

# Internal newsletter Vol.35

## 2022年度 協会けんぽ 事業所カルテ 結果のご紹介

弊社は、協会けんぽヘルス・マネジメント認定制度にエントリーを行っています。従業員皆さんの健康づくりの参考資料として、健康診断データをもとに『事業所カルテ』が協会けんぽより作成されます。2022年度『事業所カルテ』によると、生活習慣病を引き起こしかねない健診結果も出ています。その中でも①脂質リスク保有率②血圧リスク保有率が上昇しております。今一度、ご自身の健康について考え、改善していきましょう！



## 生活習慣病 注意！ 血圧リスク保有率も上昇！

年度	自社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2020	47.2%	47.8%	46.8%
2021	29.7%	48.0%	46.9%
2022	<b>↑45.0%</b>	49.5%	47.6%

### 【血圧リスク】

収縮期 130mmHg 以上または  
拡張期 85mmHg 以上または  
服薬ありに該当する者。



※自社の血圧リスク保有率が、**約1.5倍に上昇しております。**

塩分は、1日男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満の摂取量が適量です。また、すでに高血圧が疑われている人は、1日 6g 未満にしましょう。

### 【高血圧による病気のリスク】

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、狭心症、心筋梗塞、腎硬化症、腎不全、眼底出血、大動脈瘤破裂、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症、壊疽。これらの病気は、加齢や高血圧などさまざまな因子が関与して進行していきます。血圧が少し高めの段階で、早めに かかりつけ医に相談し、服薬や生活習慣を改善することで血圧をコントロールし、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを下げ、健康づくりに取り組みましょう。

## 生活習慣病 注意！ 脂質リスク保有率が上昇！

年度	自社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2020	13.9%	26.9%	33.5%
2021	16.2%	26.3%	32.7%
2022	<b>↑20.0%</b>	27.1%	32.1%

### 【脂質リスク】

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  
服薬ありに該当する者

※自社の脂質リスクが、**年々上昇しております。**  
油を大量に使った食事はなるべく控え、適度な運動、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

「熱中症警戒アラート」が、今年は何度も発表されています。熱中症対策として、こまめに水分補給をしましょう。

・1日あたり  
**1.2L (2.4コップ)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

【おすすめ飲料】経口補水液、スポーツドリンク、麦茶（塩分を含まない為、ひとつまみの塩を加えたもの）

【NG 飲料】アルコール、コーヒー、カフェインを含むお茶など、利尿作用があり、水分補給には不向きです。ジュースやコーラ等の清涼飲料水なども糖類が多く含まれているため、急性糖尿病を招く恐れがあり、過剰摂取は避けましょう。

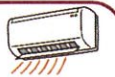
【その他】塩飴、梅干し、塩をかけたスイカ、バナナなどの食品も熱中症対策向きの食品です。合わせて補食してください。

## 引き続きコロナ対策を!!

5月8日にコロナが感染症法上の5類に移行してから約3カ月経過しておりますが、現在においても感染者が増加し、5人以上のクラスターも発生しています。夏風邪も流行っていますので熱中症を予防しながら、冷房時でも**適度な換気、手洗い**が**い**等の対策をお願い致します。

◎厳しい暑さにより、室内でも熱中症になるリスクが高くなっております。

休憩時間に、各自で、こまめな水分・塩分補給をして頂き、熱中症対策をお願い致します。



総務課：0853-63-2643 携帯：090-8180-8367

連絡網メール：ninose.e.c@outlook.jp

にのせHP：

<https://ninose-denshi.com/>

会員ページ

1-ガ-名：NinoseEC

パスワード：ninose2643

LINE：



# Internal newsletter Vol.35

## 2022年度 協会けんぽ 事業所カルテ 結果のご紹介

弊社は、協会けんぽヘルス・マネジメント認定制度にエントリーを行っています。従業員皆さんの健康づくりの参考資料として、健康診断データをもとに『事業所カルテ』が協会けんぽより作成されます。

2022年度の『事業所カルテ』によると、朝食を抜くことが週に3回以上ある者42.9%、血圧リスク保有率（服薬有を含む）57.1%等、生活習慣病を引き起こしかねない健診結果になりました。

その中でも①メタボ予備軍の該当率上昇 ②喫煙率が平均よりかなり高い結果となっております。今一度、ご自身の健康について考え、改善していきましょう！

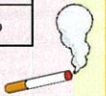


## 生活習慣病 注意2 喫煙の割合が2倍以上！

※喫煙者の割合が、島根県支部平均の2倍以上!!

年度	自社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2020	66.7%	26.9%	33.5%
2021	66.7%	26.3%	32.7%
2022	<b>57.1%</b>	27.1%	32.1%

2倍以上



【たばこの煙】約5,300種類の化学物質が含まれており、の中には約70種類の発がん性物質も含まれています。有害な物質は、たばこを吸うとすぐに肺に届き、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、DNAを傷つけるなどしてがんの原因となります。

### 【喫煙によるがんリスク】

細胞ががん化するので、肺がんだけでなく、鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸けいがん、膀胱がんなど、がんリスクがあります。

### 【喫煙によるがん以外の病気のリスク】

狭心症、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、さまざまな病気の原因にもなります。

### 【禁煙すれば寿命は延びる】

35~40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。いくつになっても、禁煙が遅すぎることはありません。先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。健康づくりに取り組みましょう。

## 生活習慣病 注意1 メタボ予備軍増加傾向！

年度	自社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2020	8.3%	15.8%	16.5%
2021	16.7%	15.9%	16.3%
2022	<b>7.1%</b>	16.3%	16.5%

年度	自社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2020	8.3%	12.1%	15.0%
2021	16.7%	11.9%	14.7%
2022	<b>21.4%</b>	12.1%	14.7%

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者は減ったが、予備軍が増加傾向にある。血糖・脂質を控え、適度な運動、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

## のどが潤いてなくても こまめに水分補給をしましょう

「熱中症警戒アラート」が、今年度は何回も発表されています。熱中症の発生が、今夏は多いと予想されています。熱中症の発生を予防するために、こまめに水分補給をしましょう。



1時間ごとに コップ1杯

入浴前後や起床後も 必ず水分補給を

・1日あたり

1.2L(2%)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



【おすすめ飲料】経口補水液、スポーツドリンク、麦茶（塩分を含まない為、ひとつまみの塩を加えたもの）

【NG飲料】アルコール、コーヒー、カフェインを含むお茶など、利尿作用があり、水分補給には不向きです。ジュースやコーラ等の清涼飲料水なども糖類が多く含まれているため、急性糖尿病を招く恐れがあり、過剰摂取は避けましょう。

【その他】塩飴、梅干し、塩をかけたスイカ、バナナなどの食品も熱中症対策向きの食品です。合わせて補食してください。

## 引き続きコロナ対策を!!

5月8日にコロナが感染症法上の5類に移行してから約3カ月経過しておりますが、現在においても感染者が増加し、5人以上のクラスターも発生しています。夏風邪も流行っていますので熱中症を予防しながら、冷房時でも適度な換気、手洗いうがい等の対策をお願い致します。

◎厳しい暑さにより、工場内もエアコンが効きにくくなっておりますので、各自でも、こまめな水分・塩分補給、冷却する物など持参して頂き、熱中症対策をお願い致します。

◎会社でも用意してほしいものなどご要望がありましたら、総務までお知らせください。

総務課：0853-63-2643 携帯：090-8180-8367  
連絡網メール：ninose.e.c@outlook.jp

にのせ HP:

<https://ninose-denshi.com/>

会員ページ

1-ザ-名: NinoseEC

パスワード: ninose2643

LINE:

