

健康いきいき ～今年度の健康診断結果について～

2021年度 有所見者が減少した項目 (昨年比)

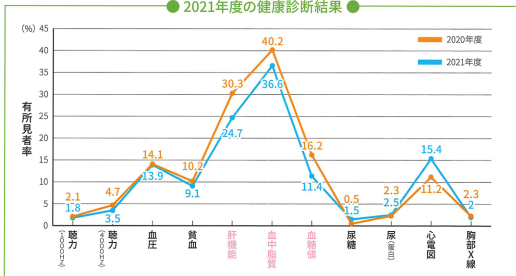
	有所見者の割合	左記の昨年比
肝機能	24.7%	-5.6%
血糖値	11.4%	-4.8%
血中脂質	36.6%	-3.6%

※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ます。

食事習慣のポイント

- 野菜はなるべく、1日に350g以上とりましょう。また、野菜を先に食べることで、糖分の吸収がゆるやかになり、血糖値が上昇しにくいこともわかっています。
- 塩分のとりすぎに注意しましょう。塩分は1日男性7.5g未満、女性は6.5g未満の摂取が適量です。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。
- 油を大量に使った食事はなるべく控えましょう。
- ゆっくりとよく噛む食習慣の実践により、生活習慣病の改善や、肥満や糖尿病のリスクを低下できると言われています。

● 2021年度の健康診断結果 ●



藤井産業医から総評

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血糖値です。今年度の肝機能の有所見者は全体の24.7%で、昨年度よりも5.6%減少しています。また、血中脂質の有所見者は全体の36.6%で昨年度よりも3.6%減少し、血糖値有所見者は全体の11.4%で4.8%減少しています。2019年度の山形県における建設工事従業員(社員50人以上の事業所)での肝機能、血中脂質、血糖値の有所見者はそれぞれ30.2%、46.1%、19.5%で、当社ではこれらを大きく下回っています。ちなみに、全業種の肝機能、血中脂質、血糖値の有所見者の全国平均値は、それぞれ15.5%、31.8%、11.7%です。

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します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うえで、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きています。

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行きましょう。

