

いきいきと働くための健康サポート体制



カゴメでは、保健師が事業所を分担して受け持つ担当制をとり、従業員の皆様が快適な作業環境のもとで健康に働けるよう、産業医と連携して支援します。健康診断後の面談の他、メンタルヘルスや感染症など、心身の健康に関わる様々な相談にも対応しています。対面のみではなく、オンラインや電話でも相談可能です。ぜひお気軽にお声がけください。

保健師紹介

※産業医へ相談希望の際も、まず保健師までお声がけください。



どんな相談ができるの？

- 体調がいつもと違う
- 気になる症状がある
- 治療と仕事を両立したい
- どこに受診してよいのか分からない
- 適正体重に近づきたい
- 卒煙するか迷っている
- 睡眠やメンタルヘルスについて
- 同僚や部下で心配な方がいる など



プライバシーは厳守します。安心してご相談ください。

メンタルヘルス 外部カウンセリングサービス

カゴメは外部のメンタルヘルス相談窓口と契約しており、従業員とその家族は無料でカウンセリングを受けることができます。プライバシーは厳守され、会社と情報共有することはありません。オンラインカウンセリングも実施可能です。

- 対象者：カゴメ・カゴメアクセス・カゴメアグリフレッシュの直接雇用の従業員とその家族
- 利用方法
 - ① カゴメグループ専用ダイヤル： ダイヤル後、電話カウンセリング(の予約) or 面談の予約、を選択します
 - ② 受付時間： 電話 月～土曜日 10:00～22:00 (日曜・祝日、年末年始は休み)
面接予約 月～土曜日 10:00～20:00 (同上)
 - ③ 面談カウンセリングの場所： 全国177箇所(場所の詳細は予約時にお伝えします)
 - ④ 料金： 電話 相談料・通話料ともに無料 / 面談 年度内5回まで無料 (6回目より有料)



カゴメ健康レポート 2023

発行日 2023年3月

発行者 カゴメアクセス株式会社 健康経営推進室

本誌掲載の健康診断受診結果およびカゴメ健康保険組合出所データについては、厚生労働省のガイドラインに基づいた適切な取り扱いを行い、個人情報保護を徹底しています。

TOP MESSAGE



代表取締役社長 山口 聡

カゴメは、2017年に「カゴメ健康経営宣言」および「カゴメ健康7ヶ条」を制定し、健康施策を各事業所とも連携して展開するなど、従業員の皆様の健康管理・増進に積極的に取り組んできました。

カゴメで働く皆様が健康であることは、お客様の健康増進に貢献する商品やサービスを展開する当社の事業内容に説得力を持たせて会社のパフォーマンス向上につながるという意味でも、極めて重要であると考えています。

この「カゴメが健康経営に取り組む価値」を改めて認識し、2023年の企業方針には重点課題として「健康経営の強化」を加えました。これからも会社は様々なサポートを行ってまいりますので、本レポートの内容をご自身の心身の健康のために役立てていただき、カゴメらしい健康経営の取り組みを全社一丸となって進めていきましょう。

カゴメ健康経営宣言

従業員の健康は、
カゴメで働くことの誇りややりがいの向上を通して
「動きがい」に直結するものです。
当社は「カゴメ健康7ヶ条」を中核とし、
健康経営を推し進めながら、
食を通じお客様の健康に貢献してまいります。

カゴメ健康7ヶ条

- 第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g
- 第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで
- 第3条 快眠、挨拶、楽しく生活
- 第4条 適度な運動、一日8千歩
- 第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣
- 第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない
- 第7条 健康診断、自己管理



「健康経営優良法人(ホワイト500)」認定

2023年3月、経済産業省および日本健康会議主催の「健康経営優良法人2023(大規模法人部門、ホワイト500)」に認定されました。3,000社を超える団体が調査に回答する中、本紙3ページより掲載のカゴメの健康経営の全体像を明確に提示するとともに、これまでの取り組みが認められた結果、3年ぶりに上位500社としての再認定につながりました。

カゴメが目指す健康経営



カゴメが健康経営の推進を宣言してから5年が経ちました。
これを機にカゴメが目指す健康経営の全体像を示しながら、改めて健康経営を推進する意義について考えていきます。

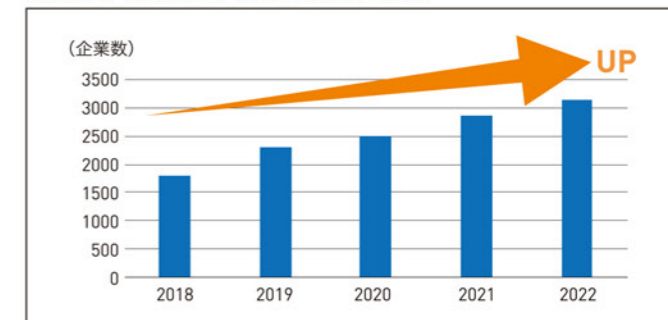
カゴメが健康経営に取り組む意義

健康経営とは

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実行し、競争優位を生むことです。従業員の健康に投資することは、従業員の活力・生産性の向上などの組織の活性化をもたらす、結果的に業績の向上につながると期待されています。

近年では、健康診断の実施やその事後措置をはじめとする産業保健の確実な実施のみならず、従業員の健康維持・増進のためのプラスアルファの取り組みや、更にはエンゲージメントの向上など、健康経営に期待される範囲は拡大しており、健康経営に取り組む企業は増加の一途をたどっています。

健康経営度調査 回答企業数の推移



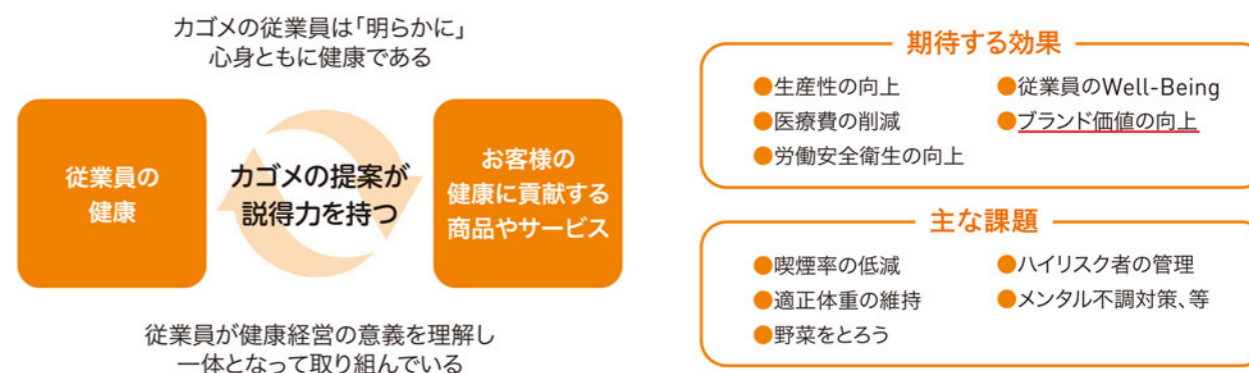
カゴメならではの価値

カゴメは食を通じた健康寿命の延伸を解決すべき社会課題のひとつに掲げ、お客様の健康に貢献する商品やサービスを事業展開しています。それゆえ従業員が健康であることは、カゴメの事業が説得力を持つことにつながり、カゴメの「ブランド価値」を高めることへの相乗効果が極めて高いと考えられます。

