

ヘルスアップ通信簿

マイシン総務部
発行令和5年2月15日
山田調べ

結果報告 + α



【ヘルスアップ通信簿】とは

協会けんぽ愛知支部オリジナル!皆さんの健診結果や医療費のデータを企業ごとに分析し、愛知県内企業全体や全国同業他社と比較したものです。項目ごとに同業種とのランキングもあり、課題も見つけやすく企業の健康度診断と呼べるものです。

抜粋になりますが、皆様に結果報告(よかったものから)をさせていただきます!そして、この結果を受け「健康づくり委員会」からとある企画案を会社に提出し、承認を得ることができました。その企画は、後半で。

※ヘルスアップ通信を全て見たい方は総務まで

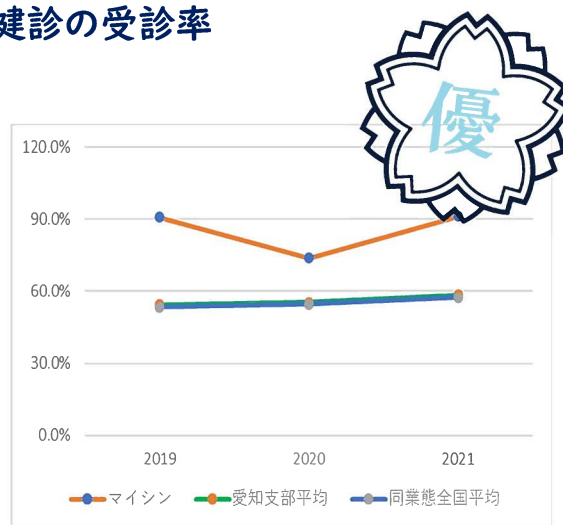
健診・特定保健指導の状況より(抜粋)

生活習慣病予防健診+事業者健診の受診率

健診の結果から、生活習慣病予防健診の必要としている方の9割以上が受診しています!!

	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
2019	90.7%	54.3%	53.4%
2020	73.8%	55.4%	54.7%
2021	91.2%	58.5%	57.5%

健康状態を把握して、生活習慣を振り返る機会でもあり、予防や早期発見にも繋がります。後に出てくる生活習慣病リスク保有者の表も見て頂き、健康を意識した行動を少しずつ行っていたらと思います。これからもよろしく願いいたします。

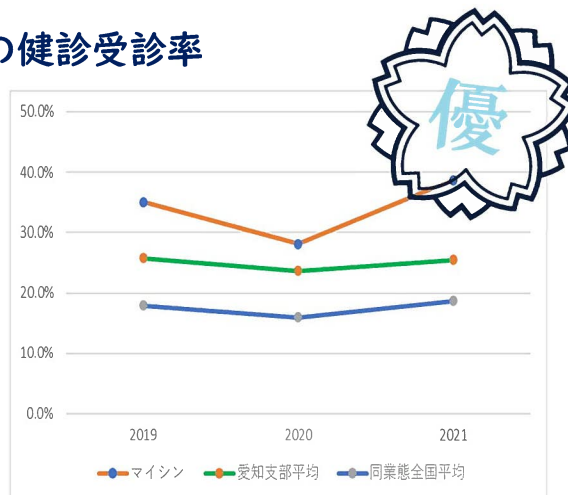


ご家族様(40歳以上)の健診受診率

協会けんぽからご家族あてに送付される特定健康診査を受診していただいている方が増えていること

	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
2019	35.1%	25.8%	17.9%
2020	28.1%	23.7%	16.0%
2021	38.7%	25.5%	18.7%

がとてもうれしかったので、報告に入れさせていただきます。受診を見送った方、届きましたパンフレットを見て頂きたいと思います。協会けんぽから補助が出ていることと、受診可能な病院も多いので、ぜひご検討ください。また、みなさんからご家族の方に一声かけて下さると幸いです。



生活習慣の傾向（抜粋）

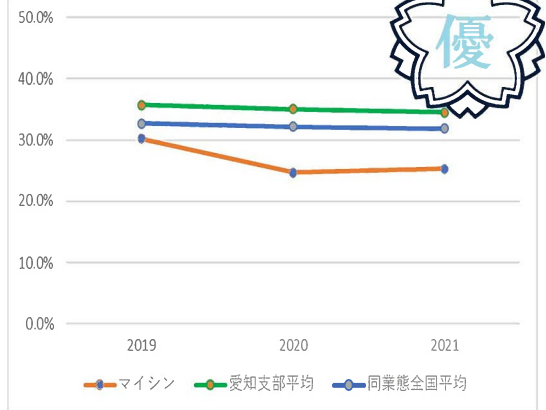
人と比較して食べる速度が速い方の割合

他と比較すると、比較的ゆっくり食べている方が多いようでした。

ゆっくりよく噛む食習慣は、肥満や糖尿病の

リスクを低下できると言われています。食べ始めてから15～20分後に脳から満腹サインが出ると言われています。急に3食おこなうのは、しんどいと思いますので、まずは仕事中の食事から少し思い出してゆっくり目に食べて頂けると幸いです。実は、ゆっくり食べて、口できちんと砕き分解し、胃でもさらに砕きながら（胃は、めっちゃ動く）分解すると小腸での栄養吸収がよい感じになるので、ダイエット効果も見込めます。

