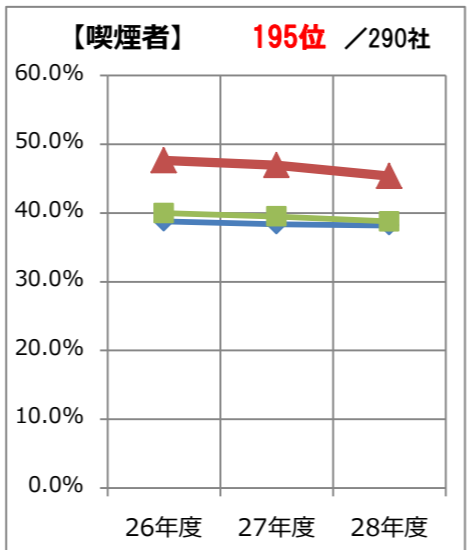
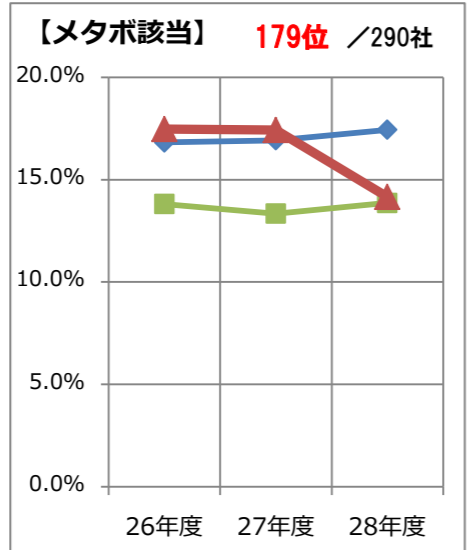
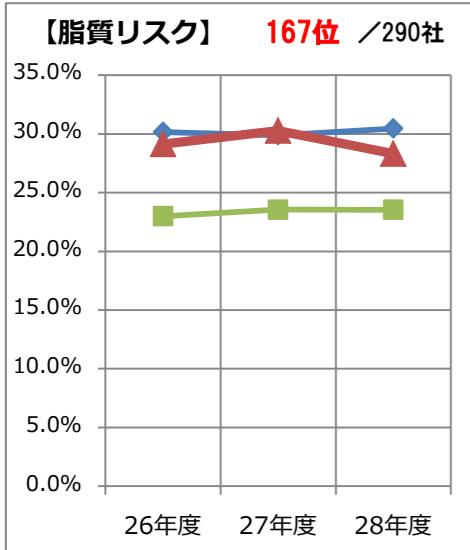
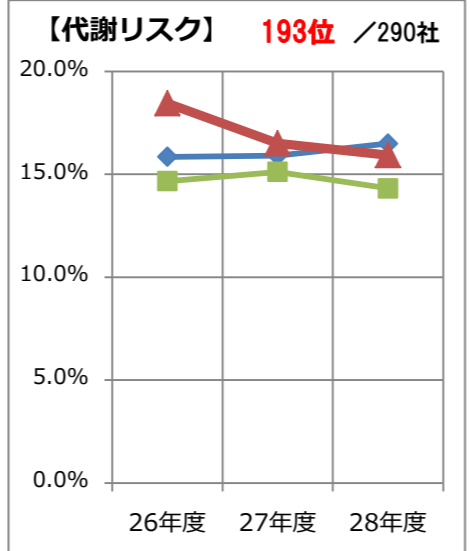
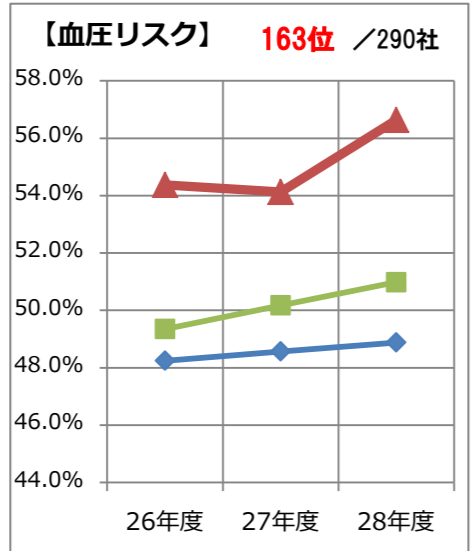
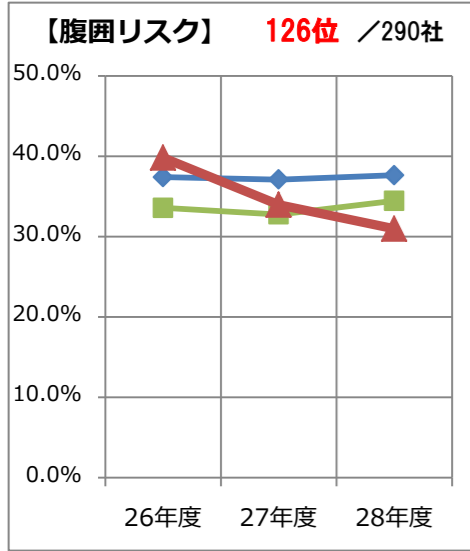


