

2022年度

健康経営の取組みについて



総務部 人事課

概要

当社独自のオリジナルイベントを開催します。
ぜひ事務担当の方から支店の皆さんへ
参加の声かけをお願いします。

1. 健康イベントについて

⇒運動する習慣を身につける

2. 健康診断後のフォローについて

⇒健康リスクの高い社員への対応

3. BMI25以上(肥満)の社員への フォローについて



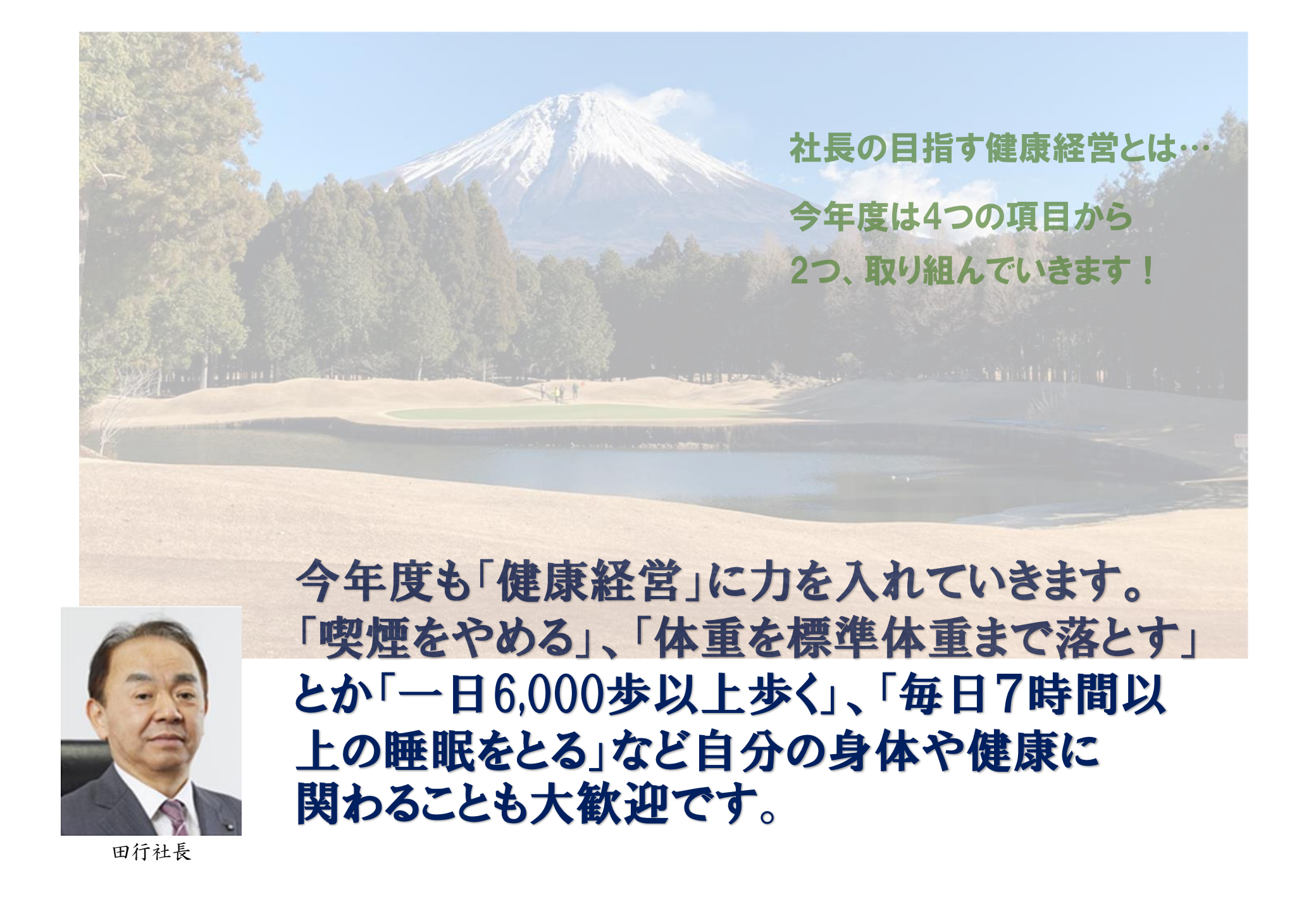
歩くって気持ちいい！

仲間と一緒になら、さらに楽しい！

2022年度

健康経営への取組み





社長の目指す健康経営とは…
今年度は4つの項目から
2つ、取り組んでいきます！

今年度も「健康経営」に力を入れていきます。
「喫煙をやめる」、「体重を標準体重まで落とす」
とか「一日6,000歩以上歩く」、「毎日7時間以
上の睡眠をとる」など自分の身体や健康に
関わることも大歓迎です。