	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
2019	30.2%	35.7%	32.7%
2020	24.7%	35.0%	32.2%
2021	25.3%	34.5%	31.9%



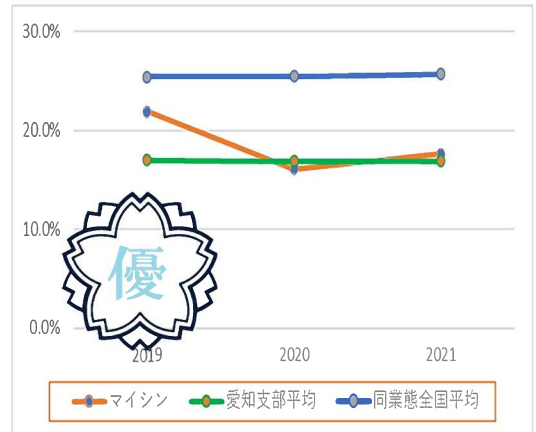
食事時、噛みにくい又はほとんど噛めない方の割合

上記のゆっくりよく噛む食習慣と密接に関わるこの結果。歯が健康でないと、よく噛むことが出来なくなります。

同業態全国平均のより、良い結果が出ていました。歯磨きをしっかり行い、健康な食事ができるように、歯を守ってほしいです。歯科検診も、健康診断と同じく大切です。ぜひ一度受けて頂きたいです。

ちなみに、歯科医院数ですが、豊橋192医院、豊川76医院、浜松330医院があるそうです。豊橋と浜松は人口から考えたら、すごく多いと感じます。家の近くに歯科医院があると思いますので、一度足を運んでみて下さい。

	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
2019	21.9%	17.0%	25.4%
2020	16.1%	16.9%	25.5%
2021	17.6%	16.9%	25.7%

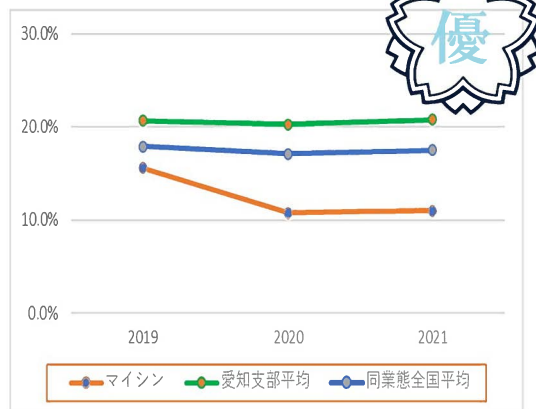


3食以外に間食や甘い飲料を毎日摂取している方の割合

正直、驚きました。社内の自販機には、甘味料を含んだ飲料が多く感じていたので、どうしたものかと思っていました。

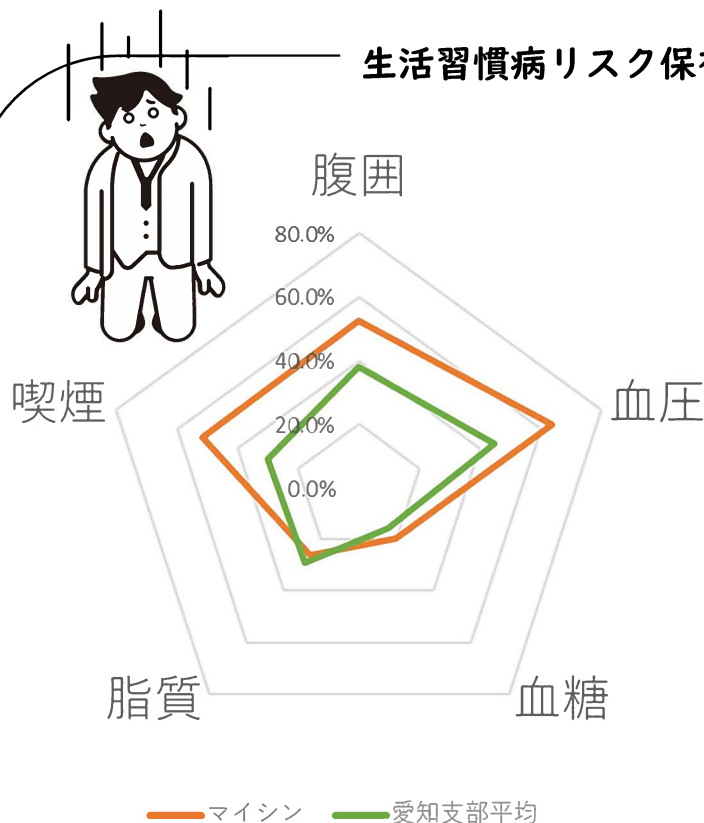
少しの甘味料や間食はストレス緩和にもなるので、いいことだと思いますが、食べるものには少し気を付けてください。塩気のあるおせんべいやポテトチップスは、塩分をしっかりと排出しないと高血圧になりやすいですし、甘いチョコレートや飴は血糖値が上がったり、下がったりして内臓が休めなくなってしまう。間食や甘味飲料とはほどほどに付き合ひましょう。10年後に後悔しないように。