1

御社の健康リスクは？

健診の結果、健康リスクがある方の割合と、同業種間での健康順位を表しています。(協会けんぽ把握のみ)

▲ 御社
■ 同業種平均
◆ 宮城支部平均



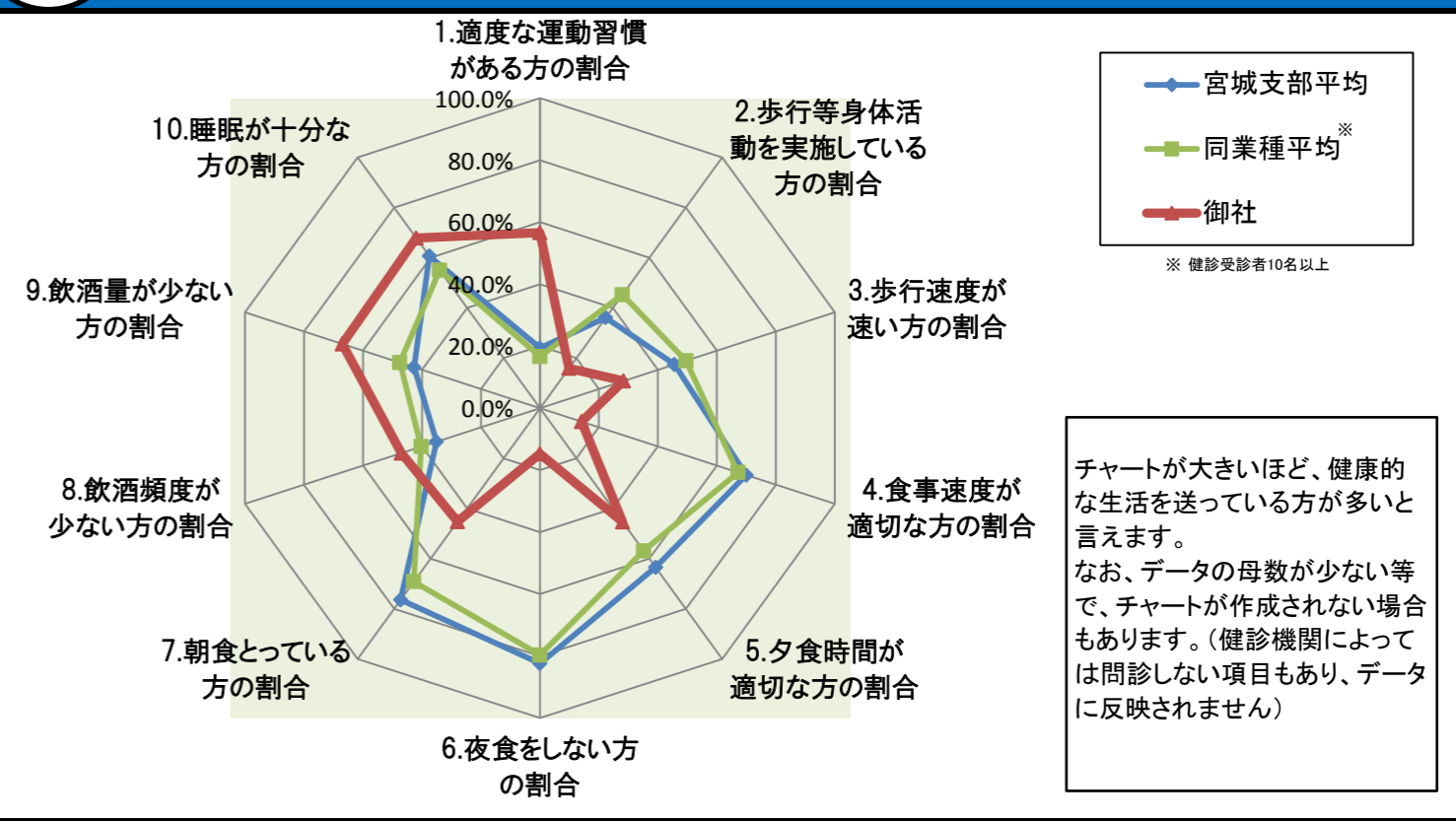
健康リスクが高かった場合、どうすればいいの？

<p>腹囲リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・内臓脂肪面積が100cm²以上、または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上が該当します。 ・内臓脂肪が蓄積している可能性があります。食事量のコントロールや、適度な運動の実践などにより改善が期待できます。 	<p>血圧リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上が該当します。 ・塩分の取りすぎに気を付け、適度な運動を継続することで血圧の上昇を抑えることができます。ライフスタイルに合わせ、生活に運動を取り入れましょう！ 	<p>代謝リスク(血糖値など)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空腹時血糖110mg/dl以上、またはHbA1c 6.0%以上が該当します。 ・高血糖は糖尿病の大きな原因となります。運動すると血糖値が下がりやすくなり、血糖をコントロールするインスリンの働きもよくなります。階段の利用を増やすなど、できることから取り組みましょう！
<p>脂質リスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満が該当します。 ・脂身の多い肉やバター、揚げ物など脂肪分の摂取量を抑えるよう心がけましょう！ ・かぼちゃやニンジンなど、コレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含む緑黄色野菜を積極的に摂取しましょう！ 	<p>メタボ該当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹囲リスクがあり、さらに2項目以上のリスクがある場合メタボリックシンドロームに該当します。リスクが複合しており、動脈硬化を急速に進行させますので、生活習慣を見直し、少しずつ健康体に戻していきましょう！ 	<p>喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問診で喫煙していると回答した方の割合です。 ・喫煙は動脈硬化を促進します。薬局などのニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる方法の他、病院で禁煙治療を受けるなど、自分に合った方法で禁煙しましょう！

2

御社の生活習慣は？

健康診断時の問診票をもとに、健康にいい生活を送っている方の割合を表しています。(平成27年度)