推進にあたっては、野菜飲料等の商品は勿論のこと、研究部門や健康事業部、野菜をとろうキャンペーンなどとの連携も図ることができます。つまり、人・モノ・コト・情報をフル活用できるということが、他社にはない大きな強みです。また当社には「人を大切にすること」という文化があり、従業員の健康はかねてより経営の関心事であったため、健康経営はカゴメの社風とも親和性があります。このような「カゴメならではの健康経営の価値」を皆が理解し、全社一体となって取り組むことが「個人の健康」と「会社のパフォーマンス」の双方を向上させる最大の方法であるといえるでしょう。

そして、私たちが目指したい理想は、健康に関連した様々な指標において『カゴメの従業員は、他社と比べても「明らかに」心身ともに健康である』といえる状態ではないでしょうか。そうすれば、前述したような事業への相乗効果がより発揮され、お客様の健康増進に貢献する商品・サービスが広がり、同時にカゴメで働く皆が、心身ともに健康であるという価値を実感できます。それこそがカゴメの健康経営におけるありたい姿なのではないかと考えます。

カゴメの健康経営



健康経営推進のための基本方針

基本方針

- 1 カゴメが健康経営に取り組む意義・価値をカゴメで働く皆が理解し、一体となって取り組む
- 2 Well-Beingの実現のため、身体的・精神的・社会的な健康にアプローチする
- 3 会社が積極的に管理することと、個人の責任を明確にする



労働安全衛生法において、会社には「安全配慮義務」があり、従業員には「自己保健義務」があります(5ページコラム参照)。この考えに基づき、健康管理において会社が管理する項目を絞り込み、健康リスクのある従業員への局所的な問題解決に力を注ぎます。一方で、全体の底上げ(ポピュレーションアプローチ)のために、個人の自律のための支援や健康改善のための機会を広げていきたいと考えています。

重点施策と目標値

重点施策について

ハイリスク者対策 (6~7ページ参照)	<ul style="list-style-type: none"> ● 真のハイリスク者の絞り込みと措置の強化 ● 「要医療」判定の対象者への、再検査等の支援を徹底 ● 「特定保健指導」等の対象者への、面談・支援の徹底 	リスクがあると判断された従業員は「自らのために、会社のために、事後措置は受けるもの」という文化を作っていきたいと考えています。
ポピュレーションアプローチ (8~11ページ参照)	<ul style="list-style-type: none"> ● 受動喫煙の防止と禁煙の支援 ● 野菜をとろう、私たちも! ● 適正体重の維持 ● +カゴメ健康7ヶ条に基づく、各事業所での取り組み 	ポピュレーションアプローチの主要テーマとして、個人が自覚しやすく、健康改善効果が高く、全社方針に合う3テーマを掲げ推進します。また、各事業所が取り組むオリジナル企画で生活習慣の改善を促進します。

その他、社内外への情報発信の強化、「健康経営優良法人(ホワイト500)」の認定に向けた取り組み、メンタルヘルス対策のための教育などにも取り組んでいきます。

目標値について

現在社外に公表している以下の指標に加え、『カゴメ従業員は他社と比べて「明らかに」心身ともに健康である』といえる指標について、従業員の適正体重者の割合やベジチェックの平均値などの提示も視野に入れ、専門家等の意見を踏まえ検討しています。

健康診断に関する状況 (%)

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2025(目標)
受診率	100	100	100	100	100	100
特定保健指導実施率	58.2	72.0	84.8	88.7	実施中	100

※特定保健指導実施率はカゴメ健康保険組合被扶養者の実績も含む

ストレスチェックに関する状況 (%)

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2025(目標)
受検率	92.0	95.7	93.3	92.0	93.7	-
高ストレス者比率	6.3	7.4	7.6	8.3	7.9	安定的に8.0

喫煙率 (%)

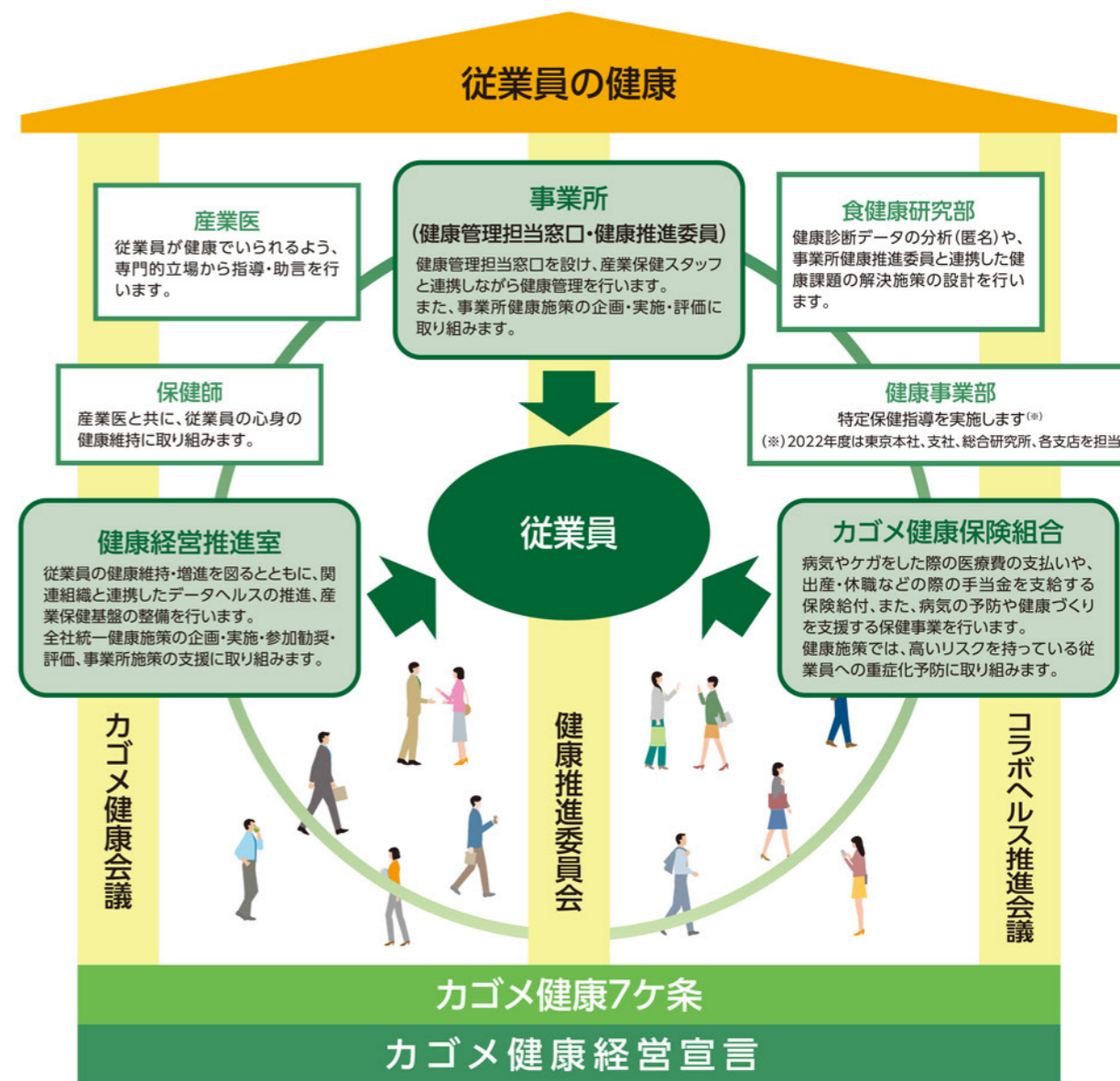
年度	2018	2019	2020	2021	2022	2025(目標)
喫煙率	23.1	20.8	19.5	16.1	15.1	12.0