田行社長

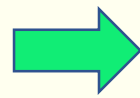
走るのはキツイ…
でも歩くことなら
自分のペースでできるはず！

当社の健康目標

運動する習慣をつけ、
適正体重者の割合を増やす

適正体重者の割合

2018年度 58.1%
2019年度 57.0%
2020年度 60.3%
2021年度 61.0%



2023年度目標 70.0%
2024年度目標 75.0%

歩く、参加する＝運動習慣

マイルを貯めてグルメカードをゲットしよう！

まずはKencomの登録を！

1. 健康経営に向けた新たな取り組みについて

従来から実施しているイベントに加え、新たなイベントを企画し、健康的な生活の実現に向けた取組みをおこなってまいります。

オリジナルイベントを企画

- ・うおーきんぐイベント(New)
- ・ボーリング大会(New)
- ・歩活（継続）
- ・健康講話（継続）

マイレージプログラムの導入

イベントに参加し、条件を満たせば
マイルが貰える。
※貯めたマイルは、グルメカードと交換

1ヶ月おきのイベントを企画！

支店にポスターを掲示し、啓蒙活動にご協力ください(*- -) (*_ _)

2. 年間スケジュール



7月結果発表！

★上記イベント以外にも、社外イベントへの参加記録を提出すれば、マイルを付与します。
(例)マラソン大会、ウォーキングイベント、など

条件は一日8,000歩！努力目標です。
8,000歩って健康歩数と言われてるんです。
イベントの期間は堂々と「ウロウロ」してください(^^♪

4. マイレージプログラムについて

健康イベントに参加し、条件を満たすとマイルを付与します。
貯まったマイルは500マイル=1,000円分としてグルメカードと交換出来ます。

有効期限は？

2022年度付与マイル（2022年7月～2023年度6月）

↓
2023年7月

どのように交換するの？

交換の手続き等は不要です。

2023年6月末の残高を集計のうえ、
グルメカードを発送致します。

※年度の途中での交換はできません

マイル残高の確認方法は？

**全社公開「健康経営2022」フォルダに、
獲得マイル一覧を公開します。**

グルメカードとは？

全国共通お食事券ジェフグルメカード

※全国35,000店舗の加盟店でご利用いただけます。



5. 付与マイルについて

歩活

順位	マイル
👑1-5位	2,500
平均歩数 15,000歩以上	2,000
平均歩数 12,000歩以上	1,800
平均歩数 10,000歩以上	1,500
平均歩数 8,000歩以上	1,000

★多い方のマイルを付与

ボーリング大会

上位入賞者…順位に応じてマイルを付与

気になるマイル…

全て参加し上位の結果 6,000マイルなら…

健康講話

参加&アンケート回答で

200 マイル

12,000円
のグルメカード!

うおーきんぐイベント

(3週間のトータル歩数に応じて、マイルを付与)

1日当たりの歩数 (目安)	トータル歩数	マイル
8,000歩以上 ～10,000歩未満	170,000歩以上 ～225,000歩未満	1,000
10,000歩以上 ～12,000歩未満	225,000歩以上 ～250,000歩未満	1,200
12,000歩以上 ～14,000歩未満	250,000歩以上 ～300,000歩未満	1,300
14,000歩以上 ～18,000歩未満	300,000歩以上 ～380,000歩未満	1,400
18,000歩以上～	380,000歩以上～	1,500

青春はいつだって

次回予告



AGAIN!

7/11月～7/31日

うぉーきんぐイベント開催

うわーきんぐマップ 東京版

次回予告



荒川河川敷



東京駅



東京タワー



柴又 帝釈天



国立競技場

概要

1. 健康イベントについて

⇒運動する習慣を身につける

2. 健康診断後のフォローについて

⇒健康リスクの高い社員への対応

3. BMI25以上(肥満)社員への フォローについて

毎年同じ結果…要精密検査
身体に異常はないと
勝手に判断して放置すると
健康リスクがジワジワと高まります



個人ごとに就労可否の結果を送っていますが
就労可＝健康とは言えません

健康診断後のフォロー状況について

- ・産業医による就労可否の判断
- ・看護師による再検査・治療状況の確認(回覧を利用)