問診の質問内容

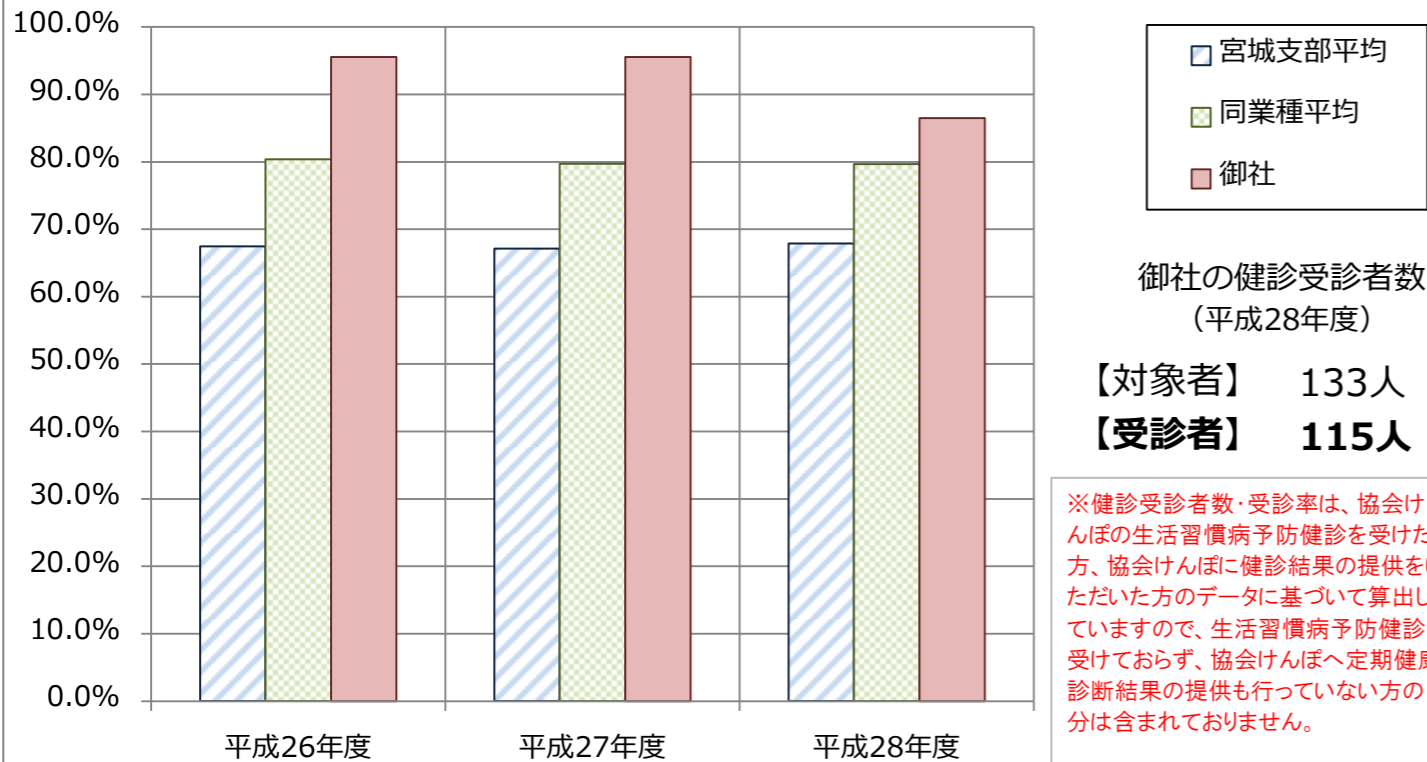
1.1 回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	6.夕食後に間食(3食以外の夜食)を取ることが週に3回以上ある
2.日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施	7.朝食を抜くことが週に3回以上ある
3.(ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い)	8.お酒を飲む頻度(毎日 時々 ほとんど飲まない)
4.人と比較して食べる速度が速い	9.飲酒日の1日あたりの飲酒量(1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上)
5.就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある	10.睡眠で休養が十分とれている

