

ヘルスケア通信簿から 見つけよう健康課題！

「健康経営」の
ステップアップとして、
自社の健康課題を
見つけましょう！

ヘルスケア通信簿から
自社のオリジナルプランを
作成しましょう！

健康
いろは

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター



健康
かえで

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター



■ はじめに

「健康経営」をさらに進めるためには、自社の「健康課題」を見つけ、できることから取り組むことが重要です。

このパンフレットでは、貴社がヘルスケア通信簿から「健康課題」を見つけ、健康課題ごとに対策できるよう、おすすめのプランをご提案しています。

自社の健康課題を解決するために、従業員の皆様全員でチャレンジができるオリジナルのプランを考えていきましょう。

■ まずは、健康課題の特定を！

毎年、医療費データや健診データに基づいた「ヘルスケア通信簿」をお送りします。この「ヘルスケア通信簿」や事業所様で把握されている健診結果から、自社の健康課題を特定します！

※個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために被保険者数が10名以上の事業所様のみにお送りしています。

《自社の健康課題に合わせて、対策ページをチェックしましょう》

データの特徴	対策ページ
血圧リスク保有率が大きい場合や、血圧が高い人・高血圧治療中の人が増えている場合	3ページ 「高血圧対策」
代謝（血糖）リスク保有率が大きい場合や、血糖値が高い人・糖尿病治療中の人が増えている場合	4ページ 「高血糖対策」
脂質リスク保有率が大きい場合や、脂質が高い人・脂質異常症治療中の人が増えている場合	5ページ 「脂質対策」
腹囲リスク保有率が大きい場合や、体重が増えてきた人が多い場合	6ページ 「腹囲対策」
喫煙習慣がある者の割合が高い（大きい）場合や、喫煙者を減らしたい場合	7ページ 「禁煙対策」



高血圧対策



「血圧」が高いまま放置すると起こる病気

- 脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞・心不全など）
- 腎臓病（腎硬化症、腎不全など）

「高血圧」を予防するには

塩分を控える

循環血液量の増加で血圧が上がります。高血圧の人は1日の塩分を6g、男性は7.5g、女性は6.5gに抑えましょう。

肥満の予防

肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります。

ストレスの解消

仕事や心配事によるストレスや過労、そして睡眠不足は、血圧を上げる大きな要因です。

禁煙

末梢血管の収縮で血圧が上がります。また、タバコは虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険因子になります。

おすすめの事業所プラン

- 食事** 食堂やお弁当の業者を減塩に考慮してくれる業者に変更する。
- 食事** 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。
- 食事** 追加の醤油やソースをかけすぎないようにテーブルに置かない。又は量が調整できるタイプやスプレータイプの容器に変更する。
- 食事** 自動販売機に野菜ジュースやトマトジュース等をいれてもらう。
- 環境** 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- 環境** 事業所で血圧計（腕に巻くタイプ）を購入し、休憩室等に設置する。
- 環境** 特に冬場は、職場の室温を適温になるように調整する。（寒暖差が血圧を上下させやすいため）
- 環境** 健診の結果、血圧の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間を勤務扱いにする）



高血糖対策



「血糖」が高いまま放置すると起こる病気

糖尿病の 三大合併症

- 末梢神経障害（壊疽から足の切断が必要に）
- 網膜症（失明）
- 糖尿病性腎症（人工透析や腎移植が必要に）

「高血糖」を予防するには

3食規則正しく

食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるには、1日に必要な量を3回に分けて規則正しく食べることが重要です。

食べ過ぎを防ぐ

一度にたくさん食べたり、早食いをすると、糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。

血糖の消費

血糖値を下げるために有効な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの「有酸素運動」です。

おすすめの事業所プラン

<input type="checkbox"/> 食事	自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。 ●ジュース → お茶やミネラルウォーター ●加糖のコーヒーや紅茶 → 微糖や無糖ハ
<input type="checkbox"/> 食事	食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす。
<input type="checkbox"/> 食事	給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子、菓子パンを置かない。あるいはカロリーオフの商品に変更する。
<input type="checkbox"/> 食事	仕出し弁当でご飯の量を選べる業者に変更する。
<input type="checkbox"/> 運動	昼食後のウォーキング（アフターランチウォーキング）
<input type="checkbox"/> 環境	糖尿病予防に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
<input type="checkbox"/> 環境	残業で帰宅時間が遅くなる場合に、夕方5～7時頃に軽食が取れるよう調整し、自宅に帰ってからの夕食の食べ過ぎを防ぐ。
<input type="checkbox"/> 環境	健診の結果、血糖値の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間は勤務扱いにする）