【問題点】

- ・個別の細かい指導までは行えていない。
- ・単発で、継続的なフォローができていない
(個別・全社の健康状態が把握できていない)
- ・返信が来ないこともある
(フォローできないケースもある)

産業医や看護師の意見を基に、基準値を決め、
 数値の変化に対し、レベル分けしています。
 レベル3は「危険」 他の病気を発症していることも（ノド）

基礎疾患者リストを作成 → 健康診断結果を項目ごとにレベル分け

年齢	BMI	血圧		中性脂肪	HDLコレステロール	LDLコレステロール	血糖		肝臓			尿酸	腎臓
		収縮	拡張				空腹時	HbA1c	GOT	GPT	r-GTP		
32	2												
52	1								1	3			
62		3	2				1						2
61	1	1		1	3				3	2			
19													
68	2			2	3		1			2	3		1
50						1							
52	1												
50													
49	3												
25	1	1											
20													
34													
55	1	1									3		
58	1	1		3		1							1
67		1					1	1					
66	1	3	2										
65		2	1				1						
55				2		1	1	1	2	3	3	1	
25	1	1				1			1	3	3		
52						1							
26													
55						1							
52	1	2	1			1							

健康状態が一目で把握できる！

	基準値	レベル1	レベル2	レベル3
BMI	25	25~29	30~34	35以上
血圧（収縮）	130mmHg	130~144mmHg	145~159mmHg	160mmHg以上
（拡張）	85mmHg	85~91mmHg	92~99mmHg	100mmHg以上
中性脂肪	150mg/dL	150~174mg/dL	175~199mg/dL	200mg/dL以上
			-	40mg/dL以下
			170~199mg/dL	200mg/dL以上
			130~149mg	150mg以上
（HbA1c）	6.0%	6.0~6.9%	7.0~7.9%	8%以上
肝臓（GOT）	40U/L	40~49U/L	50~59U/L	60U/L以上
（GPT）	40U/L	40~49U/L	50~59U/L	60U/L以上
（r-GTP）	70U/L	70~84U/L	85~99U/L	100U/L以上
尿酸	7.0mg/dL	-	-	8mg/dL以上
腎臓（eGFR）	60以上	59~45	44~30	29.9以下

自分自身の健康と向き合うために
一人ひとりに沿った手引き資料を作成します
もし支店内で話題になったら、
社員の背中を一押ししてください

さらに、個別ごとの「健康指導の手引き」を作成



**健康状態を再認識していただくと共に、
疾患についての知識を深め、数値改善に向けた
フォローをしていく**

健康指導の手引き

大成 タロウ 様

健康指導の手引きについて

目次




1. 健康診断結果」と「リスクレベル」
2. 疾患別解説
3. 健康指導書(看護師コメント)
4. ヒアリングシート(記入後提出)

見方は簡単。
 レベル3と表示された箇所から改善が必要です！
 自分自身の健康状態を知ること、
 そして、昨年より数値が良くなるよう繋げていきましょう。

1. 「健康診断結果」と「リスクレベル」

		あなたの数値	リスクLv.	標準数値	昨年数値
BMI		26	1	18.5~24.9	27
血圧	収縮	135	1	129以下	134
	拡張	86	1	84以下	88
中性脂肪		175	2	30~149	178
HDLコレステロール		40	1	40以上	45
LDLコレステロール		138		60~119	142
血糖	空腹時	105		99以下	108
	HbA1c	5%		5.5以下	5.3%
肝臓	GOT	42	1	30以下	43
	GPT	45	1	30以下	47
	r-GTP	75	1	50以下	76
尿酸		6.0		2.1~7.0	6.5
腎臓		75		60以上	77

2022年度 大成設備/基礎疾患レベル判定基準

	基準値	レベル1 	レベル2 	レベル3 
BMI	25	25~29	30~34	35以上
血圧 (収縮)	130mmHg	130~144mmHg	145~159mmHg	160mmHg以上
(拡張)	85mmHg	85~91mmHg	92~99mmHg	100mmHg以上
中性脂肪	150mg/dL	150~174mg/dL	175~199mg/dL	200mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL	-	-	40mg/dL以下
LDLコレステロール	140mg/dL	140~169mg/dL	170~199mg/dL	200mg/dL以上
血糖 (空腹時)	110mg	110~129mg	130~149mg	150mg以上
(HbA1c)	6.0%	6.0~6.9%	7.0~7.9%	8%以上
肝臓 (GOT)	40U/L	40~49U/L	50~59U/L	60U/L以上
(GPT)	40U/L	40~49U/L	50~59U/L	60U/L以上
(r-GTP)	70U/L	70~84U/L	85~99U/L	100U/L以上
尿酸	7.0mg/dL	-	-	8mg/dL以上
腎臓 (eGFR)	60以上	59~45	44~30	29.9以下

