

健康管理室だより 2021年12月号

年末年始 健康に過ごそう

令和3年12月15日
ポルテックスセイグン
健康管理室 佐藤

コロナ禍で自粛が続き、運動の機会も減りました。

セイグンの肥満度率（BMI 25以上）も
28.4%（2020年度）→ 30.9%（2021年度）

若干上昇しており、運動不足の解消や食生活の見直しが必要です。

年末から健康に関する目標を立てて、新年からスタートしてみたいはいかがでしょうか。

セイグンでは、年末に**健康増進手当の表彰**があります

健康になると、良い事がいっぱい！

健診を実施し、その結果が基準を満たしていれば表彰対象となります。

対象となれば、**賞金と社長からの表彰**が終業式にあります。

【基準】

- ①年齢 40歳以上
- ②BMI 25未満
- ③腹囲 男性85cm未満 女性90cm未満
- ④血圧 130/85未満
- ⑤脂質 中性脂肪 150mg/dl未満
LDL 120mg/dl未満 HDL 40mg/dl以上
- ⑥血糖 空腹時血糖 100mg/dl未満 HbA1c 5.5%未満
- ⑦非喫煙
- ⑧有給休暇 年5日以上取得
- ⑨勤怠実績等



既に通院して定期的に薬をもらっていますので、自分対象ではないのでは？

→内服していても、上記基準を満たせば対象となります。
生活習慣の改善で数値改善することが望ましいですが、
医師の支持に従い、数値をコントロール出来れば
疾病リスクを低くすることが出来ます。

★健診で再検査となった場合は、しっかり受診・治療を行うことが重要です。

★1年に1回選考があるので、今回対象外でも次年度の対象を目指しましょう

よくある もったいない事例

【事例1】喫煙あり

- ・数値基準を満たしているが、**タバコ**を吸っているため、対象除外。
- ・数値基準を満たした方の中から、3～4割はタバコで対象除外となっています。
- ・過去タバコを吸っていても、辞めれば対象となります。



【事例2】BMI・腹囲がクリアならず!

BMIと腹囲のみで、半分の方が対象から外れます。
BMIのみなら30.9%なので、体重は問題ないが、
お腹まわりぽっこりしている人が多い事が分かります。
内臓脂肪の蓄積は、その他数値にも悪影響を及ぼします。



無理せず出来る事をスタート



腹八分目

すぐに始められますし、意外に効果が大きい対策です。
毎食お腹いっぱい食べている方は、3食のうち1食でも
よいので実施してみましょう。



ウォーキング ★ダイエットには、インターバル速歩がおすすめ (速歩とウォーキングを数分ごとに繰り返します。)

ウォーキングは、良い姿勢で行わないと負担がかかる部位を痛めてしまいます。
特に冬のウォーキングは、ストレッチをしてからにしましょう。

- ① 背筋をのばしあごを引く
- ② 肩の力は抜き、肘は90度に曲げる。
足の動きに合わせて腕を後に引くことを意識。
- ③ かかとから着地して重心移動し、親指で踏み込む。
これらを意識すると、けがを防止しながら効果も最大限に発揮されます。



年末年始、カロリー・お酒は控えめに

おせちは保存食なので塩分糖が多め。甘めの高カロリーなものも高い

◎ 黒豆 1人前 57Kcal



◎ 昆布巻き 1人前 153Kcal



◎ 栗きんとん 栗 2粒分 170Kcal ◎ だて巻き 2切れ 80kcal

アルコールも入り、だらだら食べになりやすくなるので要注意!