

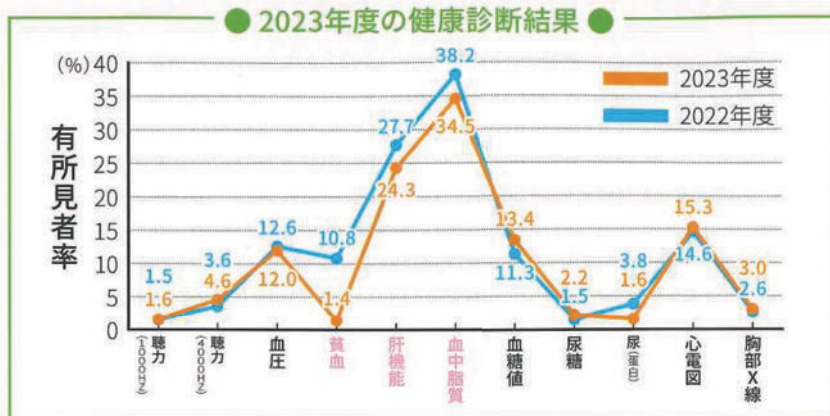
# 健康いきいき ~当社の今年度の健康診断結果について~

## 2023年度 有所見者が減少した項目 (昨年比)

	有所見者の割合	左記の昨年比
肝機能	24.3%	-3.4%
血中脂質	34.6%	-3.6%
貧血	1.4%	-9.4%

### 【産業医 藤井聡先生のコメント】

肝機能、血中脂質、血糖値の異常は日常生活での飲酒・食生活上の栄養摂取の偏りなどが大きく関係しています。長年にわたり肥満・高血圧・血中脂質の異常・血糖値の異常を放置すると心臓疾患や脳血管疾患に罹患しやすくなります。以前から当社では、働きながら健康を保つ上で、面談などを通じて食生活や飲酒のあり方を見直すよう取り組んでいます。その結果、ここ数年間でとくに血中脂質異常が大きく改善されています。今後も全社を挙げて健康の保持増進に努めていきましょう。



今年度の健康診断の結果を昨年度と比較して大幅に改善した項目は、①肝機能、②血中脂質、③貧血です。今年度の肝機能の有所見者は全体の24.3%、昨年度は27.7%でかなり減少しています。また、血中脂質の有所見者は全体の34.6%で昨年度よりも3.6%減少し、貧血所見者は全体の1.4%で9.4%減少しています。2022年度の山形県における建設工事従事者(社員50人以上の事業所)での肝機能、血中脂質、貧血の有所見者は、それぞれ31.0%、49.0%、10.7%で、当社ではこれらを大きく下回っています。ちなみに、山形県全業種の肝機能、血中脂質、貧血の有所見者の平均値は、それぞれ20.7%、39.8%、11.0%です。肝機能を除いては全業種の平均を下回る値でした。

## ~肩こり・腰痛を予防して健康な身体をつくりましょう~

### 光電設(株)で肩こり・腰痛予防解消体操セミナーを実施

肩こり・腰痛改善に向けた取り組みとして、社員の健康維持と生産性向上に繋げるために開催しました。

日時: 10月18日(水) 15:00~16:00  
講師: 全国健康保険協会 山形支部 講師の方  
参加者: 光電設(株)の社員・腰痛の悩みがある方



### 肩こりや腰痛の主な原因》 仕事に集中したときに無意識に力が入っていることや背中が丸まったり、長時間姿勢が悪いまま仕事をすることで起こります。

#### 長時間同じ姿勢でいることによる身体への影響

長時間同じ姿勢でいると、肩や裏もも、お尻の筋肉などを中心に凝り固まり、凝りが解消されないと肩こりや腰痛の一因となります。また、下半身の血流が悪くなることでエコノミークラス症候群が発生するリスクが高まったり、ロングドライブ症候群という頭痛やめまい、吐き気などの症状に陥る場合もあります。

これらは、以下の2点を注意して生活することで、身体への負担を軽くすることができます。

★運動習慣をつけて体質改善・休憩時間での体操やストレッチを行う

★脱水症状にならないよう、ノンカフェインの飲み物で水分補給をとる

### 隙間時間に運動(ストレッチ)をして腰痛や肩こり、姿勢を改善してみましょう!

#### 肩こり解消ストレッチ



#### 腰痛解消ストレッチ



【出典:全国健康保険協会】