くの方々は「分かっている。でもジョギングなどする時間はない、仕事で疲れて食べ過ぎる、ストレスでお酒の量も増える」とおっしゃいます。でもご自身のことととらえて日常生活の中で生活習慣の改善に取り組みたいものです。

例えば、ノン・エクササイズ・アクティビティー・サーモジェネシス（NEAT）です。運動とは言えないようなわずかな活動が実はエネルギーを消費しているのです。食後テレビは立って見る、通勤時間は運動時間と思って決して座らない、会議は全員立ってするなどニートな生活に切り替えて見ませんか。今の生活から立っている時間を一日二時間増やすと消費エネルギーはご飯一膳分で獲得した量に相当します。

次は食事です。これを食べればやせるという特効薬はありません。何をどれだけおいしく食べるか、もっと気配りしましょう。戦後すぐから現代まで国民の摂取エネルギー量は増えていません。むしろ減っています。ところが脂肪摂取量が激増しています。良質のタンパクを肉で取っているつもりでも同時に大量の脂肪を摂取しています。余分なエネルギーは内臓脂肪細胞に蓄えられます。

メタボリックシンドロームは今や学童期でも話題になっています。次世代を担う子供たちに正しい生活習慣を指導する、自らもその見本になることが親の責任ではないでしょうか。自助努力できることは多いのです。

特別講演Ⅰ 従業員の健康と新しい時代の人材戦略 ～効率的・実効的な特定保健指導の考え方～

マベリックトランスナショナル
代表取締役社長
平山　浩一郎 氏

ヘルスケア対策の立案・実施 企業の持続的成長実現

マベリックトランスナショナルは、企業の従業員の方々の健康づくりの企画から実行までを行うコンサルティング会社です。これまでさまざまな企業や健保に対してサービスを提供しております。現在、企業は二つの健康に関する課題を抱えています。一つはメンタルヘルスの問題です。現状、メンタルヘルスに起因した休業率は〇・七％から多い企業では一％を超えていると言われています。さらに、五人に一人がメンタルの問題を抱えていることを考慮すると、メンタルヘルスは経営上の大きな問題です。

二つ目がメタボリックシンドローム対策です。四十歳以上の男性の四人に一人が積極的支援の対象者で、予備群も含めると二人に一人が合併症のリスクを抱えていることになります。

こうした問題は企業における生産性の低下の原因となり、周囲の生産性にも波及します。従って、「自分の健康は自分で守らなければならない」ということを本人が認識し、それを企業と健康保険組合が連携を取りながら支援する体制をつくることが重要です。

企業と従業員の関係についても、従来は会社の仕事中心の生活が主体でしたが、これからは自分らしさを追及する、あるいは「会社」ではなく「仕事」を選ぶという発想でビジネスの機会を求めていく傾向が強まっており、また「ワークライフバランス」を重視する時代になっています。

こうした時代に向けて従業員の健康支援にコミットし、それを実現していく企業経営が求められています。健康支援にコミットしていくことは、モチベーション・生産性の向上、優秀な人材の獲得・慰留、企業価値の向上、企業リスク低減などの効果が期待できます。

当社のヘルスケア・コンサルティングは、運動、栄養、心という三分野をバランス良く実現するマベリック・メソッドを基に、企業の人事、健保を対象にコンサルテーションを行い、専門の人材を派遣しております。そして、個々人が健康に気づき、企業として組織力を向上させ、結果として、企業の持続的な成長を実現するためのお手伝いをしています。

四月からの特定保健指導を効率的・実効的に実施するためのポイントは、「事業主と健保の連携」「事業所ごとの実態に合わせたプログラム」「人を集める」「気づきのプロセス」「継続させる」という五つです。

当社の特定保健指導プログラムはこのポイントを実現できるもので、健保組合や事業所主体のプログラム、あるいは医療機関や健診機関と連携したプログラムを提供しています。

特定保健指導プログラムは、企業の中で経営者自らがコミットをし、健康が重要だという企業文化をつくりあげていくという動きと合わせて、初めて成功すると考えています。

特別講演Ⅱ 特定保健指導に向けた社員食堂における取り組み

～メタボリック症候群対応食生活改善プログラム『メタボリCare』について～

エームサービス
運営支援本部IDSセンター
ニュートリション室
チーフダイエティシャン管理栄養士
福嶋　操子 氏

「メタボリCare」提供で 食事面から健康サポート

エームサービスは、一九七六年に設立され、株主は三井物産と米国アラマークで、事業所数は昨年九月末現在で三千百九十一カ所、従業員数は三千九百五十六人です。主な事業内容はビジネスダイニング、ヘルスケアサービス、スペシャリティーサービス、サポートサービスです。

従来の給食会社の位置付けは、食堂の担当窓口である企業から食堂運営の委託を受け、食事を提供することが主な事業内容でしたが、四月からの特定健診・特定保健指導義務化により、従来あまりお付き合いのなかった健康管理室や健康保険組合とのお付き合いが増えています。

