

今月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂くことになりました。

「55歳」、まだリタイアには少し早すぎる中での、健保常務理事への異動辞令が出た。加入企業約90社、被保険者約45千人の健保。県下3番目に大きい規模。当時、この職位への異動者は定年間際の人が多く、「まだ現役で頑張れるのに」と、内心ちょっと寂しかった。上司からは「2、3年間頑張れ」と慰められたが、やるからには、皆さんに役立つ、また自分の存在価値が分かってもらえるような仕事をしたいと思った。

先任者とラップしていた3ヶ月の間に、「そもそも健保って何?」「どうしたら組合員に喜んでもらえる?」と整理してみた。当時、各健保に課せられた国保等自組合以外への負担金はすでに4割を超え、少子高齢化に伴い、その負担は確実に増加していくことが明らかであった。加入企業の殆どは中小企業で、賃金レベルも全国平均並みであり、自ずと保険料率はグループ企業の中でも高くなっていった。家族等のため必死に稼いだお金からいただく訳であり、「少しでも保険料を少なくできれば、組合員に喜んでもらえる」と考えた。

自組合以外への負担金は、一種の税金であり、保険料を抑えるには、自分たちの医療費を抑えることしかない。病院に行かなくてすむように、皆を健康にすればいいと考えた。当時、健保の行う健康増進施策は、大手企業中心に健診補助と保養所などであった。よく考えれば、これらの施策を行っても、毎年2~3%ずつ医療費は増加していた。本当に効果がある、「真の健康づくり」を推進し、その視点から「健保を経営する」と宣言し、各種の事業を開発企画し、実践していった。

最初から結論が見えているわけではなく、信念で推進。最終的に在職期間の医療費は図1のとおり、6年間ほぼ横ばいとなった。これもひとえに、一緒に取り組んでくれた、健保職員、および加入企業の幹部や組合員さんのご協力の賜と感謝している。

時間は経ているが、この私の経験が少しでも健保や従業員の健康を担当する方のお役に立てればと今回の執筆依頼をお引き受けすることにした。具体的な施策等については次号以降ご説明していきたい。

図1) 医療費の推移

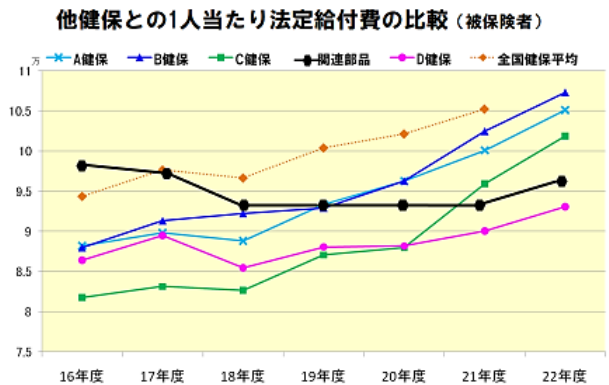
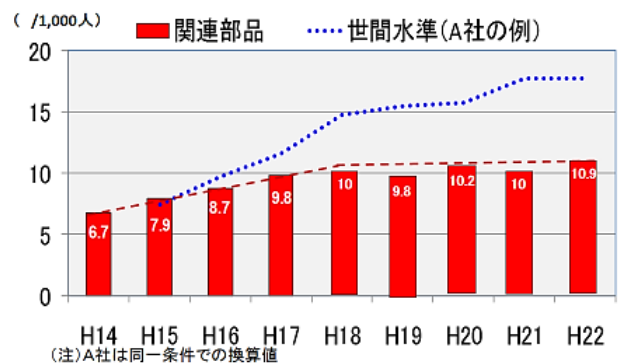


図2) メンタル罹患率の推移

【各年度の10月単月での比較】



中村 貞次 (なかむら さだつぐ) プロフィール

生年月日	1950年2月1日
出身地	愛知県
学歴	1972年 名古屋大学(国立) 経済学部卒業
経歴	1972年 トヨタ自動車工業(現トヨタ自動車)入社 人事部配属 以降、2年間の海外営業部門を除き、カナダの製造会社及び国内出向を含め25年間人事部門勤務
	1999年 同 総務部長
	2004年 トヨタフィナンシャルサービス 副社長
	2005年 トヨタ関連部品健康保険組合 常務理事 心身の健康保持増進に強い関心を抱き、加入事業所と共に、生活習慣病対策とメンタルヘルス対策を2本柱に掲げ推進。
	2012年 秋田運輸(株) 専務取締役
	2014年 アキタコーポレートサービス株式会社 代表取締役
	2016年 前職退任し コンサルタント
資格	2006年 メンタルヘルス対策支援事業支援専門家(中央労働災害防止協会委任)



食品添加物を知ろう

◆食品添加物とは？

食品添加物は、保存料・甘味料・着色料・香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。

食品添加物の歴史は古く、1000年以上も前から使われています。私たちに身近な例では、豆腐を作るのに「にがり」が、こんにゃくを作るのに「消石灰」が使われています。



◆食品添加物の種類

食品衛生法では、食品添加物として以下の4種類に分類されています。

使用が認められた食品添加物は、国民一人当たりの摂取量を調査するなど、安全の確保に努めています。

食品添加物	指定添加物 (454 品目) 食品添加物の安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定したもので、リスト化され、品目が決められています。 これには、合成添加物もいわゆる天然添加物も区別がありません。 昔の法律では、合成添加物だけが指定されていましたが、今はいわゆる天然添加物も含む形で指定されています。
	既存添加物 (365 品目) 長年使用されてきた天然添加物としてリスト化され、品目が決められています。
	天然香料 植物、動物を起源とする香料で、約 600 品目が例示されています。
	一般食物添加物 通常は食品として用いられるが、食品添加物的な使い方をするもので、約 100 品目が例示されています。 <small>(平成 28 年 11 月 30 日現在)</small>

◆食品添加物の安全性と問題

食品添加物の安全性は、リスク評価機関である食品安全委員会によって審議され、動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、食品添加物ごとに、健康への悪影響がないとされる許容一日摂取量 (ADI) が設定されます。

国が定める一般的な食生活を基準とした場合、現状の科学レベルでは安全と言えます。

しかし、食品添加物を過剰摂取すると、体に何らかの異常が起こる可能性が高くなります。

これは食品添加物に限らず、一般的な食品（塩やアルコールなど）でも同様のことが言えます。また、複合毒性の心配、長期摂取による慢性毒性、今後新しい危険性が指摘される可能性、世界の安全基準と日本の安全基準の差なども問題視されています。



~日本は食品添加物が世界一多いって本当？~

アメリカでは香料や塩などを含め 3000 前後の物質が確認できます。アメリカの食品添加物は、GRAS 物質（一般に安全と認められる物質）、食品添加物、色素添加物、既認可物質に分類されます。これらは日本ではすべて「食品添加物」と一括されています。EU の食品添加物は 300 種類が確認できますが、これも定義がそれぞれ違うもので、加工補助に使用されている添加物は含まれていません。

また、国ごとに認可されている「化学合成添加物」を比較したデータによると、日本は 351 品目、アメリカが 133 品目、ドイツが 64 品目、フランスが 32 品目、イギリスが 21 品目と日本の数字が飛び抜けて大きいことがわかります。もちろん食品添加物の定義や規制は、国によって異なるものなので、単純に比較することはできません。いずれにしても日本は添加物の消費が多いということは確かなようです。