

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第32号

## 特集 高齢者の健康法



夢見平 新緑と三田原山：妙高市



一般財団法人  
健康医学予防協会

# 特集

feature

## 高齢者の健康法

近頃新聞や雑誌、ラジオやテレビあるいは種々の広告などに健康に関する情報があふれています。それだけ人々の健康に関する関心が深いことと表れと言っても良いでしょう。何か起きた時「最後に頼れるのは健康だ」という気持ちが働いているからであると思います。しかし健康についての情報の中には随分いかかわりしいものも少なくありません。

正しい健康法とはどんなものか、これは人それぞれの年齢や置かれた立場、過去、現在の病気のあるなしによって千差万別と言っても良いでしょう。またきわめて煩瑣なものや費用のかかるものは敬遠する人も多いと思います。

とくに高齢者は若い人たちより健康についての関心は非常に高いと言っても良いでしょう。一般的かどうかわかりませんが、ここで高齢者の健康法について私の行って

るやり方を記してみたいと思います。

### 私の略歴

本文に入る前に私の略歴を記します。私は現在88歳と7か月の後期高齢者です。4年前に55年連れ添った家内を失いました。過去には幾つかの病気にかかっていますが、幸い後遺症もなく現在はいまあま年齢相応の日常生活を送っています。大学を卒業してから40年余り大学医学部に勤務しました。65歳の大学定年退職後は市中病院の院長などを務めました。「生涯現役」などと言って張り切るのも悪くありませんが、しかしいつまでも務めて周囲が持て余し気味になるなど迷惑をかけるのは良くないと考え、80歳の時に市内にプライベート・オフィスを構えて、土日を除く週日は毎日そこに通勤しています。

以下に一日の生活を通して私の健康法について記します。

### 毎日の生活

朝は毎日午前4時45分に起床します。朝早く起きるようになったのは家内を亡くしてやむを得ず始まったのですが、昔から「早寝早起きは三文の徳」とか「病知らず」と言われているようにメリットが少なくありません。

起床後はまず歯を丁寧に磨きます。歯の健康は極めて大切で、歯磨きは毎食後行います。通常の歯ブラシのあと歯間ブラシを使い、さらに電動歯ブラシを3分前後使用します。電動歯ブラシは頑丈なドイツのブラウン製を使っています。3か月に一回かかりつけ歯科医に定期健診を受け、プラーク（歯垢）を取ってもらい、種々のアドバイスを受けます。歯が丈夫かどうかはある程度遺



新潟南病院名誉院長  
新潟大学名誉教授  
柴田 昭

伝が関係していると言われており、私の父母は立派な歯をもっていました。本誌の前号でちょっと触れましたが、近年オーラル・フレイル（口腔フレイル）という概念が提唱され、口腔内を健康に保つことの重要性が強調されています。歯あるいは口腔内の健康はものを食べる、言葉を話す、呼吸をするなどの生活の基本となる大切なものです。また高齢者の場合は食べこぼし、呑み込み障害、むせなどに注意しなければなりません。私も時々呑み込みがうまくいかないことがあるので注意しています。現在日本人の3大死亡原因は①がん ②心臓疾患 ③肺炎です。このうち肺炎は高齢者に多く、その大きな原因の一つは呑み込みがうまくいかないことによる誤嚥性肺炎です。

洗顔、歯磨きが済んだら6時25分からの10分間のテレビ体操を以前か

ら毎日欠かさず行っています。昭和3年に始まって90年の歴史を持つラジオ体操は全身の400もの筋肉を動かす、健康のことをよく考えて作られており、現在全国で230万人の愛好者がいます。高齢者の毎日の自立した生活を阻害するのは関節疾患、骨折、脊椎疾患などの整形外科領域の疾患が多く、がんや心臓疾患などよりはるかに多いことが分かっています。これらは毎日の適切な運動で防ぐことができ、ラジオ体操が有効であることも立証されています。また Leg Magic

Xという簡単な器具を使って普通の歩行などではあまり使われない大腿内転筋のトレーニングを行い、また随時スクワット（しゃがみ運動）、片足立ちも行っています。そのあと朝食の準備をします。これは家内を失ってから朝に限らず三食の準備は全部自分でやっています。街で売っている出来合いの弁当を取るのには好きではありません。現在は現職のころと違って自由な時間があるので食事の準備は可能ですが、ほかに食材の買い出し、冷蔵庫の中の整理などもあるわけで、やはり面倒であることには違いありません。朝食は野菜たっぷりのサラダとベーコン・エッグのほかに牛乳と蜂蜜ま

