

基礎代謝が落ちる初夏の動線例；旬の食材を楽しむ

★☆☆よこはま企業健康マガジン☆☆★

2016・6・1 第17号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>

血圧が高めな中高年者, 勤労者は血液ドロドロが心配...
旬の野菜には水分+カリウムも!

▽▼大人も「食育」で夏も元気に!▽▼

旬の食材の良さをすることは、大人の“たしなみ”
なぜなら、旬の食材は新鮮だけでなく、栄養成分が豊富だから。

例えば、初夏が旬の「なす」は水分が多く、身体を冷やす作用があります。
また、「なす」に含まれるクロロゲン酸には抗酸化作用、カリウムには体内の余分な塩分を輩出し、血圧を下げることを助ける働きがあります。

夏季は水分不足から血管が詰まりやすく、脳梗塞の発症が増える時期です。

特に、血圧が高めの方は、食べ物の選び方も意識しましょう。



ビールが美味しい季節。
水分+ビタミンB1も排出されがち...

出典) 横浜市 (よこはま企業健康マガジン)

科学的なアプローチによる実践

- ◆ 課題に対応した働きかけ
闇雲ではない...



- ◆ Plan-Do-Check-Actionをまわす
次の一手がみえる...



保健事業の効果・効率をあげる

データヘルスによって“自分(の組織)ごと化”されます。

少子高齢化に伴う生産性低下を防ぐ視点で、「健康維持率」は重要指標(政府KPI)です。

被保険者 373,850人(H23-H25)
厚生労働科学研究/永井良三・古井祐司

健康度

A社

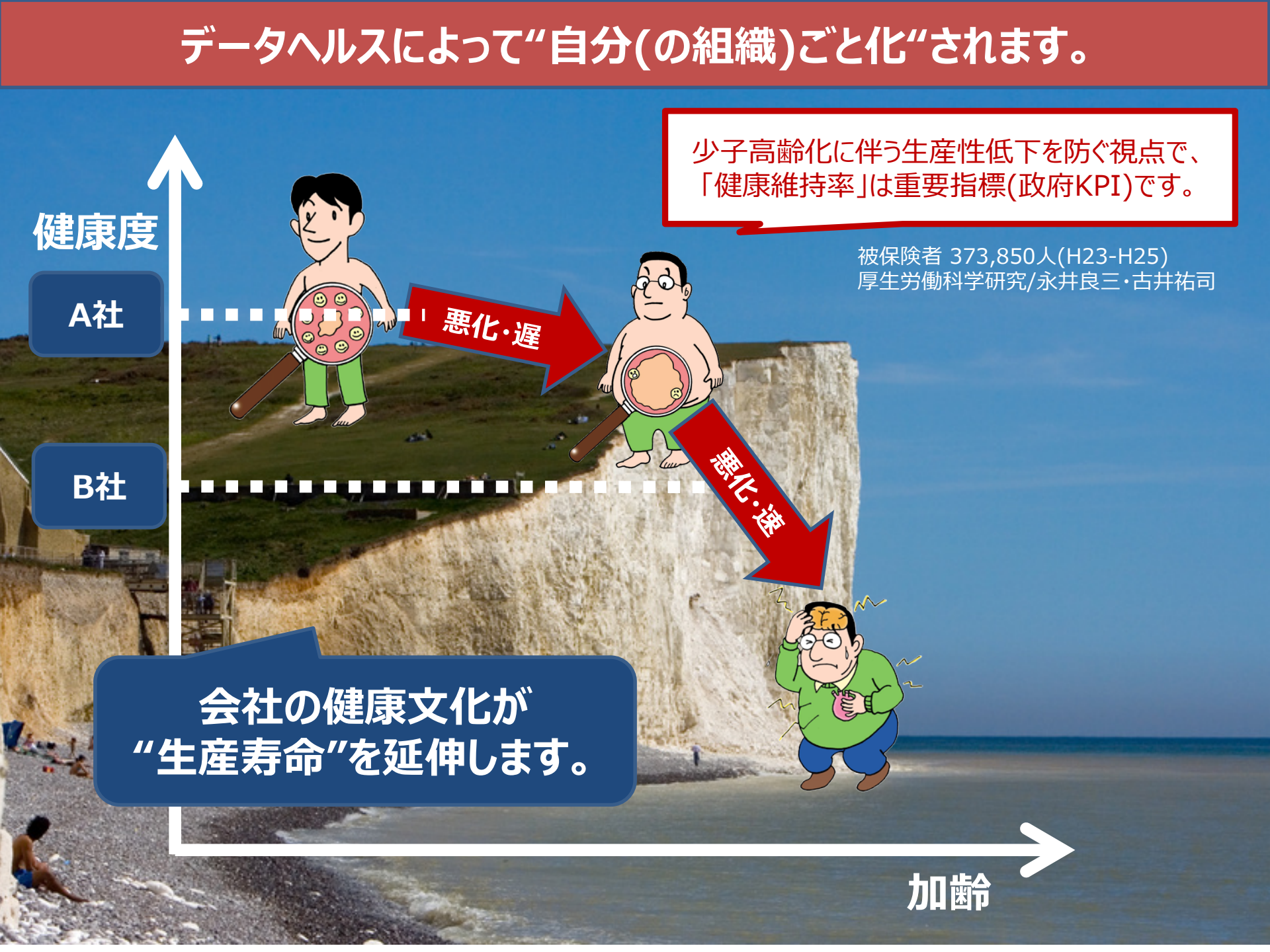
