

どけんぽ

健康支援室だより

令和2年度の全国土木の健康診断結果によると、**東北地区のBMI25以上は44.1%**で全国より高く、約半数の人が肥満です。コロナ禍の生活習慣の影響で体重増加の傾向も見られます。自分にあった体重管理、始めませんか？

※日本肥満学会の定めた基準ではBMI25以上が「肥満」

このままだと心配です

熱中症になりやすい

皮下脂肪が、熱を逃がす効率を妨げるので、体内に熱がこもりやすく熱中症への危険が高くなります。

生活習慣病になりやすい

糖尿病、高血圧、脂質異常症になりやすく血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。

睡眠時無呼吸症候群になりやすい

低酸素状態が続くことで、心臓や血管に負担がかかり、「心筋梗塞」や「脳梗塞」「高血圧」「不整脈」などが起こりやすくなります。

感染症などが重症化しやすい

ウイルス感染により、内臓脂肪の炎症が急激に悪化し、多臓器疾患等を引き起こしたり、免疫反応が低下してウイルスが増殖しやすいため、重症化しやすいと言われています。

肥満だと...

いつのまにか痩せるダイエット、始めませんか？

か

鏡見て、体重計り、しっかり観察



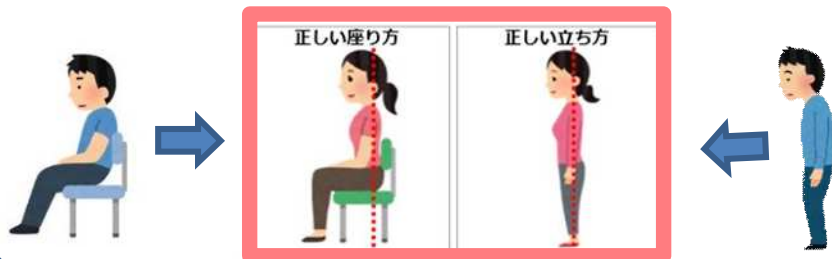
朝晩、決まった時間に体重を計ると増えたり減ったりした原因は何か分かり、調整ができます。
「毎日自分をしっかり観察」から始めよう。



か

かっこよく、姿勢を正すと代謝がアップ

常に正しい姿勢を意識することで、「姿勢筋」が鍛えられ代謝が上がり脂肪が燃焼しやすくなります。



ら

ラーメンは麺だけ食べたら太るわよ

野菜も卵もお肉も乗せて、食物繊維とたんぱく質をバランスよく。麺だけでは、太ります。スープは残そうね。



わ

笑うだけ。できればたくさん大笑い

毎日15分間笑う を続けると、1年で2kg痩せます。
1日15分笑うと、安静時よりも約20～40キロカロリー多く消費し、10分間のウォーキングに相当。



笑うといいことばかり

- ・基礎代謝が上がる
- ・ストレス解消にも
- ・免疫力UPや癒ほう症予防効果も



だ

たん白質、痩せたい人はしっかりと

たんぱく質は筋肉の材料です。筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなります。

毎日これくらいが必要です



る

ルールをね、こっそり一つ決めてみよう

自分だけのルールを一つ決めよう。



- ・飲酒は週末だけの楽しみにする
- ・駐車場は、遠くに止めてたくさん歩く

が

外食や弁当選びも、野菜だよ

食事は、野菜から食べると血糖値の上昇が緩やかになり体脂肪がつきにくなります。毎食、食べましょう。



よ

よく噛んで食べるとやせる、嬉しいね

代謝がアップ

唾液やすい液、胃液などの消化液が出て、消化吸収が高まる

食べ過ぎ予防

満腹中枢が満腹を感じやすくなり、食べる量が減る

満腹になるのに20分かかる



時間栄養学では、「いつ、何を、どれだけ食べると太りにくいのか」が分かっています。

減量のコツ。太りにくい時間や曜日があります

週の真ん中は痩せ曜日

1週間の体内リズムを見ると、週のはじめと終わりはエネルギー代謝が低くなり、週の真ん中にある**水曜日**が最もエネルギー代謝が高くなるため1番太りにくい曜日になります。

水曜日



おやつは14～16時

時計遺伝子の働きにより、**14時～16時**くらいに脂肪合成を促す働きが弱まると言われています。この時間は太りにくい時間帯と言えるでしょう。**間食は1日200kcal以内**でおいしく食べましょう。