健康経営度調査順位 (%)

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2025(目標)
順位	301~350位	451~500位	701~750位	551~600位	101~150位	ホワイト500認定
回答企業数	1,800社	2,328社	2,523社	2,869社	3,169社	-

健康経営推進体制

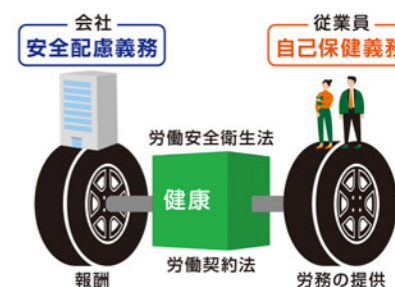
カゴメでは、以下の体制図のように、経営が定める健康経営宣言を土台として、カゴメアクシス健康経営推進室・カゴメ健康保険組合・各事業所が三位一体となり活動を行っています。カゴメ健康会議・コラボヘルス推進会議・健康推進委員会の3つの会議体を柱とし、産業保健スタッフと共に、健康課題の抽出や、健康施策の検討・実施を行っています。



安全配慮義務と自己保健義務について

労働安全衛生法において、会社には従業員が病気やケガをしないよう快適な職場環境を構築する「安全配慮義務」が、従業員には、安全で健康に働くことができるよう、自らの健康状態に注意し管理する「自己保健義務」が定められています。

健康経営は、労使双方のたゆまぬ努力により推進されるものです。



ハイリスク者対策 重篤な疾病を引き起こす前に



カゴメでは従業員が重篤な疾病を引き起こすことを防ぐため、健康診断の結果においてリスクが高い方に対し、速やかな治療や生活習慣の改善を呼びかけています。このページでは、リスクが高い方とはどのような状態なのか、また、会社としてどのような対応を行うのかをお伝えします。

ハイリスク基準を再定義しました

これまでカゴメには健康管理に関する様々な基準が混在し、その基準を健康状態の改善につなげる効果的な措置に結び付けることが難しい状況でした。そのため、2023年度よりリスク・優先度を考慮した新たな基準を定義し、基準に達する項目がある従業員への対応を強化します。これは、労働安全衛生法に規定されている、健康診断実施後の措置義務に対応した取り組みです。

新しいハイリスク基準

名称	基準値 ^(※)	状態	2022年度対象者数
緊急対応	収縮期血圧	180mmHg以上	・現職死亡や重大な疾病を引き起こすリスクが高い状態 ・直ちに受診が必要
	拡張期血圧	110mmHg以上	
	空腹時血糖	200mg/dl以上	
	HbA1c(血糖)	10%以上	
緊急対応予備群	収縮期血圧	160mmHg以上	・このまま放置したら、緊急対応群に移行するリスクが高い状態 ・速やかな受診・生活習慣の改善が必要
	拡張期血圧	100mmHg以上	
	HbA1c(血糖)	8%以上	
	LDLコレステロール(血中脂質)	180mg/dl以上	
要生活改善	特定保健指導基準(下図参照)	・生活習慣の改善が必要	

※緊急対応、緊急対応予備群は、基準に達する項目が1つでもある場合は該当

緊急対応・緊急対応予備群について

脳血管疾患・心疾患といった重大な疾病を予防することを目的に基準を設定しました。緊急対応に該当する方は、**在職中の死亡や重大な疾病を発生するリスクが高い**状況であり、場合により就業上の制限が必要となることがあります。そのため、**直ちに治療を開始し、産業医との面談を行う**必要があります。また、緊急対応予備群の基準に当てはまる方は、緊急対応に移行しないよう、速やかな受診や生活習慣の改善が必要な状態です。

要生活改善について

生活習慣病の発症を予防することを目的とした基準であり、**特定保健指導の基準に等しく設定**しました。該当する方は、生活習慣の改善が必要な状態です。40歳以上の方に対しては、保健師・管理栄養士が生活習慣見直しのサポートを行う「特定保健指導」を実施します。



特定保健指導の基準

内臓脂肪型肥満

腹囲

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上

左記以外で**BMI 25**以上

+

高血糖

空腹時血糖値
100mg/dl以上
または
HbA1c
5.6%以上

高血圧

収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

喫煙歴 血糖・脂質・血圧いずれかにリスクが1つ以上ある場合カウント

||

+ + 1項目以上該当 = 特定保健指導対象

※医療機関で糖尿病・高血圧症・脂質異常症に係る服薬治療を受けている方は、特定保健指導の対象外となります。

ハイリスク基準ごとの措置

新たに定義したハイリスク基準ごとに以下の措置を行います。

各基準の事後措置について

名称	事後措置
緊急対応	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所長(もしくは事業所長が指名した方)より直ちに受診指示が行われる ・直ちに医療機関を受診する ・産業医面談を必須とし、改善を認めるまで産業医・保健師による定期フォローを受ける
緊急対応予備群	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所フィジカルヘルス担当者より速やかに受診勧奨が行われる ・医療機関を受診する ・産業医・保健師によるフォローを受ける
要生活改善	<ul style="list-style-type: none"> ・(40歳以上) 保健師(外部)・管理栄養士による特定保健指導を受ける ・(40歳未満) 生活改善につながる情報提供を受ける

産業医による就業判定で「要医療」となった方は・・・

健康診断は受診して終わりではありません。従業員が通常通り業務を行ってよいのか、あるいは何らかの配慮が必要なのかを判断する就業判定をもとに、受診結果を健康状態の改善につなげていくことを目的とした措置が行われます。

この就業判定において、再検査・精密検査・治療のいずれかの対応が必要とされた従業員へ、保健師より「要医療」である旨の連絡が行われます。会社に安全配慮義務がある一方で、従業員には健康に働けるということを示す必要があります。**自分自身のため、また、業務への影響につながらないよう、連絡を受けた従業員は必ず受診の上、保健師に報告を行ってください。**

なお、2022年度より再検査費用助成^(※)の対象項目を拡大し、受診しやすい環境を整えています。是非ご活用ください。

※保健師より「要医療」の連絡がくる前に受診した場合でも、費用助成の対象となります。医療機関より届いた健康診断結果に再検査・精密検査・治療の必要があると記載があった方はお早めにご受診ください。

※ハイリスク基準に該当しなくても、就業判定により産業医・保健師による面談を実施することもあります。

「要医療」受診率(2022年度)