たはメープル・シロップを入れたヨーグルトを摂るようにしています。サラダだけでお腹がいっぱいになるので食パンなどは省略しています。そうすることによってお昼頃には適当に空腹になるので昼食をおいしく食べることができず。オフイスには小さなキッチンが付いているので昼もやはり何かを作っています。タンパク質を摂ることに努め、鶏卵2個と納豆、豆腐は毎日必ず摂る様にしています。また繊維を多く含んだものを摂るようにして便秘の予防にも心がけています。「快食、快眠、快便」は健康のバロメーターです。

三食の準備のためには絶えずメニューを考えねばなりません。栄養が偏らないことが大切なので栄養に関する本などを取り寄せて工夫しています。ただこれに凝りすぎると食事の準備がまるで薬の調合か化学実験のような味気ないものになりま。食事は理詰めでなくおいしい物を楽しむという心構えも大切であると痛感しています。アルコール類は若い頃は随分飲みましたが、最近機会があれば日本酒で一合がせいぜいです。日本酒は好きでしたが、ちかごろは蒸留酒のほうが後に残らないので、ごく少量（30cc前後）のウイ

スキーをハイボールにして飲んでいただきます。タバコはやりません。

朝食後はサプリメントをのみます。サプリメントはそれこそ山のよう売り出されていますが得体の知れないものもあり、私はビタミン類（B群のほかCとE）を少量のむ程度です。ビタミン剤は化学構造がはっきりしていますし、健康に対する作用も明確です。ホルモンは自分の体の中で作られますが、ビタミンはすべて外から摂らねばなりません。ただし普通のバランスの取れた食事を摂っている限り欠乏することはありませんが、念のため少量を服用しているのです（二度ノーベル賞をもらったライナス・ポーリング博士1901-1994が大量のビタミンCは健康に大変良いと主張したことは有名です。賛否両論あり）。

そのあと服装を整えて、毎日決まった時間（8時29分）のバスでプライベート・オフィスに出かけます。このオフィスは私がまだ現役の頃、親戚の東大の物理の教授をしていた人の定年後のやり方を聞いてグッド・アイディアだと思って真似をしたのです。高齢者には賑やかな場所のほうが良いと考えて市の中心部にあるオフィス・ビルの5階の1室を借り

「オフィス・シバタ」と命名しました。毎日規則正しく出かけるのは生活リズムができて健康に良いようです。栄養と運動は健康に基本的な二大条件であると考えていますので努めて歩くことにしています。ただしバス停留所から自宅までと、オフイスまでとはそれぞれあまり離れていないので、このバスを利用した往復だけでは歩行（有酸素運動）はせいぜい一日5000歩程度です。健康に良いと推奨されているのは毎日8000歩以上と言われています。万歩計を使用し、なるべく速歩を心がけます。生命保険会社なども近頃は経営の重心を死亡後の遺族保証から、人生100年時代を迎えて健康で長生きしたいというニーズに合わせるように経営の重心を移しつつあり、会社によっては毎日8000歩以上歩くと還付金がもらえたり、割り引きがうけられるなどの制度もあるようです。スポーツの趣味があればこれに越したことはありませんが、わたしは学生時代テニスを少しやった程度で、現役時代はゴルフなどカネもヒマもなかったのでやりませんでした。庭仕事は好きなのですがこれはかなりきついので最近は大部分を庭師まかせです。車社会の今日すぐ近所のスーパーやコンビニに

行くにも車を使ったりする人がいますが、これはよくありません。歩行運動はお金もかからず、特別な設備もいりません。ただし転倒には注意が必要です。転倒は万病の原因と言われています。高齢者は一般に平衡感覚が低下していることが多いので照明の暗い室内でも転倒は起こりえますが、特に冬場の雪道や凍結道路では骨折などの原因にもなり、それをきっかけに寝たきりになることが珍しくありません。冬場の履物を考え、また階段の昇降は必ず手すりに掴まることにしています。