脂質対策



「脂質異常」を放置すると起こる病気

- 肥満症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- 動脈硬化が原因による脳梗塞や心筋梗塞

「脂質異常状態」を予防するには

食べ過ぎや
飲み過ぎを防ぐ

食べ過ぎ・飲み過ぎ＝エネルギーをとりすぎると、肝臓でのコレステロールの合成（中性脂肪）が増えます。

食物繊維を食べる

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

適度な運動

適度な運動により、善玉であるHDLコレステロールが上がり、余分なコレステロールを回収してくれます。

おすすめの事業所プラン

- | | | |
|--------------------------|-----------|--|
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 食堂で1食あたりの野菜量を増やし、麦飯や雑穀米を採用する。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 会社で頼む配達弁当を油の多い味の濃い弁当ではなく、野菜多めの薄味の業者を選ぶ。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。 |
| <input type="checkbox"/> | 食事 | 残業時等、提供するものは、菓子パンよりおにぎりにする。 |
| <input type="checkbox"/> | 運動 | 朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。 |
| <input type="checkbox"/> | 運動 | 運動イベント（携帯電話の歩数計機能を活用した歩数競争など）や実技のある健康講座を企画、開催する。 |
| <input type="checkbox"/> | 環境 | 野菜のメリット、コレステロールの多い食品、適量の飲酒量について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など） |
| <input type="checkbox"/> | 環境 | 健診の結果、脂質〔中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロール〕の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間は勤務扱いにする） |



腹囲対策



「内臓脂肪が溜まりすぎる」とまねく病気

● 高血圧・糖尿病・脂質異常症

● メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

■ メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの項目の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病などの生命を脅かす病気にかかるリスクが高まることです。

「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには

● お腹周りが大きくなると、「内臓脂肪」が溜まってきています！

食べ過ぎを防ぐ

内臓脂肪が溜まるのは、食事で摂取するエネルギーが、消費するエネルギーより多い状態が原因のひとつです。

活動量の増加

消費エネルギーを増やすためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

おすすめの事業所プラン

4・5ページの「おすすめ事業所プラン」もチェックしてください。

<input type="checkbox"/> 運動	エレベーターより階段の利用を促す掲示をする。 （1階分登った場合の消費カロリーも表示）
<input type="checkbox"/> 運動	徒歩通勤、自転車通勤を奨励する。（歩数計の購入や、助成金・手当の支給など）
<input type="checkbox"/> 運動	歩数計を配付し、ウォーキングを促す。歩数を確認できるアプリの情報提供。ウォーキングイベントの実施。
<input type="checkbox"/> 運動	事業所で体重計（できれば体組成計）を購入し、休憩室等に設置。
<input type="checkbox"/> 運動	ドロイン（お腹を凹ませたり膨らませたりする動きで、インナーマッスルを鍛える体幹トレーニング）を習慣づける。
<input type="checkbox"/> 環境	社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。
<input type="checkbox"/> 食事	自動販売機でお水、お茶、無糖コーヒーの値段を下げる。
<input type="checkbox"/> 食事	コーヒーは自分で入れて飲める環境を作る。



禁煙対策



タバコの害で病気のリスクが高くなります

喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど病気のリスクが高くなります。

- がんだけでなく、高血圧・糖尿病なども発症しやすくなります。
- 動脈硬化も進行させてしまうので「心筋梗塞」や「脳卒中」など、生命を脅かす病気を起こしやすくなります。

職場や飲食店では「屋内禁煙」に

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。

- たばこは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法が成立し、2019年7月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。
- 2020年4月1日からは、職場や飲食店などでは原則、「屋内禁煙」になりました。

タバコの害が減るはず…と

- 加熱式タバコや電子タバコに変える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。
- 加熱式たばこや電子たばこの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があるため、禁煙をおすすめします。