肥満・・・ウエスト○cm・・・
このままにしておくと、危険です
それって何？と思うことをまとめてみました

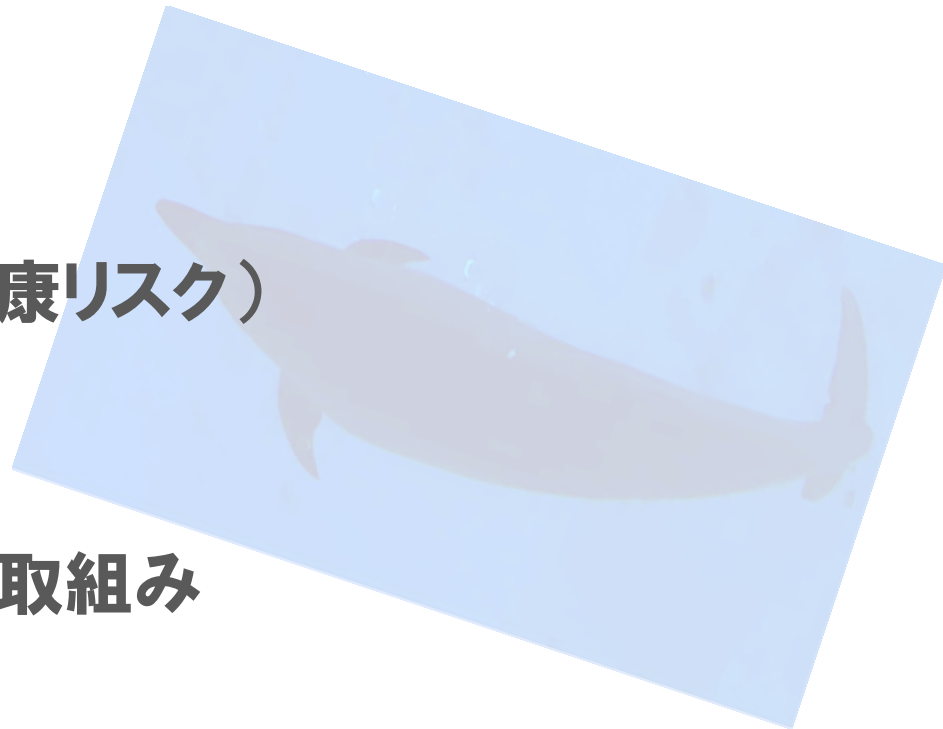
2. 疾患別解説

医学的解説

起こりうる異常(健康リスク)

原因と仕組み

数値改善に向けた取組み



例えば「肥満」当社の4割の方が該当します
ちょっとしたアドバイスは、改善に向けた取組みの一助となります

肥満(BMI25以上)

医学的な解説

肥満とは、体重が多だけでなく、体脂肪が過剰に蓄積された状態を言います。

「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI) 25以上のもの」が肥満と定義づけられています

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

起こりうる異常 (健康リスク)

- ・ **糖尿病**
…インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気
- ・ **脂質異常症**
…中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし血液中の値が正常域をはずれた状態
- ・ **高血圧症**…血圧が高すぎる状態を続ける病気
- ・ **心血管疾患**
…おもに動脈硬化によって血管の内腔が狭窄し、臓器への酸素を豊富に含んだ血液の供給が不足する疾患群

原因と仕組み

食習慣の変化や身体活動量の低下などにより、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで肥満につながります。

数値改善に向けた取組み

肥満の予防には、エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス改善、すなわち摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。しかし、極端な食事制限は長続きせず、精神的にも悪影響を与えるため注意してください。

- ・ 歩行運動の実施 (8000歩以上/日)
- ・ 食生活の改善 (摂取カロリー、アルコール消費量の管理)
【摂取カロリー目安】
男性：2400~2650kcal/日 女性：1950~2000kcal/日
- ・ 日々の体重計測

高血圧(収縮140以上 拡張90以上)

医学的な解説

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押しやる圧力を指します。

心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量や血管の弾力性のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管抵抗、血液の粘度などが挙げられます。