B社

悪化・遅

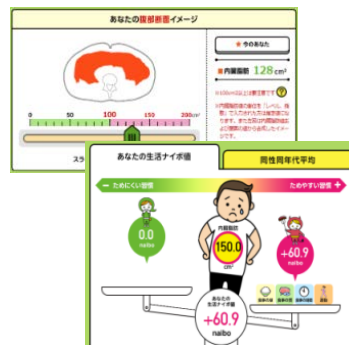
悪化・速

会社の健康文化が
“生産寿命”を延伸します。

加齢



少子高齢社会の構造化から生まれる“健康ソリューション”



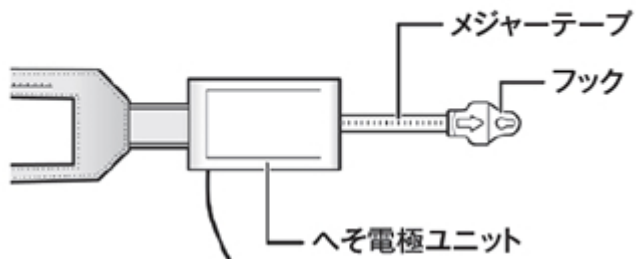
健康課題に対応した“意識づけ” with ツール

= 健康ソリューション

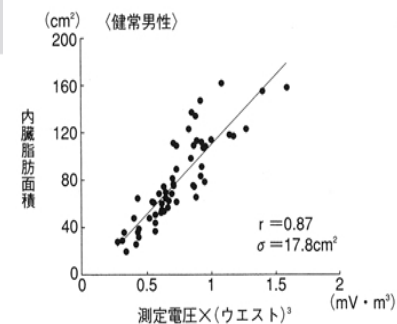
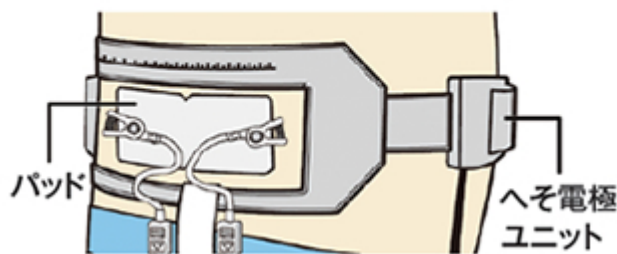


健康課題に対応し、日常動線に乗ることで
真のソリューションになります。

1 腹囲測定



2 内臓脂肪面積の推定値の算出



日本ブランド

- 超少子高齢社会の健康課題に応じたソリューションが構築される -

“Precision Healthcare”

- 医療保険を“インフラ”として活用する
 - 企業・自治体がデータヘルスに参画する
- 産官学で社会実装を進める
 - 私たちの日常動線で試行・検証する

予防医学の社会実装（産官学連携）

2004年 医学部附属病院・22世紀医療センターの創設

2012年 政策ビジョン研究センター・健康経営研究ユニットの創設

2015-2020年 データヘルス計画PDCAの運用・検証プロジェクト



東京大学政策ビジョン研究センター
Policy Alternatives Research Institute

 22世紀医療センター
22nd Century Medical and Research Center