	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均
2019	15.6%	20.7%	17.9%
2020	10.8%	20.3%	17.1%
2021	11.0%	20.8%	17.5%



生活習慣病リスク保有者の割合（抜粋）

※ここからは良くありません



	マイシン	愛知支部平均
腹囲	52.6%	37.9%
血圧	64.0%	44.6%
血糖	19.7%	15.5%
脂質	26.3%	28.9%
喫煙	51.8%	29.9%

脂質は、愛知支部平均や同業態全国平均より良い結果でした。しかし、去年は、悪かったので、油断できません。血管内にラードみたいな脂がくっついて塊りになり、血流を阻害。ゆくゆくは血管がパンツ！一生苦しむかもしれません。お気をつけて。

各リスクの判定基準

腹囲	血圧	代謝（血糖）	脂質
男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 <small>※内臓脂肪面積 100 cm²以上相当</small>	収縮期 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期 85mmHg 以上 又は、 服薬有	空腹時 110 mg/dl 以上 または、 HbA1c6.0%以上 または、 服薬有	中性脂肪 150 mg/dl 以上 または、 HDL コレステロール 40 mg/dl 未満 または、 服薬有

●これを見た山田の独り言●

○腹囲 85 cm以上の方が、5割越え。半数以上いらっしゃる。どうりで・・・ズボンの注文をみて、気付いていましたが。半数以上とは。

○血圧、高い方が6割以上もいらっしゃる。普段の血圧はいかがでしょう？血圧計は会社にもありますので、活用してみてください。正しい測り方を掲示する必要があるようです。

○代謝（血糖）、食事を10時間空けても高い状態から低くならない。食事後、倦怠感（だるさ）はありませんか？眠気を感じたりしませんか？糖質や脂肪分の多い食事はインターロイキンというのが多く分泌されるようで、それにより倦怠感が引き起こされ、眠気のように感じるそうです。乗務中は糖質や脂質を少し控えてみてほしいです。また、そう感じたら、コーヒー（出来れば無糖）やカフェイン入りのサプリを摂ってみてはいかがでしょうか。認知機能も改善するらしいので、仕事には、良い効果。しかし、しかしです。カフェインは、人により長くて9時間ほど体内にあるそう。睡眠に関わるので、飲む量、時間にはご注意ください。

結果報告は以上です。

次ページは、+αの部分。

この結果を受け、健康づくり委員会からのお知らせです。

健康づくり委員企画始動

すこぶる悪い **3** 選

打破するべく健康づくり委員会は考えた。



- ! 余分なコレステロールなどを排出して、血管内を正常へ。
- ! 腸内細菌のエサになり、善玉菌 UP で腸内環境整う。
- ! トイレでいきまずスムーズな排便で血圧上昇抑制。



- ! 脂肪の排出促進
- ! 脂肪細胞に脂肪を取り込ませない

食物繊維摂取量 UP が必要だ



- ! 食後の血糖値急上昇抑制
- ! 過剰な糖は早く排出
- ! 腸内フローラを育てる。

企画 「野菜飲料などの配布」 決定 内容

期 間: 2023年3月～2024年2月

配布方法: 各ミーティング時に、一人1パック

- ※ミーティングご飯代に影響しません。お茶の代わりにして頂いてOKです。
- ※飲料は、前月月末頃に各営業所に送ります。
- ※各アドバイザーさんより配布をお願いします。
- ※事前に、飲料商品の紹介を掲示いたします。

株式会社伊藤園様のお力添えを頂き企画を進めていきます。

野菜飲料は野菜摂取が困難な場合など、補助として使用するには、もってこいです。季節ごとに摂取が難しい栄養素もあると思います。なので、この企画は「機能性飲料+糖質 OFF+気温や季節等を考慮したもの」で行っていく予定です。

注意：食物繊維には、水溶性と不溶性があります。どちらも取る必要があります。飲料だけで、絶対的な効果があるものではありません。

※わからないことは、健康づくり委員会

(加藤所長・川野次長・総務部山田・福井)まで