高血圧症とは、体を動かしたり寒さを感じたりしたときの一時的な血圧上昇とは違い、安静時でも慢性的に血圧が高い状態が続いていることをいいます。

起こりうる異常 (健康リスク)

- ・ **脳出血**
…脳に張り巡らされた血管に障害が起こる病気で、多くの場合は激しい頭痛を伴い、半身の麻痺などが起こる
- ・ **脳梗塞**
…脳の血管が突然詰まって血流が途絶え、脳の細胞が死んでしまう病気
- ・ **大動脈瘤**
…心臓から始まる全身に血液を送る大動脈という臓器が拡大し破裂の恐れを呈する病気

他にも腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血、心不全など

原因と仕組み

本態性高血圧：
原因のはっきりしないものをいい、高血圧症の約90%がこれに入る。遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関与しており、過剰な塩分摂取や喫煙、過剰飲酒などが原因で発症すると考えられます。

二次性高血圧症：
体の中にはっきりとした病気があり、これが原因で発症する高血圧を二次性高血圧症と呼びます。この中には、腎動脈狭窄、原発性アルドステロン症、褐色細胞腫などのように外科手術により高血圧の治療が期待できるものが含まれます。

数値改善に向けた取組み

血圧を下げるには食生活を見直すことが重要です。

- ・ 減塩する（代替りの調味料としてコショウや酢などを足してみる、麺類の汁は飲まない）
- ・ 間食を、体内の余分なナトリウムの排出を促すカリウムを含んだ果物にしてみる（ドライバナナ、ドライマンゴー等）
- ・ アルコール制限をする（ビール大瓶1本程度/1日）

- ★食生活以外にも、
 - ・ 煙草を吸わない（禁煙外来に通う、代わりに飴をなめる）
 - ・ 適度な運動をする（1駅分歩く、家事をする）

中性脂肪

医学的な解説

中性脂肪はエネルギー源となることに加え、体温の維持や臓器の保護などの役割も担っています。

しかし、中性脂肪がエネルギーとして消費されず過剰になる（食べすぎやお酒の飲みすぎ）と、脂肪として体に蓄積されてしまいます。

起こりうる異常（健康リスク）

・脂質異常症

…中性脂肪をはじめとする脂質の血中濃度が基準値を超えた状態を指す。

特に症状が出ないにもかかわらず、少しずつ動脈硬化が進むため血管が詰まりやすくなる。

その結果、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの緊急性の高い病気につながるリスクがある。

また、中性脂肪が高いことの背景に何らかの病気（**閉塞性黄疸**、**糖尿病**、**甲状腺機能低下症**、**ネフローゼ症候群**など）が隠れていることもあります。

原因と仕組み

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。

食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

【注意する必要がある食べ物】

卵、レバー、いくら、たらこ、サーロインなど

数値改善に向けた取組み

中性脂肪が高くなる主な原因は生活習慣の乱れですから、食生活の見直しや運動不足の解消に取り組むことが大切です。

- ・栄養バランスのよい食事を適量取る
- ・アルコールの飲みすぎや糖分の取りすぎに注意する
- ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を1日20-30分程度行う
- ・禁煙する

HDLコレステロール

医学的な解説

HDLとは「High Density Lipoprotein」の頭文字で「高比重リポタンパク」の意味です。

増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす働きをします。増えすぎたLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が動脈硬化を促進するのは反対に、抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

起こりうる異常（健康リスク）

低値の場合

HDLコレステロールが少ないと血管内壁にコレステロールが蓄積していき、血管壁のしなやかさを低下させていきます。

高値の場合

近年、HDLコレステロールが100mg/dL以上になると心血管リスクが高まることがわかってきました。HDLコレステロール値が130～250mg/dLと著増し、心筋梗塞など動脈硬化関係の疾患にかかりやすくなります。

原因と仕組み

HDLコレステロールのみが動脈硬化を促進させる要因ではありません。動脈硬化を悪化させる要因は、喫煙、高LDLコレステロール血症、高血糖、高血圧が代表的です。

血糖や血圧を測定し、包括的リスク評価により、危険因子の評価と治療を行います。

数値改善に向けた取組み

HDLコレステロールを増やすには、日々の食事を見直すことが重要です。

・豆腐、納豆…コレステロールの吸収を抑える働きがある

・オリーブ油、あじ・さんまなどの青背の魚

…HDLコレステロールを下げずにLDLコレステロールを減らす働きがある

また、生活習慣においては、運動不足や喫煙がHDLコレステロールを下げる原因であると考えられています。

LDLコレステロール

医学的な解説

LDLとは「Low Density Lipoprotein:低比重リポタンパク質」で、肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運ぶ役割をもっています。

