

おすすめ **職場** でできる

筋トレ・ストレッチ

ひざ伸ばし・水平上げ運動

ここに効く

- 太ももの引き締め
- ひざ痛の予防
- 転倒の予防

- 1 イスに浅く座り、お腹をへこませ、片足をまっすぐ伸ばし、両手をひざの上に置き、つま先を立てる。
- 2 その姿勢から、両手を前に伸ばしながら上体をゆっくり前にたおす。
- 3 次にひざをまっすぐ伸ばし水平になるまで上げ、ひざにギュッと力を込めて10秒維持する。足を入れ替えて同様に行う。

左右
各15秒×3回

左右
各10秒×3回

上体後ろ倒し腹筋

ここに効く

- お腹の引き締め
- 冷えの予防

- 1 イスに浅く座り、あごを引き、背中を少しだけ丸め、お腹をへこませて力を入れる。
- 2 上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止め、10秒維持してから、ゆっくり元に戻る。

10秒×3回

かかと上げ下げ&ストレッチ

ここに効く

- ふくらはぎの引き締め
- 冷え・むくみ予防
- 転倒予防

- 1 背すじを伸ばし、お腹をへこませ、両足を少し広げて体を安定させる。その姿勢から両足共にかかと上げ下げを繰り返す。
- 2 次に片足のかかとをつけて前に出し、つま先を立ててアキレス腱からふくらはぎを伸ばす。足を入れ替えて同様に行う。

1秒に1回
×30回

左右各15秒×2回

見つけよう、

健康課題!

取り組もう、

自社のオリジナルプラン!

監修：奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター 特任准教授
医学博士 社会医学系指導医 富岡 公子

 全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

協会けんぽ奈良支部健康づくり推進イメージキャラクター
ヘルシカくん



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大切です。

このパンフレットでは、健康課題ごとの取り組みプランをご提案!
健康課題を解決するために、貴社の皆様全員でチャレンジするオリジナルプランを考えましょう★

1 健康課題の特定

健康宣言事業所様には、毎年、健診データに基づいた「事業所カルテ※」をお送りします。
この「事業所カルテ」や事業所様が把握している皆様の健診結果から、自社の健康課題を
特定しましょう!
※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健診データが10名以上ある事業所様にのみお送りします。

2 健康課題に合わせて、対策ページをチェックしましょう

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**」をチェック!
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**」をチェック!
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**」をチェック!
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**」をチェック!
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**」をチェック!

3 チェックしたプランから、皆様に「やってみよう!」と決めたプランを 実践しましょう (プランはいくつ選択してもOKです!)

健康課題の特定や、プランの策定について協会職員による訪問サポートも実施しています。
ご希望の場合、当支部企画総務グループ(電話0742-30-3700[自動音声案内4])までご連絡ください。

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)

まひ
麻痺が残る、人工透析が
必要になるなど、命に関わる
重大な病気につながります!



「高血圧」を予防するには、
「塩分を控える」「肥満を防ぐ」「自分の日頃の血圧を知る」ことが
大切です。

おすすめ事業所プラン

- 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。近くに記録用紙とパンフレットも設置。(奈良支部で見本をご用意できます)
- 血圧計を購入する従業員に補助金を出す。
- 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。
(回覧やポスター掲示、
卓上ポップ設置、講座開催など)
- 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。
- 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。
または、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。
- 5月17日の「世界高血圧デー」にちなんで
「毎月17日は塩分ハーフデー」と設定し、全員で取り組む。
- 特に冬場は、職場の室温を寒すぎず暑すぎないように調整する。
(寒暖差が血圧を上下させやすいため)
- 健診等の結果、血圧の高い従業員に病院を受診させる。
(受診時間は勤務扱いに)

毎日同じ時間に
血圧を測定して、
従業員様ご自身で記録されると
より効果的です!



※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です!
他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう※

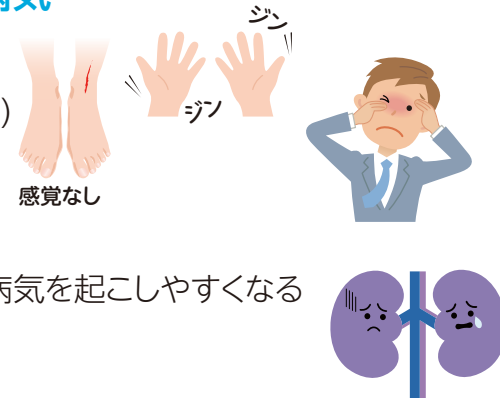
高血糖対策

●「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)
- ・腎症(人工透析や腎移植が必要に)

また、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る



「高血糖」を予防するには、

「3食規則正しく食べる」「食べ過ぎを防ぐ」

「活動量を増やして血糖を消費させる」ことが大切です。

おすすめ事業所プラン

- 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へ、加糖のコーヒーや紅茶→微糖や無糖へ)
- 給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子を置かない。あるいはカロリーオフの商品に変更する。
- 食堂やお弁当に低カロリーヘルシーメニューを増やす。
- 食堂メニューの摂取カロリー、糖質含有量の表示を行う。
- 11月14日の「世界糖尿病デー」にちなんで「毎月14日はNo!おやつデー」と設定し、全員で取り組む。
- お昼の休憩時間を確保できるように調整し、欠食や早食いを防止する。
- 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。
- 糖尿病予防に関する情報発信を行う。
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 健診等の結果、血糖値の高い従業員に病院を受診させる。
(受診時間は勤務扱いに)

よく噛んで、腹八分目を
心がけましょう。早食いの人は
将来の糖尿病発症率が
2倍というデータが!



