

令和 6 年度 第 1 回 健康づくり推進協議会 議事概要

開 催 日 時	令和 6 年 6 月 26 日(水) 15:00 ～ 16:30
会 場	全国健康保険協会新潟支部 会議室 1.2
出 席 委 員	飯濱茂委員、上村伯人委員、小林徹委員、清田義和委員、玉木朋人委員、藤井義文委員、森田裕介委員、山崎健委員〔五十音順〕
議 題	
協会けんぽ新潟支部の第 3 期データヘルス計画について	
議 事 概 要	○資料に基づき説明 ～ 意見交換 ～ ◆血圧対策について 【学識経験者】 新潟県は血圧のデータは良くないのか？ 《事務局》 血圧リスク保有者は、全国平均を下回るものの、健診受診者のうち男性では 2 人に 1 人女性では 3 人に 1 人であり、決して良いわけではない。新潟支部としてどのように事業を展開していくか考えていきたい。 【保健医療関係者】 運輸業の血圧が高いということだが、年齢補正はしているか？男女比や年齢によって高血圧者の割合が変わるため、年齢補正をしても高いのかどうかを調べる必要がある。高齢者・男性が多いところはリスク保有者が多くなる。運輸業にアプローチをするのは良いと思うが、業種としてリスク保有者が多いのか、高齢者・男性が多いからリスク保有者が多いのかがわかるとアプローチの仕方が変わってくる。 《事務局》 資料にあるデータは年齢補正をしていない。今後は年齢構成・男女比も見ると考える。 【学識経験者】 血圧は簡単に測定でき、個人としての関心は引きやすいと考える。また、血圧はメンタルや場面によって変化する。

【事業主代表】

平均収縮期血圧を 4 mm Hg 減少させるというのは、かなり努力が必要なのか？

【保健医療関係者】

血圧は加齢変化で上がる。塩分やアルコール摂取量が多いと、より血圧は上がりやすい。血圧は 1 日の中でも 20～30 mm Hg くらい変動する。血圧は徐々に上がるため自覚症状はほとんどない。そのため日常的に血圧を測り、普段の血圧を知っておく必要がある。血圧計の補助は有効な方法であると思う。職場によっては出勤時に血圧を測らせるところもあるが、自宅での早朝血圧を評価することが重要である。血圧の薬は一生飲み続けないといけないということではない。塩分を 1g 減らすと、血圧は 1.5 mm Hg くらい下がる。そのため、血圧を 4mm Hg 下げるとするのはそんなに難しいことではない。運動習慣のない人が運動を始めると、血圧は 5～10 mm Hg くらい下がる。太っている方が減量すると血圧は必ず下がる。血圧治療の原則は、減塩・減量・運動、このうち二つできれば下がる。

【学識経験者】

行動改善を考えると、血圧・体重・体脂肪率は朝測るのが良い。体脂肪率は間接的に測るため、朝と夕方でも数値が異なる。水を飲んでも変わる。朝測定し、自身の健康に関心を持って意識してもらっただけでも違うと思う。

【保健医療関係者】

夏は汗をかいて塩分を排出するため、血圧は下がる。治療している方でも、夏と冬で血圧の薬の種類や量を調整する必要があるため、普段の血圧を測っておくことが重要である。

【学識経験者】

アフリカのサン族など昔からの生活をしている人たちは 70 歳代になっても血圧 110 mm Hg くらいで血圧は高くない。

【保健医療関係者】

アフリカは塩分摂取量 3g、日本の高血圧学会は 6g を目標としているが、現状新潟県は平均 10g 摂取している。

【学識経験者】

味付けの方法として、「漬け」ではなく、「付ける」ことが減塩につながる。北国は保存食の関係で塩分摂取量が増えるといわれている。

【保健医療関係者】

県が減塩ルネッサンスを 2009 年から 2018 年まで行ったときに、塩分摂取量を平均 1.3g 程減らした。血圧は 1.4 mm Hg ほど下がった。10 年かけても塩分 1g 程度の減少だったため、平均で血圧を下げることは難しいが、働きかけは必要であると考えます。イギリスは国の指導で大手のパン業界に働きかけ、少しずつ塩分を減らす

ことで数千億円の医療費削減につながった。企業へ働きかけることは有効と考える。

【事業主代表】

当社でも配送を運送会社をお願いをしている。運送業に健康に働いてもらわないと物を運んでいくことができないため、様々な業態がある中で運送業にターゲットを絞って事業展開をしていくことは非常に有効と思う。

【健康保険委員代表】

当社も建設業のためかなり数値の高い業種になる。資料に「まずは協会けんぽが健康づくりをサポートできることを周知する」とあるが、具体的なサポートの内容はどのようなものか？

《事務局》

対象の方には特定保健指導のご案内をさせていただく。加えて、健康講座や 40 歳前の若い方への健康相談を行っていく。協会けんぽの保健師・管理栄養士以外にも、外部業者による健康講座プログラムを用意し、ツールとして活用いただきたいと考えている。また、医療機関受診を促してもなかなか受診につながらない対象者へ直接働きかけることや、事業所の担当者が困ったときに協会けんぽに相談できるようにしたいと考えている。