「要医療」受診率推移

年度	2020	2021	2022
受診率	84.3%	86.7%	88.8%



カゴメの「特定保健指導」について

カゴメ健康保険組合が主管して実施している特定保健指導は、他健康保険組合と比べて実施率が非常に高く、最上位のランクを誇ります。2021年度は226名の対象者のうち97.8%が実施完了しました。カゴメは健康事業部にて特定保健指導を事業化しており、カゴメにおいて実施率が高いということはこの事業への後押しにもつながるでしょう。今後は実施率100%の達成に向けて、また、実施完了した方が翌年にまた対象者になってしまうことを防止するためのアプローチをしていきます。

特定保健指導実施率(2021年度)



特定保健指導実施率の推移

年度	2019	2020	2021
実施率	79.5%	88.4%	97.8%

※被保険者のみの実施率

ポピュレーションアプローチ推進 生活習慣を見直そう



カゴメのポピュレーションアプローチは、「カゴメ健康7ヶ条」に沿い、各事業所・カゴメ健康保険組合・健康経営推進室が三位一体となり、個人が自覚しやすく健康改善効果が高い「受動喫煙の防止と禁煙の支援」「野菜をとろう、私たちも!」「適正体重の維持」の3本柱を重点課題に掲げて活動しています。本社統一施策や各事業所で行った95件の施策の中から一部の取り組みを紹介します。

受動喫煙の防止と禁煙の支援

2022年度の取り組みと成果

喫煙は、がんをはじめ多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であると言われています。喫煙者本人への健康影響のみならず、健康的な職場環境づくり、同僚・家族の健康維持・増進にも関わるため、カゴメでは「受動喫煙防止対策」と「禁煙支援」の両輪で取り組んでいます。

「健康を標榜とする会社として、勤務時間内には吸わない・事業所内に喫煙できる環境を作らない」という方針のもと、2021年4月から取り組みを本格始動し、第一段階として、2022年度までに就業時間内(休憩時間除く)禁煙、全社敷地内喫煙所廃止、喫煙率16%を目標に掲げ、取り組んできました。

2022年度は、受動喫煙防止対策として3月に禁煙デー(1日敷地内喫煙所廃止)を週2回実施したのち、9月に工場を含む全事業所で敷地内喫煙所廃止を達成しました。禁煙支援に関しては、喫煙者が禁煙に安心してチャレンジできるように、複数の禁煙支援施策を用意し、禁煙成功・失敗にかかわらず、施策にかかる費用を全額補助しています。この禁煙支援にエントリーした従業員は累計61名となりました。また、「心の依存」からアプローチしたセミナーを開催し、喫煙する直接雇用の従業員は原則視聴する試みも行いました。

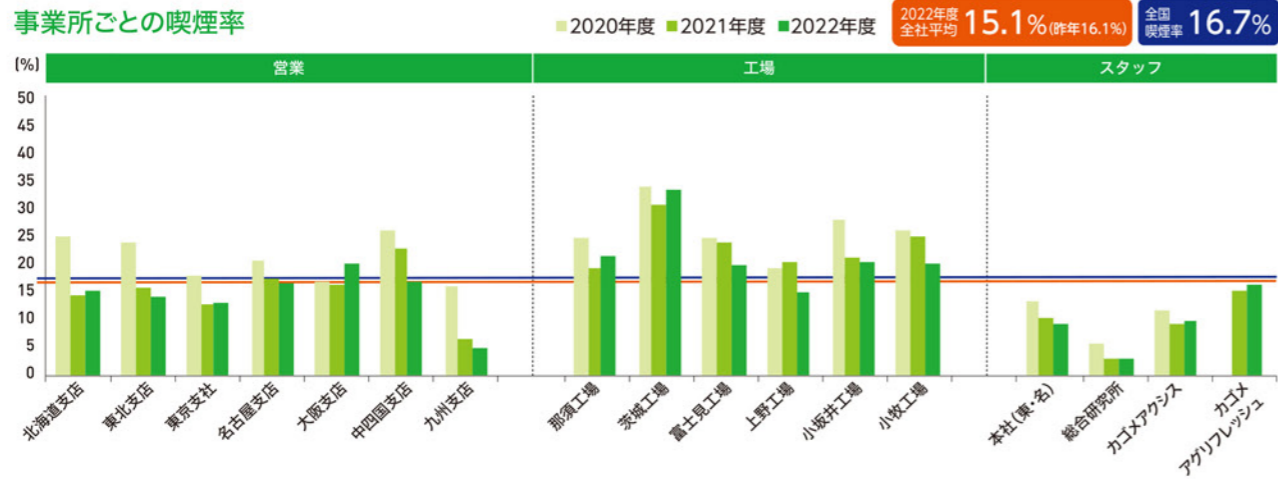
これら取り組みの結果、喫煙率は2022年度目標の16%を超え、15.1%となりました。



部門別喫煙率・人数

部門	喫煙者数	喫煙率
営業部門		14.4%
生産部門		22.3%
スタッフ部門		8.7%
計		15.1%

事業所ごとの喫煙率



これからの取り組みについて

喫煙率は、2025年度には国の掲げる目標^(※)と同じ12%まで削減することを目指しており、更なる取り組みが必要です。

上図から分かる通り、カゴメでは生産部門の喫煙者が多い傾向にあり、全社喫煙者数のうちの生産部門が占める割合は55%となります。たばこが及ぼす影響についての認識を深め、喫煙者・非喫煙者が一丸となって、「吸わないことが当たり前」という風土を作っていきます。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」より

禁煙したいと思ったら...

個人負担金なしで禁煙にチャレンジできるよう、4つのコースを設けています。少しでもご興味のある方は、事業所担当保健師(16ページ参照)もしくは健康経営推進室までお声がけください。



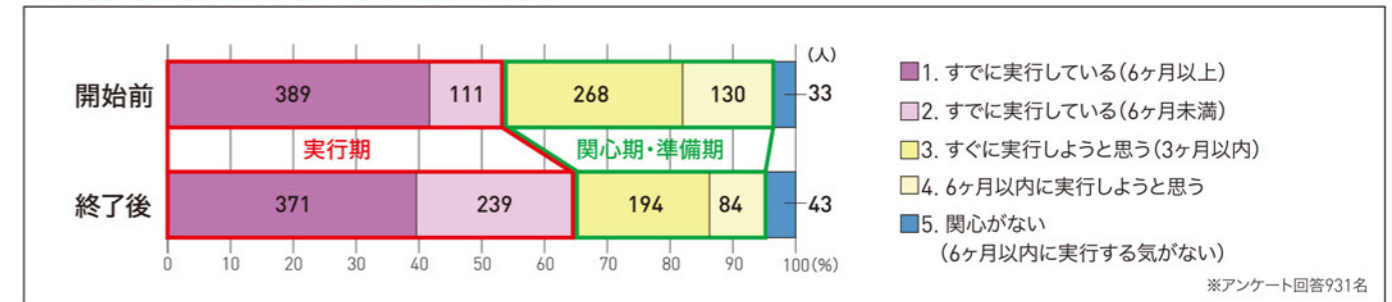
野菜をとろう、私たちも!