おすすめの事業所プラン

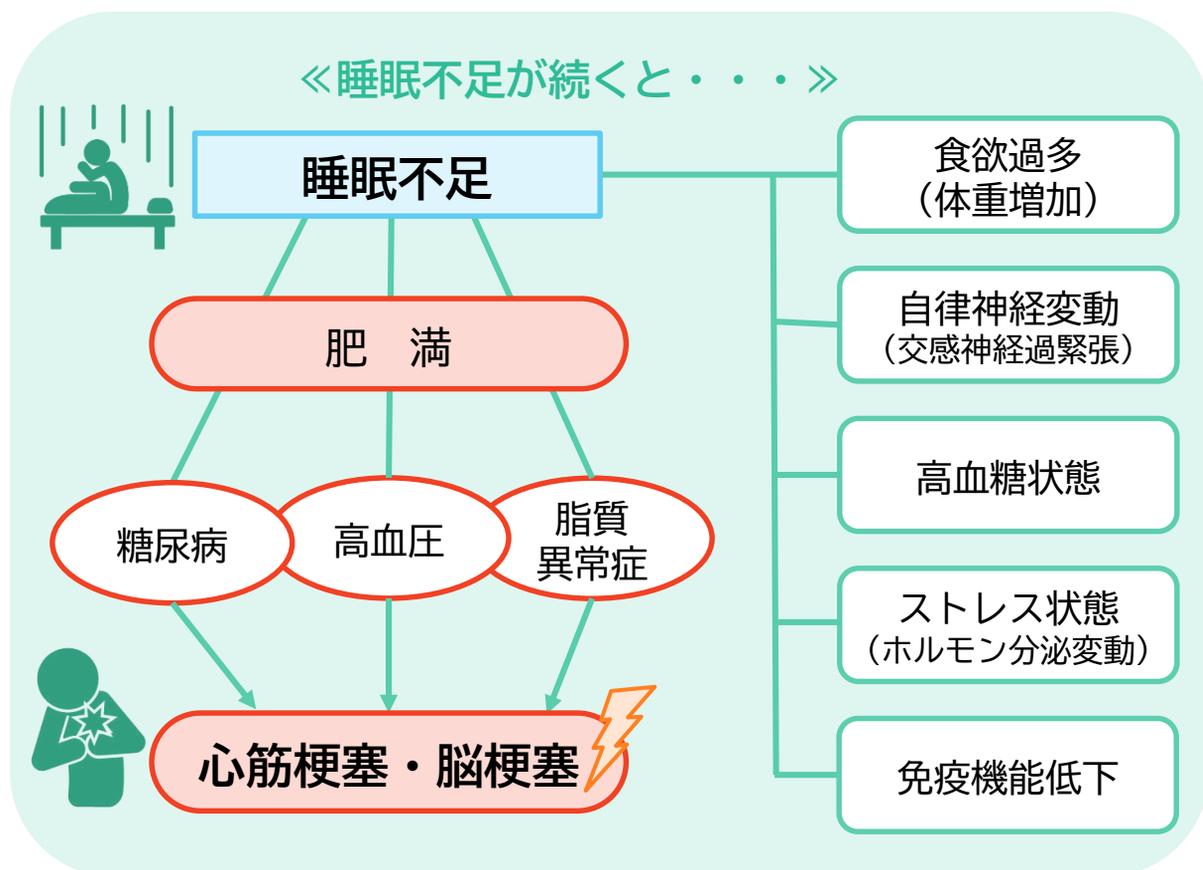
- 事業主から率先して禁煙をスタートする。
- 禁煙日や禁煙時間を設定する。
- 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- 禁煙達成者への報奨金制度を設定する。
- 禁煙外来受診の補助金を出す。
- 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとする。
- 敷地内の完全禁煙。（喫煙場所を置かないことで、もらい煙草も防ぐ。）

～ 睡眠不足がもたらす影響 ～

睡眠は、心身のメンテナンスに欠かせない、大切な生活習慣です。
睡眠の質と量のどちらかに問題があると、心身に様々な悪影響を及ぼします。

■ 十分な睡眠が基本です

睡眠不足が続くと、ホルモンの分泌や自律神経の働きに様々な影響を及ぼし、「**生活習慣病**」のリスクを高めます。日々の生活習慣を見直して、少しでも睡眠不足を解消することで、「**生活習慣病**」を遠ざけましょう。



■ 睡眠はこころの充電タイムです

睡眠が不足すると、ストレス時に増えるホルモンが過剰に分泌され、抑うつ状態や感情的に不安定になるなど、こころの健康を保ちにくくなります。

また、こころの健康が損なわれているサインとして、睡眠問題がみられる場合もあります。このように、睡眠とこころの健康は、互いに影響しています。

お問合せ
先



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

TEL:082-568-1014(企画総務グループ)

〒732-8512

広島市東区光町 1-10-19
日本生命広島光町ビル2階

受付時間:平日8:30~17:15