食堂でヘルシーメニューを提供してほしい、社員向けに栄養教室を開いてほしいといった要望を受けることが多くなっており、業務内容も単なる食事提供だけでなく、健康サポート業務の比率が高まってきたことがこ二年の大きな変化となっています。

今回の医療制度改革で、なぜ給食会社が注目を集めているのかと申しますと、メタボリックシンドロームと食事には深いかかわりがあるからです。内臓肥満にならないためのキーワードは運動と食事です。そこで受託の給食会社がメタボリックシンドローム予防の切り札として注目されています。

当社が行った食に関するアンケート調査によると、お客様は次の五つのタイプに分類されます。「栄養バランス健康重視タイプ」「手早く手軽にお食事タイプ」「がっつりボリューム重視タイプ」「雰囲気食材こだわりタイプ」「定番嗜好（しこう）平均的食意識タイプ」です。

五つのタイプに分けられるようにアンケートを作成し、当社が受託している社員食堂を利用しているお客様二十一万人に対してアンケート調査した結果、最も多いのは平均的な嗜好タイプで三割でした。次に多いのが栄養バランスを重視するタイプで二五・七％でした。

四十歳以上の男性に限定してみると、栄養バランス健康重視タイプが四割で二位になり、食事に対して意識が高く、健康に気をつけていることが分かります。

当社では男性の多くが要望する食事のメニューとメタボリックシンドローム対策で必要な低エネルギー、低脂質、低コレステロールなどの相反する要素を食材の選択や調理技術で融合した食生活改善プログラム「メタボリCare」を事業所で提供しています。

併せてお客様を健康へ誘導するプログラム「HEALTHY NAV（ヘルシー・ナビ）」を提供しています。骨強度や肌年齢などの測定を行い、栄養バランスの良いメニューを提案、栄養士が食生活のアドバイスを行います。エームサービスは今後も、企業や健康保険組合の方々とともに、社員の皆様の健康をサポートしていきたいと思います。

特別講演Ⅲ フィットネスクラブが取り組むメタボリックシンドローム対策

～あなたの会社でも取り組める社員のメタボ対策・健康作りプログラム～

セントラルスポーツ
事業企画部長
伊藤　美樹 氏

運動習慣で内臓脂肪減少 多彩なプログラムを提案

メタボリックシンドロームの市場規模は約二兆円と言われています。二〇二五年までの医療費削減目標が二兆円ですので、そのぐらいの規模になるかと思います。メタボリックシンドロームの解消には運動と栄養が不可欠ですが、運動についてはフィットネスクラブの事業領域で、大きなビジネスチャンスだと考えています。

今までのフィットネスクラブは、スポーツに関心を持ち、運動習慣がある能動的なお客様が中心でした。これからは会社、健保組合あるいは家族からのアドバイスで行動を起こす受動的なお客様が増えてきます。

日本のフィットネスクラブの参加率（全人口に占めるクラブ会員数）は、約三・三％です。ただしスイミングスクール単体ならびに法人会員や公共施設へ行っている人は含まれていません。東京商工会議所「国民健康づくり委員会」が〇七年に行った調査では、フィットネスクラブの利用がメタボリックシンドローム対策に効果的であることが実証されています。

定期的な運動によって内臓脂肪が減少する、日常的な身体活動量を増加するだけでもメタボリック解消の可能性があるなどの調査結果が出ています。

個人の方からは、時間が取れない、会費が負担になるとの意見を伺いますが、この場合は法人会員をお薦めします。企業・健保単位でフィットネスクラブ会員になれば、従業員だけでなく家族も手軽に利用できます。

セントラルスポーツは、「〇歳から一生涯の健康作りに貢献する」を経営理念に一九七〇年設立され、八三年に日本初のフィットネスクラブを開設。二〇〇七年には新業態「ウェルネスタウン」をオープンしました。天然温泉など本格的なスパ施設・飲食施設などを加え、心身の健康をトータルサポートしています。

セントラルスポーツのコアサービスは、運動する場所と人＝インストラクター、ノウハウの提供、運動に関するカウンセリング機能です。付帯サービスとして、レジャー、支援グッズ物販、ボディーケアからカルチャースクールまで多様なサービスを提供しています。

メタボリック対策としては、教室形式で手軽に始められる「メタボ改善教室」、セミパーソナルの「メタボリック改善コース」を発売、さらにハイグレードな「メタボフルサポート」を準備し、「メタボ対策はセントラルスポーツへ」を合言葉にさまざまなサービス提供に努めています。

運動習慣の少ない人でも簡単になじめるプログラムから、よりパーソナルなきめ細かいサービスまで、お客様のニーズに対応したレッスンが受けられます。

セントラルスポーツは法人会員向けに、特定保健指導特有の個人指導、個人情報の管理など、きめ細かく確実なサービスを提供しています。

広告
企画・制作
日本経済新聞社広告局

Maverick
http://www.maverick-group.co.jp/

aim SERVICES エームサービス株式会社
http://www.aimservices.co.jp/

CENTRAL SPORTS
http://www.central.co.jp

この特集は日経ネット・日経アドネットからもご覧になれます。
URL http://www.nikkei.co.jp/ps/ss-kenko/
http://www.nikkei.co.jp/adnet