2022年度の取り組みと成果

カゴメでは、従業員が自身の野菜摂取について意識し、摂取量を向上させるために「ベジUP↑キャンペーン」を実施しています。2022年度は「野菜をとろう、あと60g」とタイアップし、野菜の日(8月31日)を全社で盛り上げるべく、夏に開催しました。「ベジ選手権®4週間チャレンジ」では、専用アプリを用いてチームごとに競い合いました。また、野菜飲料の飲用キャンペーン(カゴメ野菜飲料20本分の補助)も同時に実施し、野菜摂取に対する行動変容を社内から促進しました。

「ベジ選手権®4週間チャレンジ」は、参加率87.7%と多くの従業員が楽しみながら取り組み、平均ベジハンド値()g/日相当・最終ベジチェック値()と目標を上回る結果となりました。また、下図のように野菜摂取に対する行動変容ステージは、開始時に比べ終了時に「実行期」が増加しました。

ベジ選手権 野菜摂取に対する行動変容の変化



野菜摂取量 350g達成!



会社平均
ベジハンド値
ベジチェック値

事業所の取り組み紹介

上野工場

「ベジ選手権 参加率100%! チーム戦上位3位独占!」

ダイバーシティ委員と連携し、ベジ選手権で上位ランクインを目指す健康イベントを実施しました。各チームのリーダーを決め、声掛けをすることにより、参加率は100%を達成! スマートフォンを貸与されていない方も参加できるよう、ベジ選手権に関連したイベントを準備し、全従業員を対象としました。その結果、工場全体のコミュニケーション活性化にもつながりました。また、事後アンケートではイベント開始時より野菜を摂取するようになったという方が約60%に上りました。



イノベーション本部

「新入社員応援! 独自ベジアップキャンペーン開催」

一人暮らしをスタートさせる新入社員の野菜摂取量向上と、カゴメ商品を活用し調理を行ってもらうことを目的としてキャンペーンを実施しました。調理したメニューをTeamsに掲載しましたが、それを見た先輩社員が応援コメントを送るなどあたたかいやりとりが見られました。新入社員平均ベジチェック値は、目標を大きく上回りキャンペーン開始前より1.46もアップしました。

業務用グリル野菜を使用したメニュー



適正体重を維持しよう

2022年度の取り組みと成果

メタボリックドミノの起点は肥満といわれるように、肥満（BMI 25以上）により生活習慣病のリスクは高まります。一方、いわゆる痩せ（BMI 18.5未満）も健康に影響を及ぼす可能性があります。カゴメでは、従業員がより健康的に過ごせるよう、「肥満」「痩せ」でない「適正体重（BMI 18.5以上25未満）の維持」を目指しています。

適正体重の従業員の割合は右図の通り 〇%と、2020年からの3年間横ばいの状況です。また、肥満・痩せのそれぞれの割合についても3年間ほぼ変動がありませんでした。そこで2022年度は、新たな全社施策として、適正体重者の増加に向けてこれまで継続して実施している「ウォーキングキャンペーン」に加え、「体重測定チャレンジキャンペーン」と「健康診断結果の読み方セミナー」を実施しました。適正体重を維持していくためには、食事のバランスと運動への取り組みが欠かせません。ぜひ社内キャンペーンを活用して、楽しんで取り組みましょう。

カゴメ従業員のBMI値割合

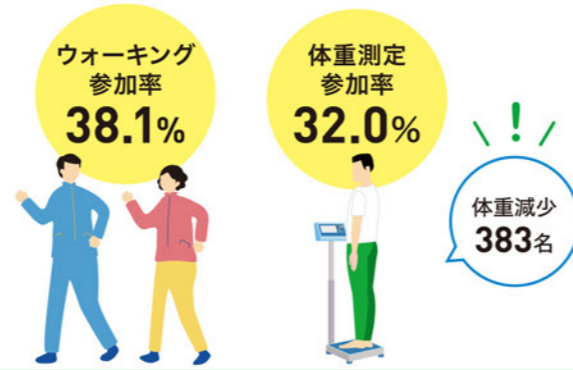


ウォーキングキャンペーン

2022年度も2ヶ月間の全社キャンペーンを実施。936名の従業員が参加し、運動習慣づくりに取り組みました。

体重測定チャレンジキャンペーン

ウォーキングキャンペーンと同時開催し、785名が参加しました。「運動すること」と「その効果を記録・見える化すること」によって、生活習慣の見直しができたとの声いただきました。



事業所の取り組み紹介

九州支店

「ウォーキングキャンペーン 6年連続参加率1位！」

ウォーキングキャンペーンの参加率において、不動の1位を誇る九州支店。2012年より、春にも支店独自のウォーキングキャンペーンも実施しています。初期の参加率は決して高くなかったものの、マネージャーの皆さんの積極的な参加や、チーム制をとる、コース設定を行うなど工夫を重ねたことにより参加者が増えていきました。2021年度からは従業員全員が「運動宣言」を行い、具体的な運動方法や数値目標を掲げた上で運動に取り組んでいます。



那須工場

「食堂でスマートミールを！」

那須工場では、6月に食堂のリニューアルを行いました。従業員の健康のためにメニューも見直し、「スマートミール（健康的な食事）」を導入しました。栄養バランスがしっかりとれるスマートミールは、毎日40名ほど利用される方がいます。「ベジUP↑キャンペーン」期間中には野菜を使った小鉢を半額で提供し、従業員のベジアップに貢献しました。従業員からは「野菜がたくさん摂取できるようになった」「バランスが良い」「十六穀米がうれしい」といった声が寄せられ、利用者も増加し大変好評です。



その他の取り組み

各事業所が取り組むオリジナル企画で生活習慣の改善を促進しています。

事業所の取り組み紹介

富士見工場

「全従業員が『セルフケア宣言』を表明！」

健康への意識づけを行うため、メンタルヘルスをテーマとした保健師講話を実施した後、全従業員が「セルフケア宣言」を表明しました。この「セルフケア宣言」は2020年より取り組んでおり、2022年は講話の内容を受け、「睡眠をしっかりとる」「不調を感じたら無理せず早めに相談する」などの内容が挙げられていました。



東北支店

「ベジチェックから広がるコミュニケーションの輪！」

「ベジ選手権」実施期間中、ベジチェック機器を支店の中央に設置。誰の目にも留まりやすいため、ひとりが測定すると他の従業員が「私も！」と続いて測定する形となり、高い参加率となりました。コミュニケーションの輪も自然と広がり、支店一丸となり楽しく取り組みました。



北海道支店 × 食健康研究部 「ととのえよう！ナトカリバランス」

ナトリウム（塩分）の摂りすぎは高血圧の要因となることがよく知られています。一方で、野菜や果物に多く含まれるカリウムが、ナトリウムの体外への排出を促し、血圧を下げる方向に作用することはご存知でしょうか。ナトリウムとカリウムは、バランスよく摂取することが大切で、その指標として「ナトカリ比」が注目されています。「ナトカリ比」が高い食事をしている人ほど高血圧者の割合が高いことが分かっています。

