

健康診断とストレスチェック

健康診断の役割

病気の早期発見はもちろん、「予防」が最大の目的です。

健診をただ受けて終わりではなく、健診で数値の悪化が認められた場合、生活の改善が必要です。

一度きりの「正常値」よりも数年間の数値の「推移」「境界値」が大切

体重が3～5%増加しただけでも脂質や血糖にも悪影響があります。

脂質異常症について

「脂質」は細胞を作ったりホルモンを作ったりする大事な栄養素ですが、多すぎると血管に負担となります。

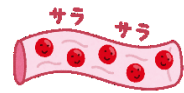
LDL コレステロール



LDL（悪玉コレステロール）が高いとプラーク（血管のゴミ、こぶのようなもの）が溜まり動脈硬化が進行します



HDL コレステロール



HDL（善玉コレステロール）は血管の中の余分なコレステロールを掃除してくれる働きがあるため多い方がよいとされています。EPA（青魚に含まれる脂肪酸）は動脈硬化（血管が硬くなること）予防に効果的です。



高血圧について

高血圧は、血管内の圧力が慢性的に高い状態を指します。動脈硬化を進め脳卒中や心筋梗塞、腎障害など重大な疾患のリスクを高めるため早期の生活改善や治療が必要です。

日本人は知らないうちに知らない間に塩分摂りすぎているといわれています

塩分の66%が調味料から摂取しています。

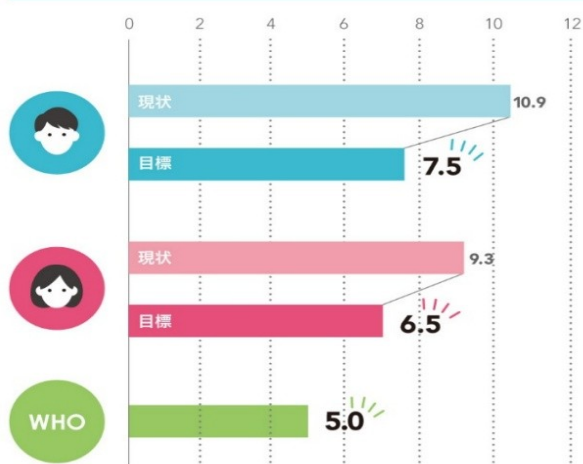
減塩と書かれている調味料を選びましょう。

醤油やソースはかけるのではなくつけましょう

ラーメンの汁は残しましょう

レモンやスパイス、だしを使用し満足感を出しましょう

食塩摂取量の目標値と現状値(g/日)



味噌汁一杯で塩分は 1.5g



ラーメン 6.0～7.0g (汁を残すと 4.0～5.0g)

糖代謝異常について

血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことです。エネルギーの元ですが、多すぎる状態が続くと血管や神経にダメージとなります。食後の血糖値の上昇は血管を傷つけ、心筋梗塞や脳卒中の原因になります。

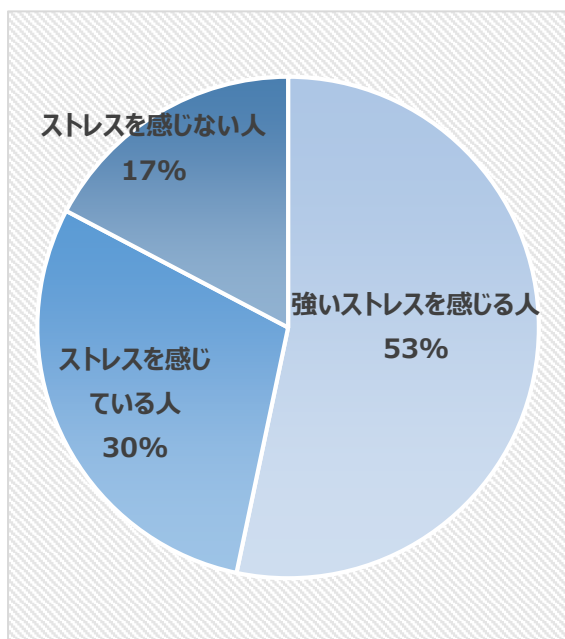
HbA1c が正常値でも食後高血糖型の人は多いです。血糖値は食事や運動、ストレスなどさまざまな要因で変動します。出典：厚労省「健康日本 21」

ストレスチェックは「心の健診」です

ストレスは目に見えないからこそストレスチェックで「見える化」。高ストレス判定者は心血管疾患リスクが約 1.5 倍に。慢性的なストレスは脂質異常や糖代謝異常に繋がります。

ストレス軽減策には「週 150 分以上の有酸素運動」「睡眠時間の確保（大体 7 時間程度）」が推奨されています

出典：こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト



令和 5 年度実施したストレスチェックでは、82.7%の方が「日常的にストレスを感じている」と回答し、そのうち53.3%が「強いストレスを感じている」と答えました。ストレスの原因として多かったのは「仕事の量や質への負担」「職場での人間関係」「役割や責任の重さ」「将来のキャリアや雇用不安」などが挙げられます。

ストレスを完全にゼロにするのは難しいですが、自分のストレスの状態を知り、早めに対処することがたいせつです。

健康管理室や人事部に相談窓口を設け、面談実施や産業医面談などを行っています。気になる方は一人で抱え込まず気軽にご相談ください。

出典：令和 5 年 労働安全衛生調査（実態調査） | 厚生労働省

相談窓口



社内：健康管理室（内線 811） 人事部（内線 140）

損保ジャパン[こころとからだのホットライン] ☎0120-810-632

外部：こころの耳[こころの健康相談]厚生労働省 ☎0570-064-556

HP：<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

日本産業カウンセラー協会 働く人の悩みホットライン ☎03-5772-2183

開設時間：月曜日～土曜日 午後 3 時～午後 8 時（祝日・年末年始除く）

相談料：無料（通話・通信にかかる料金は相談者負担）

相談時間：一人 1 日につき 1 回 30 分以内