自宅にも書斎があるので、このように家の外にオフィスを持つことは贅沢と言われても仕方ありませんが、毎日の通勤で規則正しく外出する生活は気持ちもシヤンとするし、生活にリズムができて健康にも大変良いようです。3連休などというとき喜ぶ人が多いと思いますが、生活のリズムが乱れるので私は大型連休はあまり歓迎しません。

さてこのオフィスで何をしているのかとよく聞かれます。もう患者の診療は完全にやめました。先の物理の先生の奥さんは「お昼寝でもしているのしょう」などと言っていました。確かに私もお昼寝はしています。もっともこれは現役の終わ

頃からの習慣で、昼食後短時間ソファで横になります。疲労回復効果はてきめんです。運動は休養とペアーで考えるべきでしょう。

オフィスに着くと手紙類、毎日のように届く国の内外から医学雑誌、パソコンのメールなどに目を通します。これらによって最近の医学情勢のおおよそのトレンドが分かります。読書と音楽鑑賞が趣味なので専門書以外に色々な本（歴史ものや科学もの、日本の古典など）を読んだり、クラシック音楽を聴いたりします。講演や原稿書きなどは近頃個人名や固有名詞が吐嗟に出ないことがあるので一時は断っていました。吉田兼好は「徒然草」の中で「人間、何の用事もなく、一人で暮らすのが最高」などと言っています。このような社会から隔絶した仙人のような生活は凡人にはなかなかできないこと、特に高齢者はある程度やるべき duty があつたり、社会と交流を持つたほうが生活に緊張感があつて良いし、認知症の予防にもなると言われているので再開しました。簡単な原稿や講演でもそれなりの準備が必要です。

夕方帰宅してからはフルーツを食べながらテレビをみたりしてのんびり過ごします（と言ってもニュース

やスポーツ以外、見たいテレビ番組はほとんどないので）。月に何回か市内のホテルで夜開かれる医学講演会には殆ど出席しています。これによって最新の知識が得られるほか、終わった後の情報交換会で、それぞれ立派になった昔の弟子たちと会って歓談するのも楽しいものです。そのほか昔からの親しい友人達とはいくつかのグループを作つてそれぞれ会名を付け、年に何回か食事しながら歓談する機会を設けています。いずれも楽しい会です。このような交際は努めて行っています。

ベッドに入るのは午後9時ころで、床の中では軽量の文庫本や新書本を30分程度読みます。近頃は日本の古典や王朝時代の和歌を好んでいます。睡眠は人生の1/3の時間を占めるわけですから寝室環境（温度、湿度、騒音、照明など）、寝具等にはかなり気を配っています。眠れない時は超短時間型の非ベンゾジアゼピン系の睡眠導入薬の錠剤を4分割したものを含んでいます。1/4錠でも効果は確かです。

以上のほか年に一回（6月）現在所属する病院で身体検診（検血、検尿、胸レントゲン、心電図、視力、聴力など）を受け、幸い今のところ

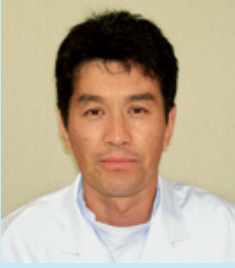
異常は見つかっていません。12月にはインフルエンザの予防注射は毎年必ず受けています。

## おわりに

人生の四番目の季節を歩んでいる者の健康法について、一日の生活状態を紹介して述べました。高齢者は健康を保ち、若い時にはなかったゆとりのある生活を楽しみながら有効に使うことが大切だと思います。私としては健康を保つて周囲に迷惑をかけることが、精神的に満たされた毎日を通すことを目標にしています。

## 柴田 昭 略歴

- 1930年生まれ
- 1955年 新潟大学医学部卒業
- 1960年 東北大学大学院修士課程修了
- 医学部助手
- 1970年 秋田大学医学部助教
- 1975年 同教授
- 1977年 新潟大学医学部教授
- 1990年 同付属病院長
- 1992年 同医学部長
- 1993年 日本内科学会会頭
- 血液学会会長
- 1994年 アメリカ内科学会名誉会員
- 1996年 名誉教授 立川総合病院院長
- 2001年 新潟南病院名誉院長