起きてから12時間



朝食が7時から19時までに夕食を

朝起きてから**12時間以内に食べる**ものはエネルギーとして消費されやすく、太りにくい時間帯と言われています。夕食は早めの時間に食べましょう。

痩せ季節は「冬」

夏に比べ**基礎代謝の上がる冬は1年で最も痩せやすい**季節と言われています。食事と運動を心がけることで、さらにダイエット効果が得られます。



我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

今回は、岩手県盛岡市 **樋下建設 株式会社 様** の取り組みをご紹介します

2021に引き続き「健康経営優良法人2022認定！」

当社では、従業員が心身ともに健康でいきいきと働き続けることができる職場環境づくりを目指して、2019年度から「ヘルスアップチャレンジ」を宣言し、健康経営に取り組んでおります。

健康保持では、人間ドック・生活習慣病健診・法定健診と年代に合った健康診断を毎年実施しており、40歳以上の希望者には、全額会社負担で脳ドックを実施しております。受診後、有所見者には、「フォローアップ報告書」の提出等で継続的な支援を行い、特定保健指導では、就業時間内受診やリモート活用など、受診しやすい環境づくりにも心掛けております。また「ストレスチェック」実施後には、集団分析を踏まえた職場環境改善や不調者への対応を行い、メンタルヘルス疾患による離職や長期休業の予防にも努めています。

健康増進では、朝礼時と休憩時の10時と15時にタイマーをセットしてラジオ体操を実施しているほか、多目的ホールにエアロバイク・卓球台等を設置し、運動とコミュニケーションが気軽にできる環境を作っております。加えて、地域貢献活動の一環として行っている会社周辺のごみ拾い活動も、ウォーキングを兼ねて実施しています。さらに、健康増進とリフレッシュを目的に、社員とその家族限定で自社の温泉保養所を開放し、好評を得ています。

今後も、従業員が健康経営を身近に感じながらますます元気で働けるように、健康情報の提供やスポーツイベントの開催等、健康づくりに取り組んでまいります。

【職場の休憩時間に運動でリフレッシュ♪】



心身共にいきいきと働ける環境づくり



～ 仕事と治療の両立支援 始めませんか ～

第1回



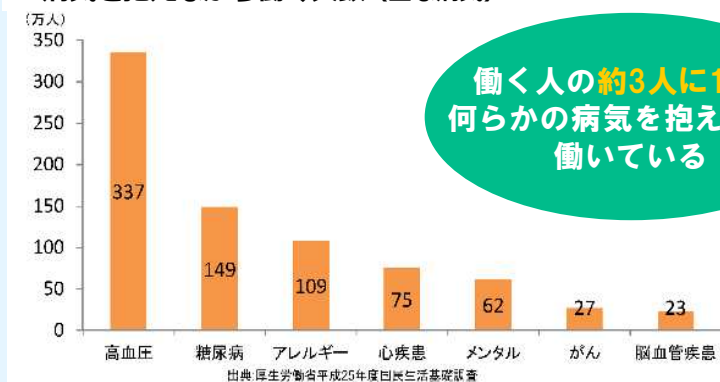
なぜ、職場で両立支援に取り組む必要があるんですか？

誰でも病気になる可能性があり、医療の進歩によって**治療をしながら働き続けることが可能**になってきています。職場で両立支援に取り組むことは、**貴重な人材を失うことなく、また社員の安心を保障すること**につながります。

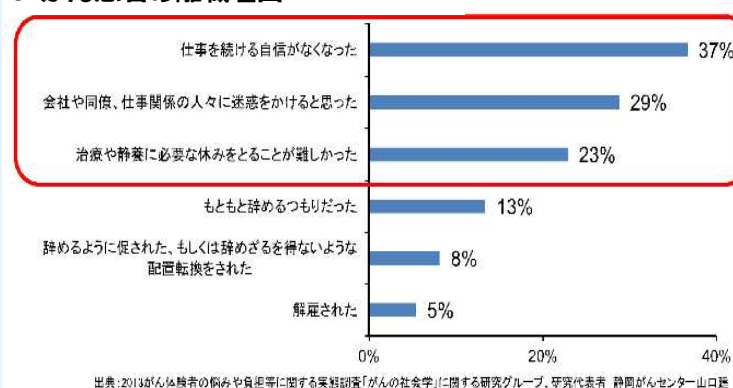
◆ 病気を抱える労働者の状況と課題

- 一般健康診断で、脳・心臓疾患につながるリスクのある**血圧、脂質等の有所見率は年々増加**（平成26年 53%）
- がん患者の**約3割は働く世代**で発症
- 病気を理由に1か月以上休業している従業員がいる企業の割合は、メンタルヘルス 38%、がん 21%、脳血管疾患 12%
- 糖尿病患者の**約8%は通院を中断**、理由は「**仕事が忙しい**」が最多

● 病気を抱えながら働く人数（主な病気）



● がん患者の離職理由



治療を続けながら働くための**制度や社内の理解**が不十分

次回は「職場の両立支援は何かから始めたらよいか」をお伝えします♪