塩に多く含まれているよ

ナトカリ比 = ナトリウム / カリウム

野菜・果物に多く含まれているよ

💡 ナトカリ比を低くしよう！

① ナトリウムを減らす

② カリウムを増やす

北海道支店では、北海道民の塩分摂取量が多い実態^(※)を鑑み、食健康研究部と協働して、この「ナトカリ比」をととのえるため、勉強会の実施や推奨メニューレシピ情報の提供を行うなどの取り組みを行いました。結果、取り組みに参加した従業員の「ナトカリ比」改善率は70%に達し、「減塩を心がけていない」従業員の割合も42.9%→18.8%と激減しました。事後アンケートでは、この取り組みが減塩・野菜摂取量向上への行動変容につながったという声が多く寄せられました。

※札幌市保健福祉部データより

「ナトカリマップ[®]」を参考にしながらバランスをととのえよう！

「ナトカリマップ[®]」は東北大学とカゴメの登録商標であり、両者が共同で特許出願中です。



推奨メニュー
「プリの揚げ焼きトマトソース掛け」



事業所別 従業員の生活習慣

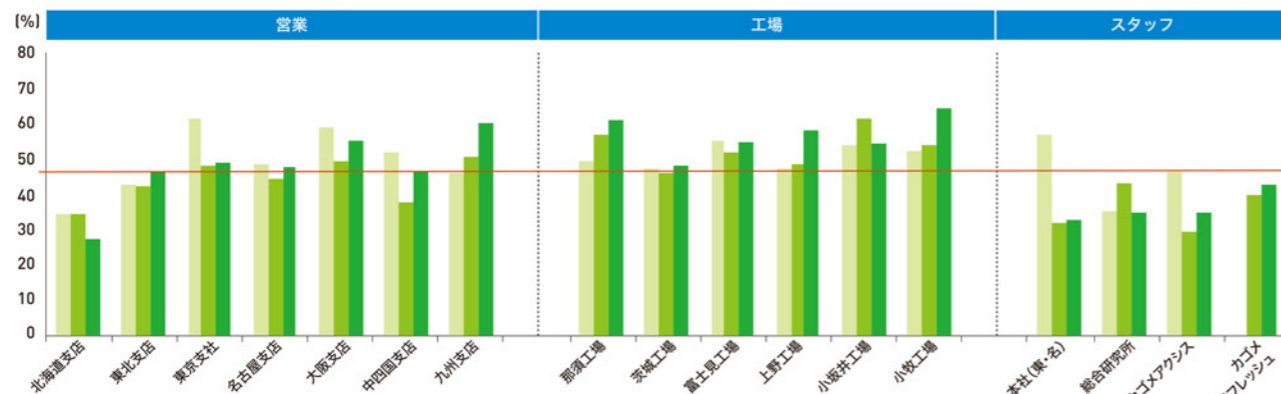


事業所によって、生活習慣にはどのような違いがあるのでしょうか。
2020～22年度の3年間の健康診断問診結果より、事業所別に生活習慣データを作成しました。

■ 2020年度
■ 2021年度
■ 2022年度

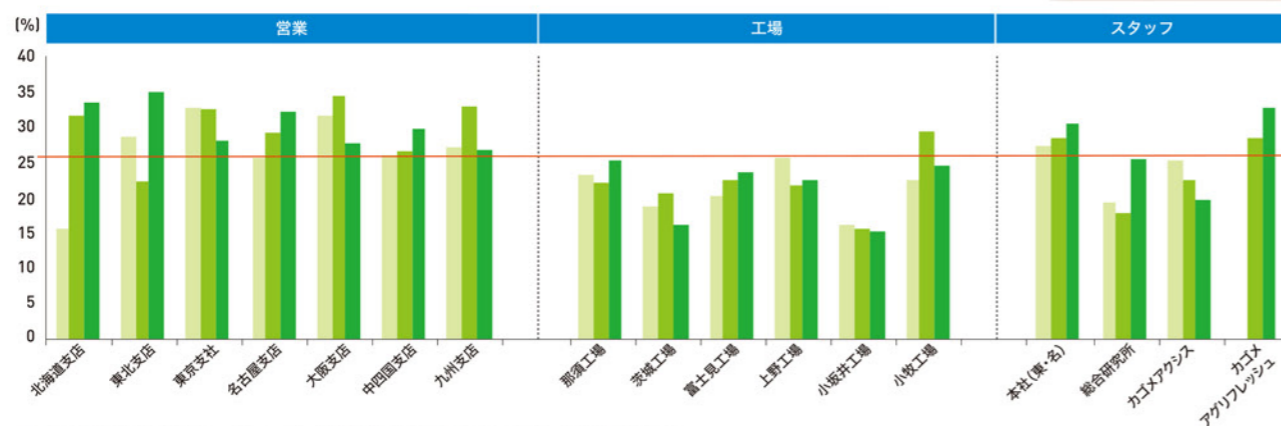
※各グラフの赤線は2022年度全社平均値

1 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施 (はい)



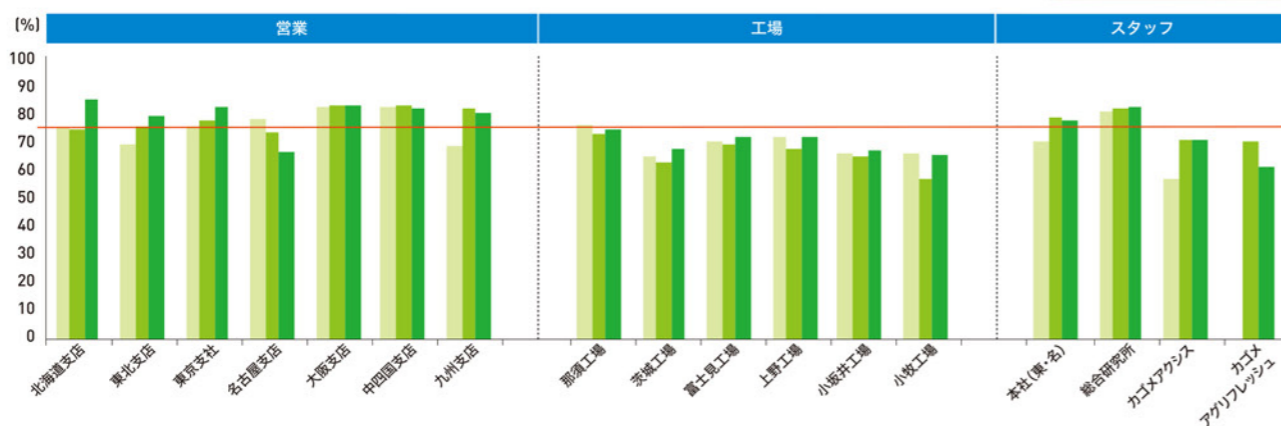
●歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日1時間行くと、歩数に換算すると1日当たり約8,000～10,000歩^(※1)になります。意識的に身体を動かしましょう。

2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施 (はい)