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院

院長

山本 智章



## 新しい骨粗鬆症治療のお薬

骨粗鬆症治療はこの30年間で大きく進歩し、骨密度増加作用と骨折予防効果を示す多くの薬剤が登場しました。その主なお薬は骨を吸収する細胞の活動を抑制し、代謝をゆっくりにして骨の石灰部分を増やして骨強度を高めるお薬で、現在も多くの骨粗鬆症患者さんが毎日の内服薬だけでなく、週1回、月1回、半年に1回、最近では年1回まで注射や内服薬が用いられています。

一方で約10年前に副甲状腺ホルモン治療薬が登場し、骨の代謝を亢進させて新しい骨を増やし、骨折を予防する画期的な注射治療が行われています。そして今年、世界で先駆けて新しい骨粗鬆症治療薬が日本の臨床現場にて使われることになりました。これは抗スクレロシン抗体薬という新しいメカニズムで骨形成を増加させるお薬です。もともとスクレロシンとは骨芽細胞の骨形成を抑制する蛋白で遺伝的

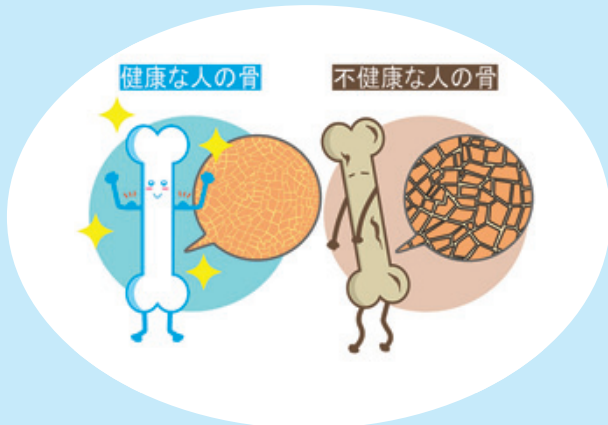
な骨硬化性疾患の遺伝子解析から発見されました。

その特徴は何といっても骨の形成する細胞をダイレクトに刺激し、新しい骨をどんどん形成する強力な作用です。また一方で骨吸収を抑制する働きもあることが実験的に示されており、ダブルアクションで短期的に骨を増やすことができる新しい骨粗鬆症治療薬なのです。現在発売になったばかりで、特に重症骨粗鬆症の患者さん、例えば骨密度が極端に低い、これまでに多発性に骨折を生じている方などが対象になります。この治療薬は月1回の注射を1年間だけ行います。臨床試験の効果を見ると1年間で10%を超える骨密度増加効果が示されており、これまでの治療薬で対応が難しい患者さんには大きな恩恵をもたらすことが期待されます。

近年、75歳以上の後期高齢者の入院医療費の第2位は骨折であることが報告されています。高齢期の骨折予防は健康長寿の基本の一つです。皆さんは

まず自分の骨のことを知ることが重要です。近くの整形外科で骨密度を測定しましょう。一般的な健康診断の際に骨密度検査のオプションも探しましょう。

骨を減らさない生活習慣と骨が減ってもお薬で増やす時代です。医学の進歩は皆さんの健康長寿のサポートを行います。



現代人の

# 健康体力づくり

ウェルエイジング  
プログラム

上月 篤子

Vol.22

## 生涯現役の体づくり 2020年に向けて健康体力づくり改革

平成も終わり、いよいよ来年は、東京オリンピックが開催されます。

今から各種目での日本選手の活躍を心待ちにされている方もたくさんいらっしゃると思います。私自身もリアルタイムでオリンピック開催に立ち会うことが出来ることを思うと、わくわくした気持ちで一杯です。このような歴史的な出来事がある時は、何かに取り組むのには、良い機会ではないでしょうか？特に体づくりは、日頃から「運動不足だあ…」「何か始めようと思っていたけれどきつかけが…」「体力が落ちたなあ…」と一歩踏み出せないでいた方も多いと思います。

新しい元号、オリンピック開催と明るい話題のある中、日本の置かれ

ている状況は、少子高齢化、労働人口の減少、医療費の増大等の様々な課題を抱えています。これらの問題を改善するべく、「億層活躍社会」のスローガンのもと「働き方改革」

等様々な施策が推進されています。「年齢を問わず、いくつになっても職場・家庭・地域で活躍出来ること」と「生涯現役で活躍出来る社会」を踏まえると、個人が自発的に健康体力づくりに取り組むことは、私たちに出来る一つの社会貢献かも知れません。そこで今回は、「2020年に向けて健康づくり改革」というテーマで健康体力づくりの必要性と健康体力づくりの具体的な内容を紹介させていただきます。

