

**💡 健康診断を受けたから大丈夫!? 大切なのは気づいて改善することです!**

## 健康経営のすすめ～健康寿命の延伸～

社員は職場にとって、貴重な人的資源です。  
 これまで健康に関しては基本的に「自己管理」と言われてきましたが、最近では、  
**「従業員の健康が、企業の活力維持やイメージアップに繋がる」と**いった、経営的な  
 視点で捉える考え方が広がっています。

長い時間を過ごす会社の中で、是非、社員の健康づくり支援を取り組んでいきましょう!

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



### 職場の健康づくりって何をすればいいの?

#### 例えば…

- ・社内で休肝日を定める(9のつく日は休肝日など)
- ・みんなで歩数を競い合う
- ・血圧や体重、体脂肪などを定期的に記録する
- ・社内健康セミナーや研修会の開催
- ・職場健診、健康相談や保健指導の実施
- ・社内でラジオ体操、スポーツ大会等運動を取組む
- ・健康づくりの意識の向上

### 活用できる制度を利用しよう

- ・働き盛りの健康づくり支援事業助成金(沖縄県)の活用
- ・がんじゅうさびら表彰制度(沖縄県)の活用
- ・ひやみかち健康経営宣言(沖縄労働局)の活用
- ・福寿うちな～健康宣言(協会けんぽ)の活用
- ・優良企業表彰(商工会等)の活用

健康経営の考え方により、社内で健康づくりの取組を行い、制度を利用することで、ホームページにおけるピーアールや、オリジナルロゴマークの使用など、会社の情報発信や求人などに繋がる社会のイメージアップが図れます。

※詳しくは各関係機関へお問い合わせください。

### 取組企業の紹介

**名護イーテクノロジー株式会社**(名護市字久志)  
 業種：情報処理サービス 従業員数：214名  
 (取組内容)

健康管理のため、毎日朝9時と昼3時に「日通体操」を行っています。  
 生活習慣病予防健診の費用を助成し、受診率を高め、産業医による健康相談等を実施し、健康維持管理、生活習慣病予防に努めています。また、インフルエンザ予防接種費も助成し、感染の拡大を阻止しています。

※名護市商工会より、平成28年度優良企業として表彰されました。



写真：日通体操の様子

### 40歳になったら特定健診を受けましょう

市町村や医療保険者が実施する、「特定健診」を受けることで、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早い段階で見つけることができます。

### 全国健康保健協会(協会けんぽ)加入者は、「生活習慣病予防健診」が受けられます

「生活習慣病予防健診」とは、協会けんぽが行っている35歳以上75歳未満の「被保険者本人」を対象にした健康診断です。健診の内容は、労働安全衛生法に定められている「定期健康診断」より、生活習慣病に関する検査項目が充実しています。また「定期健康診断」の代わりにとなり、費用も協会けんぽの補助が受けられます。

・協会けんぽ沖縄支部 098-951-2011 ・国保加入者は各市町村担当窓口へお問い合わせください。

### ～平成28年度 地域・職場連携推進事業～

作成・北部保健所 健康推進班 〒905-0217 名護市中大2丁目13番1号 TEL 0980-52-5219

# 北部やんばる地域を 元気に!



～社員の元気は会社の元気  
 会社の元気は地域の元気～

- ◆心と体の健康増進
- ◆家庭円満
- ◆満足度、モチベーションの向上
- ◆収入アップ
- ◆医療費の負担を軽減

個人

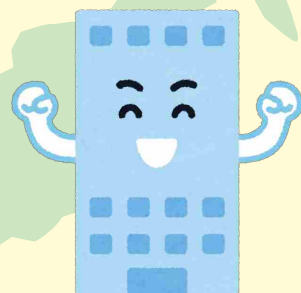
連携

企業

地域

- ◆企業評価アップ
- ◆働きやすい職場環境
- ◆業務の効率化、生産性の向上
- ◆健康保険料の適正化

- ◆雇用の拡大
- ◆経済の安定
- ◆人材の定着
- ◆地域の活性化



で〜じ  
なとん!!

Oh, my God!!