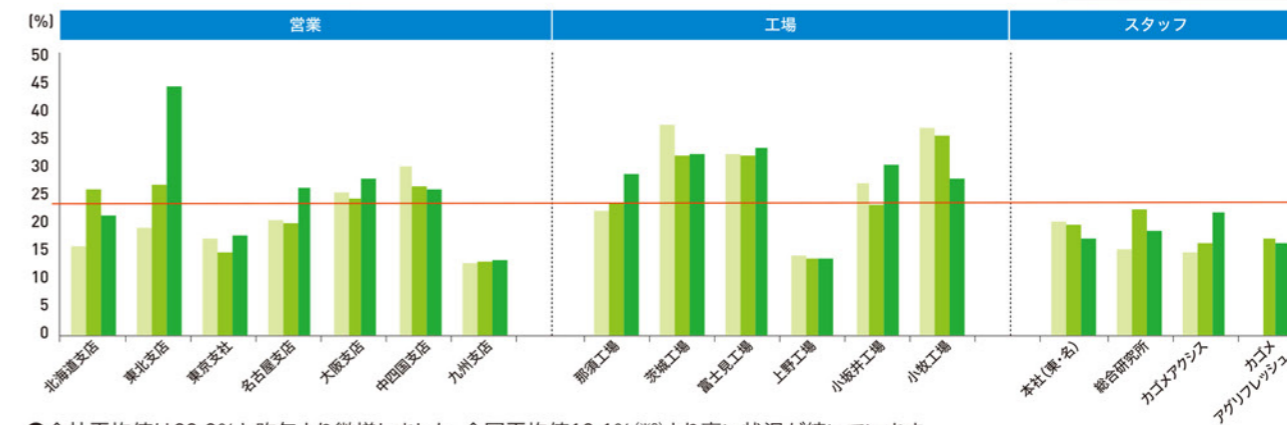
●全社平均値は微増しましたが、全国平均値28.7%^(※2)にはまだ及びません。運動習慣をつけ、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させ、疾病を予防しましょう。

3 睡眠で休養が十分とれている (はい)



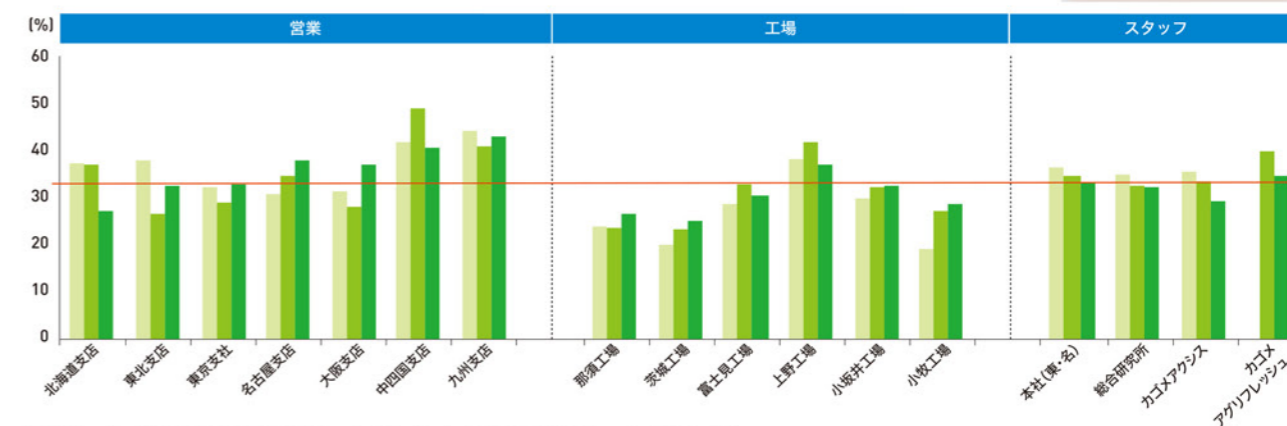
●睡眠確保の妨げとなる点について、20歳代では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」、30～40歳代男性では「仕事」、30歳代女性では「育児」と回答した方の割合が最も高いそうです。^(※2)

4 朝食を抜くことが週に3回以上ある (はい)



●全社平均値は23.3%と昨年より微増しました。全国平均値19.1%^(※2)より高い状況が続いています。朝食を抜くことは、肥満や生活習慣病に影響するといわれています。

5 人と比較して食べる速度が速い (はい)



●早食いは、脳が満腹を感じる前に食べすぎてしまうため肥満につながりやすく、また、糖尿病のリスクが高まるともいわれています。ゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。

※1 健康日本21(厚生労働省)より ※2 令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)より
健康診断受診時の所属事業所で集計しています。



歯科健診を習慣化しましょう!

カゴメ健康保険組合では、むし歯や歯周病の予防と早期発見・治療のため、年に1度の歯科健診の受診を推奨しています。2020年より、新型コロナウイルス感染拡大の影響で集団受診を実施する事業所が減ったことに伴い、受診者数も減少を続けています。しかし、それに反して歯科医療費は増加しており、治療を受けている方の増加や症状の重症化が伺えます。口の中に問題が生じてから受診するのではなく、予防の観点から定期的な健診を受けることが重要です。

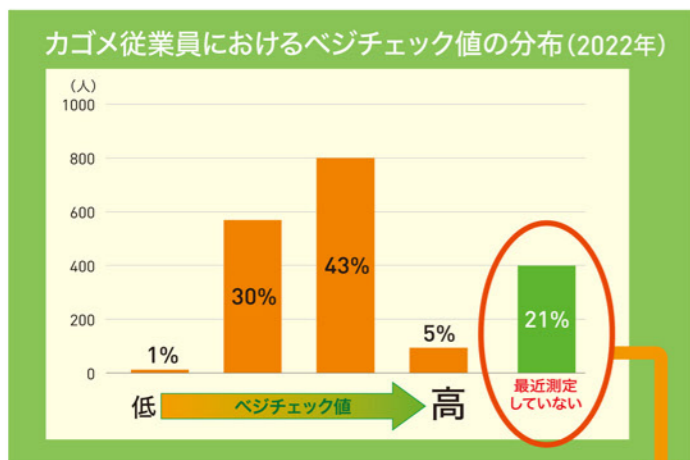
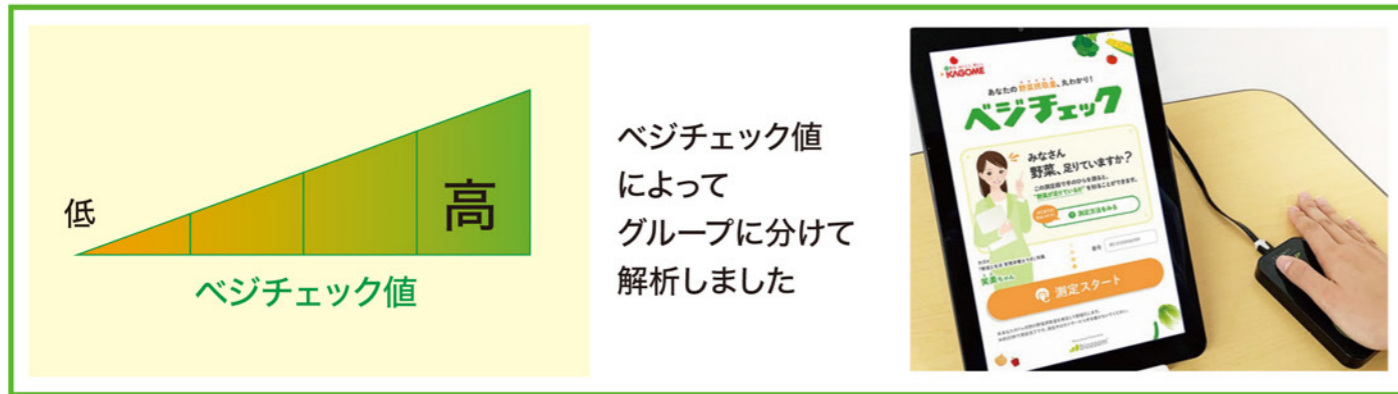
歯科健診受診者数と歯科医療費の推移