### 健康体力づくりの必要性

健康体力づくりは、なぜ必要なのか？重要性があるのか？という説明をする時に、個人の健康度と地域、社会・国という集団の側面とがあると思います。個人人の健康度が高まれば社会全体の健康度も高まり、活力ある社会になるということは、想像出来ますね。それでは、次に、具体的に「ご説明致します。

### 社会的な重要性

私たちの生活環境は、ここ数十年で大きく変化しています。  
・道路の整備、移動手段の多様化により運動量の減少

・自動化による仕事、家事の省力化  
・食文化の多様化による食生活の変化

このような様々な変化により、便利な生活を手に入れた訳ですが、一方では、弊害とも言える現象がおきています。

・生活習慣病の増加  
・口コモティブシンドロームの増加  
・精神的ストレスの増大  
・青少年の体力の低下

ご存知のように、日本は、諸外国に例を見ない速さで人口の高齢化が進行しています。活力のある長寿社会を実現するには、年齢にかかわらず、国民のすべてが心身ともに健康であることが求められています。健康・体力づくりは、医療費の削減や

生産性の向上などの経済的効果もありませんが、本格的な高齢社会を迎えるにあたり、活力ある社会を維持して行くためには、国全体の健康・体力づくりはさらに強化されなければならないのが現状です。

## 個人的な側面

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが報告されています。また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことも報告されています。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることも示されています。

生活習慣病の予防効果は、身体活動量（「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計）の増加に従って上昇すると言われています。個人の生活・人生をより良いものにするため、健康寿命をのばす意味でも、私達人一人一人が自覚を持って、健康・体力づくりに取り組むことが必要不可欠なのです。

## 健康・体力づくりと体力要素

体力と一口に言いますが、体力には、この図のように7〜8の要素に分類されます。

この中で全身持久力、柔軟性、筋持久力・筋力、体組成の4つの項目が健康・体力づくりに密接な関係のあるもので、「健康体力要素」と言われます。この4つの要素を良好な



状態に保つことが出来るように日々の生活の中で工夫をして行くことが求められます。それでは、次に4つの健康体力要素を良好に保つためには何をすれば良いのか？具体的な内容をご紹介します。

## 全身持久性

運動の種類としては、ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングに代表されるような有酸素運動をすることで呼吸・循環機能を活性化させ心臓や肺の機能が高まります。有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させることが出来ます。内臓脂肪量が減少することで、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります。

有酸素運動には、様々な生活習慣病の原因を予防・改善する効果があります。脂肪燃焼効果が高まるのは運動開始後20分経過してからと言われますが、あらかじめ時間を作ることが難しい方は、通勤時に10分程度のウォーキングを1日数回、また、毎日の家事、通勤、庭仕事、犬の散歩等、日常生活での活動を高めること、余暇に行く趣味等も積極的に取り組み全体として活動量を高めることが重要です。

## 柔軟性

「体がやわらかい」「体がかたい」という言葉で表現されるのは、体の関節が滑らかさになります。柔軟性には、静的柔軟性と動的柔軟性があります。

- ・静的柔軟性 関節の動く範囲
- ・動的柔軟性 関節の動く範囲の動きやすさ

一般的に「体がやわらかい」という時は、静的柔軟性のことを言いますが、動的柔軟性は、動きが滑らかであることとなります。関節の動きが広くても、スムーズな動きでなければ柔軟性が高いということにはなりません。静的、動的に柔軟性が高まってこそ高いパフォーマンスが可能となります。また、柔軟性が失われることで、関節の動きが制限され、スムーズな動きが出来なくなると怪我につながりやすくなります。筋肉が硬くなっている状態は、血行不良や体のむくみ、不良姿勢の原因にもなります。また、関節の動きを滑らかに保つことは、仕事の面で作業効率の向上にもつながります。ストレッチやヨガで体の動きを滑らかに保ちましょう。ラジオ体操は、効率よく全身の関節を動かし、ある程度負荷もかかるのでとてもおすすめです。