※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です!
他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう※

脂質対策

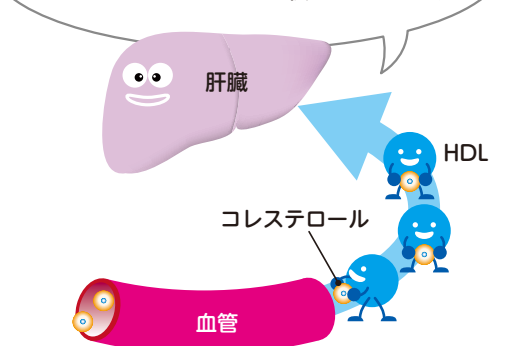
●「中性脂肪」が高いまま放置すると起こる病気

- ・肥満症やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
- ・脳梗塞や心筋梗塞

①中性脂肪を材料として悪玉(LDL)コレステロールがどんどん合成され、余分なLDLが血管壁に入り込んでしまいます。



②善玉(HDL)コレステロールは余分なコレステロールを回収してくれます。



「高脂質状態」を予防するには、

「食べ過ぎや飲み過ぎを防ぐ」「食物繊維(野菜など)を食べる」

「適度な運動をしてHDLコレステロールを増やす」ことが大切です。

おすすめ事業所プラン

- 食堂メニューに野菜中心の小皿料理を増やす。
- 食堂やお弁当メニューの揚げ物を、炒め物や蒸し物に変更する。
- 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。
- 飲み会での飲酒を全員で控え、野菜中心のメニューを注文する。
- 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。
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 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。
- 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。
- 健診等の結果、脂質(中性脂肪、悪玉(LDL)コレステロール)の高い従業員に病院を受診させる。(受診時間は勤務扱いに)



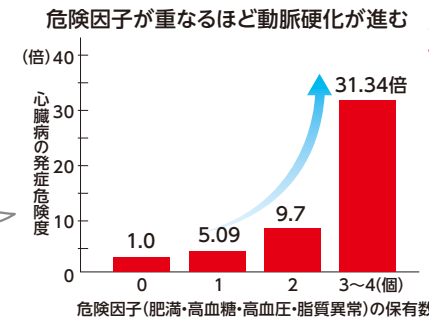
※「肥満防止のための食事と運動」「タバコを吸わない」は基本的な健康生活習慣です!
他のページのおすすめ事業所プランもチェックしてみましょう※

腹囲対策

● お腹周りが大きくなる=内臓脂肪が溜まってきています! 「内臓脂肪が溜まりすぎる」と…

- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症をまねく
- ・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に

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。



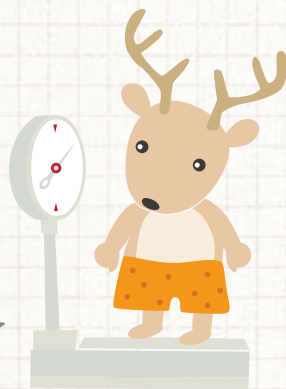
「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには、
「食べ過ぎを防ぐ」「活動量を増やして脂肪細胞内のエネルギーを消費させる」ことが大切です。

ここでは「活動量を増やす」プランを中心に掲載します。

「食べ過ぎを防ぐ」プランについては、4ページや5ページのおすすめ事業所プランをチェックしてください。

おすすめ事業所プラン

- 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)
- 徒歩、自転車通勤の奨励。(歩数計の購入や、助成金の支給なども)
- 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。
近くに記録用紙とメタボリックシンドロームについてのパンフレットも設置。
(奈良支部で見本をご用意できます)
- トレーニングルームの設置。(運動マシンや卓球台などの設置)
- スポーツクラブの法人会員となり、運動しやすい環境作り。
- 社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。



毎日同じ時間に体重を測定して、従業員様ご自身で記録されるとより効果的です!



禁煙対策

● 喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど、 たばこの害による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、さらに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。
- ・喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、重症化しやすいことが分かっています。

禁煙を実行すれば、
病気のリスクが確実に減っていきます。

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。該当している施設は対応が必要です。



おすすめ事業所プラン

- 事業主から禁煙スタート!
- 禁煙日や禁煙時間を設定する。
5月31日の「世界禁煙デー」にちなんで、「毎月31日は禁煙デー」と設定し、全員で取り組む。
- 職場内の分煙を行う。(喫煙所は建物の外に設置、将来的には敷地内禁煙へ)
- 受動喫煙防止の法律に定められている施設に該当していないか確認し、該当している場合は法律に従い対応する。(助成金もあるので厚生労働省のHPを確認しましょう)

2020年4月からは職場や飲食店では「屋内禁煙」に

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。さらに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」になります。これを機会に、あなた自身のため、そして大切なご家族のために禁煙に取り組みしましょう。



●害が減るはず…と信じて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。

- 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。
(回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など)
- 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとし、禁煙達成者への報奨金制度を設定するなどの禁煙勧奨を行う。