生活習慣って、健康とどんな関係があるの？

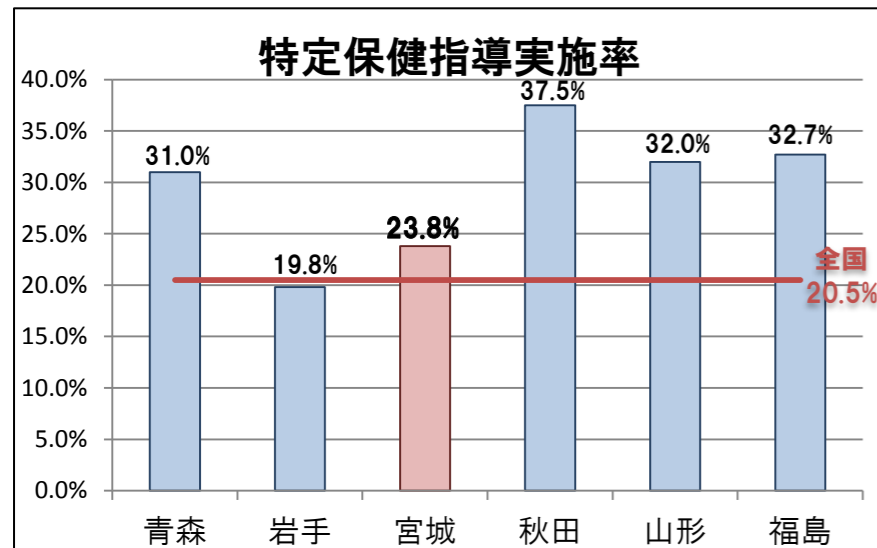
<p>1. 運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽く汗をかく運動を週60分以上実施することで、生活習慣病の発症および死亡リスクが12%減少することが示唆されています。 	<p>2. 歩行等身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行または同等以上の身体活動を1日10分増やすことで、生活習慣病のリスクを約3%減らすことができると示唆されています。 	<p>3. 歩行速度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の歩行速度が速いほど、将来の生活習慣病の発症や死亡リスクが20~30%低いことが示唆されています。 	<p>4. 食事速度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べる速度が速い人は、遅い人と比べて将来の糖尿病発症の危険が約2倍である、という研究があります。
<p>5. 夕食時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就寝前2時間以内に夕食を取っていた方がその習慣を改善した結果、1年後の健診で腹囲の減少、HDLコレステロールの増加が報告されています。 	<p>6. 夜食の有無</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満者は、適正な体重の方に比べ、夕食後に間食をすることが多いという調査結果があります。 	<p>7. 朝食の有無</p> <ul style="list-style-type: none"> ・週に3回以上きちんと朝食をとっている方は、LDLコレステロール値が低下したという報告があります。 	
<p>8. 飲酒頻度 9. 飲酒量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されています。 ・健康日本21では、1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上になると生活習慣病のリスクを高めると示唆しています。 		<p>10. 睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠が十分ではないと回答した方は、睡眠の「量」または「質」に問題がある可能性があります。 	

3 御社の健診受診率は？

健診を受けた35歳～74歳の方の割合を表しています。(協会けんぽ把握分のみ)



協会けんぽの特定保健指導(無料)を利用しましょう！ ～健診を受けっぱなしにいませんか？～



宮城支部の特定保健指導実施率は、東北6県の中ではまだまだ低い状況です。せっかくの健診を受けただけでは、もったいないです。平成30年4月から、一部の健診機関では健診を受けたその日に特定保健指導も受けられるようになります。無料で受けられる協会けんぽの特定保健指導を、上手に活用しましょう！

- 腹囲 男性：85cm以上
女性：90cm以上
または、BMI25以上

⊕ 上記に加え以下の項目に1つでも該当すると・・・

- 空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c(NGSP値)5.6%以上
- 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール
- 最高(収縮期)血圧130mmHg以上
または
最低(拡張期)血圧85mmHg以上

特定保健指導に該当

(服薬中の方は特定保健指導に該当しません)

全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1
仙台パークビル8F

☎022-714-6850

022-714-6857

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/miyagi> 協会けんぽ 宮城 検索

サンプル事業所 様

職場健康づくり宣言サポートシート ～Keep Smiling～

平素より協会けんぽ宮城支部の事業運営にご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび当支部において、健診結果等をもとに御社の健康に関する特徴を同規模や同業種の事業所などと比較した、『職場健康づくり宣言サポートシート』を作成いたしました。

社員の健康は会社にとっても組織の活性化、ひいては生産性や業績の向上にもつながると考えられています。

このシートを、ぜひ御社の健康対策にお役立ていただきたく存じます。

平成29年12月11日

全国健康保険協会宮城支部

支部長 藤代 哲也

全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