## 筋力・筋持久力

筋力は、筋肉が一回の収縮で発揮する力と筋肉が繰り返し収縮し続ける能力とに分類されます。筋力とは文字通り筋肉の発揮できる能力のことですが、1回で持ち上げることの出来る最大重量によって筋力は計られます（最大筋力）。筋持久力とは繰り返し負荷を何回続けられるか？というある特定の筋肉の持久力のことです。筋肉はその構成する筋繊維の性格から大きく次の2種類に分けられます。

- ・パワーが高いが、持久性が低く、疲労しやすい「速筋」(筋力に関係)
- ・パワーは小さいが、持久性が高く、疲労に対する耐性が高い「遅筋」(筋持久力に関係)

どちらの筋肉もスポーツのみならず、日常生活、仕事、趣味活動等あらゆる場面で筋肉が骨を動かすこと(筋力を発揮すること)で私達の活動全般が成り立っています。このようことから筋力・筋持久力は、全ての活動の原動力と言われます。私たちの身体は、動かさずにいる状態が長く続くと筋力が低下したり、関節が硬くなったりと、すぐに身体機能が低下してしまいます。長い間筋肉を使わずにいると、身体はその筋肉を不用であると考え、筋肉量が減

少してしまうのです。また、筋肉を使わない期間が長くなると、骨の成分であるカルシウムが溶け出し、骨がもろくなってしまいます。さらに寝たきりの状態になると、心臓が小さくなって収縮力が低下し、少し動いただけで息切れを起こすようになります。筋力トレーニングの運動は、腹筋、スクワット、腕立て伏せ、ダンベルトレーニング等に代表されるように体に一定の負荷をかけて筋肉に刺激を与えるものになりますが、筋力トレーニングを行うことで、筋肉を鍛えるだけではなく、骨や血管、肺、心臓などを丈夫にすることが出来ます。階段を使う、坂道を登ることも日常取り入れやすい内容です。

## 体組成

体組成とは、「体が何で出来ているか」ということですが、体を構成する組成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。この体を構成する成分の計測が出来る機器が「体組成計」と言われるものです。

最近では、家庭用の体組成計でも、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪等の予測値が表示されるものもあります。この体組成は、日頃の

活動と食べた物(栄養)がダイレクトに反映することになりますので、毎日、体重や体組成計で測定することとは、食生活と活動量を見直すきっかけになります。また、食生活を考える時に、最近では、様々な食事法や減量方法が紹介されていますが、極端な内容にならないようにするためには、厚労省、農水省の「食事バランスガイド」を参考にすることをおすすめします。親子、若者向け、中高年向け等各世代にあった内容で食事のバランスを整えて行く具体的に実践的な内容が紹介されています。



健康・体力づくりのポイントとは、よく動き、関節をしなやかに保ち、筋肉に負荷をかけ、バランスの良い食事をすることです。言い換えれば、有酸素運動、ストレッチ、筋トレを行い、食生活は、バランス良くということになります。実践して行く上では、ご自身で期間や目標を決めて行うのも良いでしょう。ご自身の生活を振り返り日常出来ることからコツコツと取り組んで行くことをおすすめいたします。私は、毎朝ストレッチをすること、スマートフォンのアプリで1日1万歩を目標に歩くことを実践しています。

## 健康・体力づくり目標

- 全身持久力
  - 今よりも10分多く歩く
  - 帰宅は、一駅手前で降りて歩く
- 柔軟性
  - 毎日ストレッチを行う
  - 毎日ラジオ体操を行う
- 筋力・筋持久力
  - 筋トレを10分間行う
  - エレベーター、エスカレーターよりも階段を使う







## 株式会社サカタ製作所

### 会社概要

本社：新潟県長岡市与板町本与板45  
支社・営業所：長岡市・阿賀野市・三条市・東京・大阪  
創業：1951年9月  
従業員数：155名  
業務内容：金属製折板屋根金具部品・ソーラー金具・架台等の設計・製造・販売・施工指導



株式会社サカタ製作所

### 健康経営は永遠のテーマ

公共産業用の金属屋根金具メーカー大手のサカタ製作所（本社：新潟県長岡市、坂田匠社長）はこのほど、経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2019中小規模法人部門」に認定された。同制度は「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として、社会的に評価を受けられる環境を整備することを目的に一昨年から始まった注目の認定制度である。また同社は今年3月、日本次世代企業普及機構が主催する「ホワイト企業アワード2019」で健康経営部門に応募。全応募1091社の最優秀賞を受賞し、地方の町工場でもここまでできる・製造業における健康経営の取り組みの模範であると称賛された。