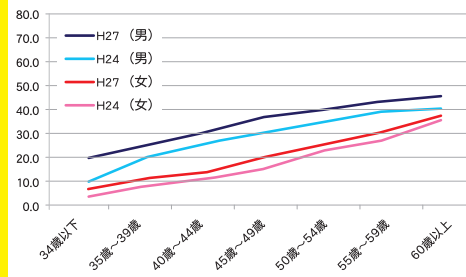
# もっと知ってほしい！働き盛り世代の **危ない** 健康状態

30~40代  
**赤信号世代**

平成27年度北部地域の職場健診の結果 データ入手元: 北部地区医師会病院健康管理センター

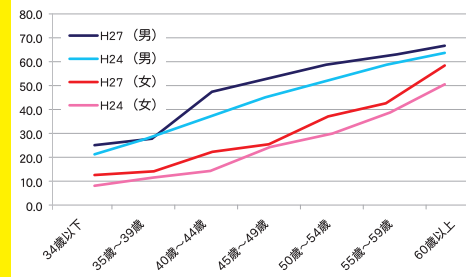
3年前と比較すると、全年齢で有所見者が増加！

① 高血圧・・・特に30~40代の上がり幅に赤信号



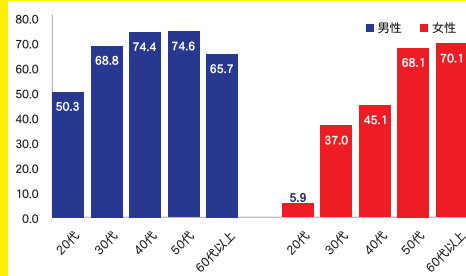
収縮期血圧 $\geq 130$ mmHg又は拡張期血圧 $\geq 86$ mmHg

② 血糖値・・・30~40代にかけて急上昇!



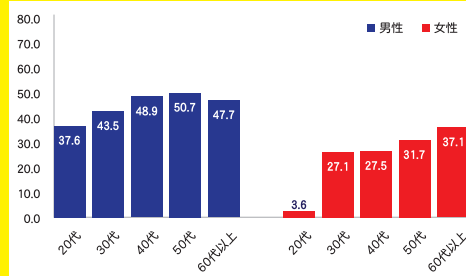
空腹時血糖 $\geq 100$ mg/dL又はHbA1c $\geq 5.6\%$

③ 脂質・・・20代でも2人に1人が有所見者  
年齢と共に増加し50代では約7割が有所見者



中性脂肪 $\geq 150$ mg/dL, LDL $\geq 120$ mg/dL, HDL $< 40$ mg/dL (39mg/dL以下)

④ 肥満・・・男性は2人に1人が肥満  
女性は3人に1人が肥満



BMI $\geq 25$

主な死因の全国での沖縄県の順位

男性

肝疾患  
40~59歳  
ワースト  
1~2位

脳血管疾患  
40~44歳  
55~59歳  
ワースト  
2位

脳内出血  
40~44歳  
50~54歳  
ワースト  
1位

女性

肝疾患  
45~49歳  
55~59歳  
ワースト  
1位

脳血管疾患  
40~49歳  
ワースト  
5位

心疾患  
35~39歳  
ワースト  
1位

協会けんぽです。



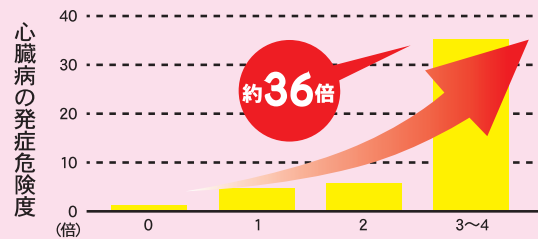
セカンドライフも元気で楽しく過ごす為に、健診結果を参考に生活習慣を整える事が大切です。

保健指導では、あなたに合った生活習慣の見直しを一緒に考え、サポートしていきます。

生活習慣を見直すことで、肥満や血圧、血糖値などが改善し、高血圧、糖尿病、肝臓病などの進行を防ぎ、脳卒中、心筋梗塞、腎不全などの生活習慣病を予防できます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすい状態」のことです。20歳の時から10Kg以上の体重増加をしている者は、メタボに該当している割合が高いというデータがあります。

危険因子が重なるほど心臓病の危険が高くなる



危険因子の保有数 (危険因子 = 肥満、高血糖、脂質異常、高血圧)

資料: 厚生労働省資料をもとに作成

生活習慣を変えることで改善出来るんだ~!