年度	2019	2020	2021	2022
受診者数	916名	475名	376名	447名
歯科医療費(千円)	40,864	43,868	46,817	23,429 ^(※)

※2022年度歯科医療費は4～9月

ベジチェック値と健康・生活習慣との関係が見えてきた ～ベジチェックを習慣的に測定しよう！数値を上げよう！～

カゴメ従業員の健康状態や生活習慣を把握するため、カゴメならではの項目を含む「カゴメ生活習慣アンケート」を従業員の皆様にご協力いただき毎年6月に実施しています。このデータを定期健康診断のデータと組み合わせて解析することで、様々な生活習慣と健康状態との関係が分かるのです。今回は、ベジチェックに焦点を当て、ベジチェックを定期的に測定する人とならない人の違いや、ベジチェック値が高い人・低い人の特徴についてご紹介します。

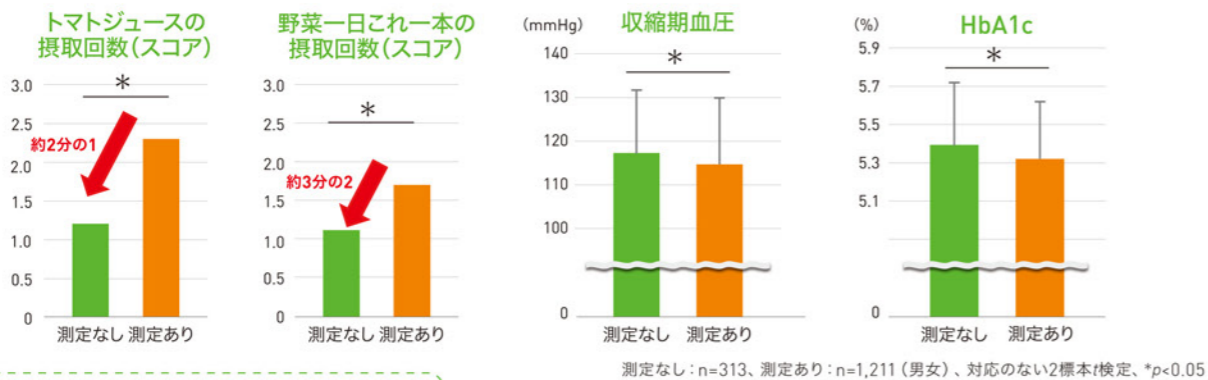


2020年から年々、ベジチェック値が全体的に上昇!

皆様の日々の野菜摂取の成果です！年次変化の詳細は、食健康研究部までお気軽にお問合せくださいませ♪

一方、「最近測定していない」人が**21%**もいるようですが...

ベジチェックを測定していない人は、野菜飲料の摂取が少なく、**血圧やHbA1c(糖代謝の指標)の数値が悪いのです!**



※摂取回数スコア化
下記の質問に対する回答をスコア化したもの。
・過去1か月でトマトジュースを何回程度飲みましたか？
・過去1か月で野菜一日これ一本を何回程度飲みましたか？
【回答(スコア)】
飲まなかった(0)、週1回未満(0.25)、週1回(1)、週2～3回(2.5)、週4～6回(5)、毎日1回(7)、毎日2回以上(14)

ベジチェックを測定するだけでも野菜摂取の意識が高まると考えられます。ベジチェックを習慣的に測定していただくための仕組みを整備中です!

まずは測定することが大事なんだ！ところで、社内でもよく「ベジチェック値を上げよう！」とされているけど、上げるとどんなイイことがあるの？

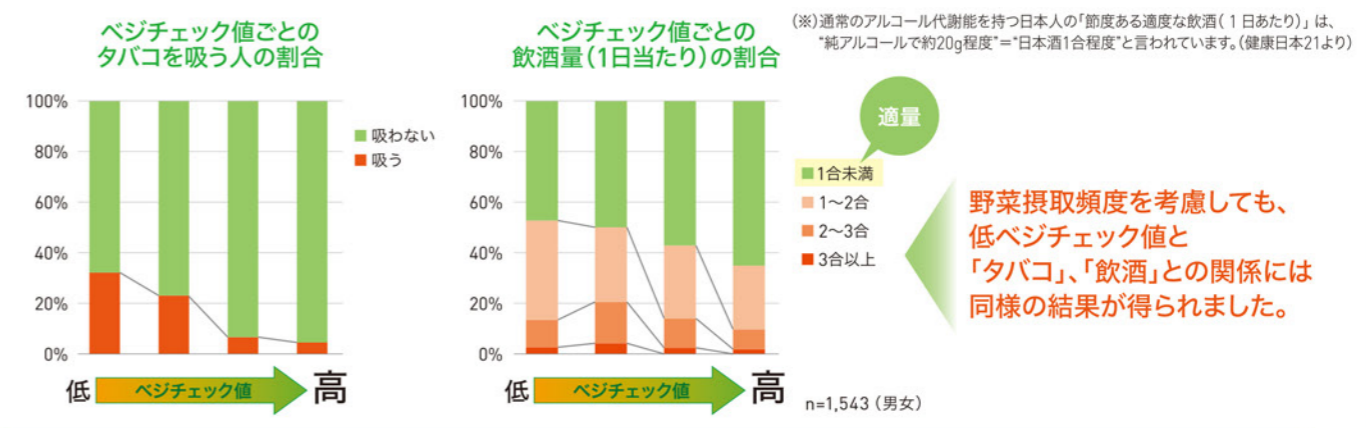
ベジチェック値が高い人は、血圧や脂質代謝などの健康指標が良好であることが分かってきています。さらに...
ベジチェック値が高い人は、自分の仕事の出来が良いと感じている人が多いようです!



健康事業部が実施した社外の試験でも同様の結果が得られ、その研究が学会で賞を獲得しました!
(参考)カゴメニュースリリース
▶「プレゼンティーズム」との関係性を把握

ベジチェック値を上げて野菜摂取を頑張っているつもりだけど、なかなか上がらないんだよね

ベジチェック値が低い原因として、「タバコ」や「**適量***以上の飲酒」が関わっている可能性が見えてきました。



喫煙や飲酒によって、体内に「活性酸素」が過剰に生成されます。この活性酸素を消去するために、「カロテノイド(野菜の成分、ベジチェック値を反映)」が多く消費されます。そのため、喫煙・飲酒している人は野菜を食べていてもベジチェック値が上がりにくいかもしれません。

(参考)カゴメトマト大学医学部 トマトの機能・効能について