サカタ製作所では、「健康経営の取り組みは経営戦略の一環」として、社員が健康に働くことができる環境づくりに推進している。働きやすい職場をPRすることは優秀な人材の確保に繋がる。また、社員が心身ともに健康で能力を発揮することは、業務の効率化・生産性の向上にも繋がるとしている。具体的な取り組みを挙げる。と、毎年の全社集会で、健康を

テーマとした講演を開催している。昨年は歯科衛生士を講師に招き、デンタルフロスを用いた口腔ケアの方法やオーラルケアの重要性などを学んだ。また、長岡保健所や長岡市食生活改善推進委員と共同で、一日に必要な野菜の量・塩分濃度を視覚的に学び、野菜摂取の重要性を学ぶ社員の食生活改善イベントを開催。一企業がここまで本格的な取り組みを行うのは県内初だとして注目を集めた。サカタ構内の自販機の飲料には手作りのカロリー・糖分表示が貼られている。

このほか、35歳以上の社員を対象に、全額会社負担で人間ドックの追加検査項目にピロリ菌の検査を加え、陰性者の早期発見につながった。会社に医師を招いて勤務時間中に会社負担でインフルエンザ予防接種を行って、全社で集団予防に努めている取り組みは、将来的には本人家族も接種できるような制度に検討中だ。禁煙デーや禁煙表彰など社員の禁煙推進にも積極的に取り組んでいる。

坂田匠社長は「残業ゼロ、男性の育休取得100%、有給休暇取得70%以上を取り組んで実現してきた。次のステップとして、社員が健康に生き生きと働ける環境づくりに取り組み、それが認められ表彰されることは嬉しい。社員がサカタに勤めることで充実した人生を送って欲しい。それが会社のためになり、社会全体のためになる。『健康経営』というテーマに終わりはなく、今後も推進していきたい」と話している。

### 随想

#### 新しい元号を目前にして思うこと

一般財団法人健康医学予防協会  
理事 総務部事務局長 渡辺 操

今上天皇陛下の退位と新天皇の即位で5月から元号が「令和」となります。日本最初の元号である大化(日本書紀による)から数えて248番目の元号とのことです。私は昭和に生まれ、平成を経て「令和」まで3つの元号にまたがって「女の人生を生きていることになりました。私が健康医学予防協会を昭和に創業し、平成を経て、令和につながります。

同年の皆様方も同じと思いますが、この間、様々な経験をまいりました。誕生(その瞬間の記憶はないが、小・中・高へ入学、卒業、就職、結婚、出産と、人生のイベントを重ねて今日に至っています。そして、現在の職場である協会に勤務させていただいて、既に20年となりました。

新潟市中央区東大通の一角の使い勝手の悪い小さなビルから、同市東区のはなみずき地区へと移転。そこでは数度にわたる増改築で徐々に規模が大きくなっていきました。私自身もその間、様々な仕事に携わりました。人間ドックの受診者様への食事の配膳から掃除や洗濯、健診の補助、現在の担当でもある総務・労務・経理・管財関連と色々な事を無我夢中でやってきました。

はなみずきへ移転して18年が経過するとともに協会の知名度も上がり、御客様も増えてきたことで駐車場や健診場所等が手狭になったこと、直接のきっかけとしては巡回バスや職員の通勤用の自家用車の駐車場としていた場所が新潟市のスポーツ公園としての取用を余儀なくされ、現在の新潟健診プラザへ拠点を移した(4年目となります)こと等、平成という時代は協会にとって特別な、そして私自身にも忘れることの出来ない期間でした。

元号が変わりますが、おかげ様で協会の業績も堅調に推移していること、健康に過(こ)せていること(お医者様の御世話になつていますが)に感謝するばかりです。これからも健康に留意して微力ではありますが協会の発展に尽くしたいと思っております。

### 編集後記

平成最後の4月、新年度がスタートしました。ランドセルの大きさが目立つ新一年生やスーツ姿の新社会人の初々しい姿が眩しい季節です。木々の新緑が美しく色とりどりの花々も咲き始める、季節的にも一年で一番気持ちの良い時期です。5月からは新元号の「令和」もスタートします。心身ともにリフレッシュして元気よくいきましよう。

事務局 長谷川春香