【行政関係】

血圧について、年齢や性別の影響もあると思うが、実感として運輸業等の健診結果が良くない印象はある。この業種の生活習慣の特徴はわかるか？

《事務局》

健診時の問診結果からわかるようになっている。例えば、道路貨物運送業では、就寝前 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある者の割合が 51.6%、朝食を抜くことが週に 3 回以上ある者の割合も 38.2%と、他業態と比較して高い。喫煙習慣は 48%、毎日飲酒するものの割合は 36%、睡眠で休養を十分とれていない者の割合は 59%。メタボの該当率・腹囲リスク・血圧・血糖値・脂質・肝機能リスクにおいても、43 業態の中ですべて上位 10 位内に入っている。

【行政関係】

背景となる生活習慣がわかるのであれば、それに沿ったアプローチの検討が必要と考える。たばこの調査をした際、建設業と製造業があまり進んでいない結果だった。この 2 業種も運輸業と同じような生活習慣の背景があると思うため、それも踏まえたアプローチを行っていただきたい。

【学識経験者】

体格の良い個人タクシーの運転手が、ウォーキングを始め痩せていく様子がみられた。その影響か、他の運転手もウォーキングを始めており、成功事例を共有することは良い連鎖につながったと思った。このように事業所の成功事例を展開していくことが有効と思う。情報をどう発信し、どう利用してもらうかを戦略的に考えることが必要である。

【行政関係】

当市の取り組みとして、事業所向けにチラシ等で周知を行っているが、窓口は福利厚生担当者であり、もう一步踏み込んで経営者を巻き込んだ周知ができるとよいと思っている。

《事務局》

自治体との連携会議において、自治体は事業所に情報発信する機会があまりないということであった。別々に広報するのではなく、それぞれが持っているパイプで同じようなことを広報していけるとよいと思っている。各自治体と連携を取りながら、メールや広報誌で市の取り組みも周知させていただければと思っている。

【被保険者代表】

商工会の立場として、人手不足が問題になっているため、従業員の健康が経営に与える影響等も周知していけたらと思う。特に運輸業は、すべての業種に関わっており脚光も浴びているため、初めのターゲットとしては良いと思う。

【被保険者代表】

毎年トラック協会から健康づくりに関する講師依頼がある。多くは腰痛・肩こり対策にスポットをあて、運動健康指導師による講座が数年続いている。今年度、新潟・長岡・上越で健康的な食事を学ぶことを目的に料理教室を開催する。禁煙や運動習慣は意識をもって対応すれば取り組みやすいと思うが、食事については事業所を通じて塩分摂取に関する啓発をしても、自宅に帰って反映されるかは疑問である。得た知識をいかに家庭に持ち帰って実践していただくかを配慮した伝え方があるのではないかと考える。啓発にあたっては、健診や保健指導を受けてよかったという体験談を募集することでもいいのではないかと考える。

【学識経験者】

レトルト食品などの超加工食品は塩分量が多い。家族が食事を作るケースが多いため、家庭も含めたトータルプランでアプローチすることが重要である。スポーツ医学ではメディカルチェックと言っていたが、今はメディカルサポートと言われている。チェックからサポートに移行していくのが良いのではないかと考える。

◆ 健康経営について

【被保険者代表】

協会けんぽ新潟支部作成のポスターが参考になり良い。知る機会がないと知識を得られないため、コンパクト版を団体経由で配布する等広報をするとよいと思う。

《事務局》

協会けんぽとして広く周知することはこれまでもやってきたが、今回トラック協会・ハイヤータクシー協会において、まずは理事になられている事業所を訪問して、他事業所の好事例を横展開していくことから取り組んでいく。一定の成果が出れば業界団体から出す広報物等で周知していただく、協会として好事例を共有していただく等、踏み込んで取り組んでいきたい。

【保健医療関係者】

自分の塩分摂取量を知ることは、減塩対策として非常に有効である。多くとっていることが分かれば意識して気を付けるようになる。今の健診の仕組みでは尿中塩分測定はできないが、オプションで希望する会社には実施できるようになると対策としてよいと思う。

【行政関係】

健康経営への理解が大事と考えている。今後健康経営宣言事業所を増やすためにどのようなことを考えているか？

《事務局》

県・市のほうで宣言をしているが、協会けんぽのほうでエントリーしていない事業所もあるため、まずはそのような事業所へ働きかけを行っていく。他にもターゲットを絞って、電話・訪問にて勧奨する。保険会社とも連携して、宣言事業所数を増やしていきたい。商工会や他団体にも協力を得ながら拡大に向けて取り組んでいく。

【行政関係】

県の健康宣言に登録した企業で、協会けんぽの宣言をしているかどうか確認する項目を追加し、互いに連携して広げていけるとよい。

【行政関係】

三条市は市民向けに、食育推進室という部署で生活習慣予防の教育をしている。
市民の塩分摂取量の現状をグラフ化したものや、食品ごとに含まれる塩分量のチェックリストを作成し、周知を図っている。

【学識経験者】

ポスターに二次元コードを付け、読み取ると情報が見られるようになっていると良い。

特記事項	
------	--

次回は令和6年12月開催予定	
----------------	--