人間の体内にある脂質のひとつです。
一般に悪玉コレステロールと呼ばれています。

起こりうる異常（健康リスク）

数値が通常の範囲であれば問題ないのですが、血液中のLDLコレステロールが増えすぎると血管壁にたまってしまいます。

それは活性酸素の影響で酸化して、過酸化脂質となります。蓄積していくと血管が細くなり血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させます。

原因と仕組み

LDL(悪玉)コレステロールの増加は「飽和脂肪酸」の取り過ぎが原因の一つにあります。

飽和脂肪酸はバター、生クリームなどの乳製品やラード、肉の脂身などに多く含まれているので、伝統的な日本食を主食にするなど、定期的に食習慣を見直すようにしましょう。

数値改善に向けた取組み

高コレステロール食品や動物性脂肪の摂り過ぎに注意し、食物繊維や青魚などEPA/DHAを多く含む食事でもコレステロールを抑えましょう。

またLDLコレステロールの酸化を防ぐためには、ビタミンCやビタミンE、β-カロテン、ポリフェノールなどの抗酸化作用の強い栄養素を多く含む食品をとるようにすることが効果的です。
例:キウイフルーツ、ごま、リンゴ、コーヒー、わかめ など

運動による、LDL(悪玉)コレステロールを含む動脈硬化に関連するコレステロールの低下とHDL(善玉)コレステロールの増加も認められています。

血糖値

医学的な解説

血液中のグルコースの濃度を、血糖値といいます。私達は、生きていくうえで食事をします。その食事には、パンやご飯、麺など炭水化物が含まれます。この炭水化物である糖分は、体の中で消化吸収されて、ブドウ糖（グルコース）になり、血液中に入って体のエネルギーになっていきます。その血液中のグルコースの濃度が血糖値というわけです。そのため、健康な人であっても、空腹時と食後の血糖値は変わってきます。

起こりうる異常（健康リスク）

・高血糖

…血糖値が高い状態が続き、下がらないこと。高血糖が続いている場合、**糖尿病**や**動脈硬化**（動脈が硬くなって詰まりやすくなった状態）など、さまざまな病気が起こっている可能性が考えられる。

・低血糖

…血糖値が70mg/dl以下になると、動悸、冷や汗、指の震え、気持ち悪さなどの症状が現れる。さらに50mg/dlを下回ると脳のエネルギー不足になり、意識が朦朧とする、頭痛やめまいがするといった症状が出る。低血糖は糖尿病の薬を服用されている方によく見られ、特に炭水化物が不足している場合に低血糖を起こしやすくなる。

原因と仕組み

高血糖の多くは、インスリンが効きづらくなることが原因です（インスリン抵抗性と呼ばれます）。その背景には、運動不足・肥満・ストレス過多などの生活習慣が原因になっていることが多いといわれています。また血糖値を急激に上げるような白米や麺をよく食べることで起きます。

低血糖は、糖尿病治療薬によるものが最も多くみられます。また、まれな原因としては、他の種類の薬、深刻な病態や臓器不全、炭水化物に対する反応（感受性の高い人において）などがあります。

数値改善に向けた取組み

食事療法は高血糖、糖尿病を抱える方にとって基本中の基本であり、もっとも重要な方法です。食事の際に糖質を上手にコントロールすることで、血糖値の安定化に役立ちます。

- ・主食（糖質）を減らす（米、フルーツ全般、揚げ物など）
- ・たんぱく質を積極的に摂る（肉、魚、牛乳、豆腐、納豆など）
- ・野菜で食物繊維をしっかり摂る（グリーンピース、大葉、モロヘイヤ、ごぼうなど）
- ・食べる順番に気を付ける（野菜→汁物→たんぱく質→炭水化物）

肝臓

医学的な解説

肝臓の主な働きは3つあり

- ① 私たちの体に必要な蛋白の合成・栄養の貯蔵
- ② 有害物質の解毒・分解
- ③ 食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌です。

食べたものは胃や腸で吸収されやすい形に変えられ、肝臓へ送られます。肝臓で色々な成分に加工されると、動脈を通って必要な場所に配られます。利用されて不要になった老廃物は、今度は静脈を通して肝臓へ戻され胆汁へ排泄されます。その老廃物の一部は再び吸収されて肝臓で再利用されます。

起こりうる異常（健康リスク）

肝臓は重要な役割を担っていますが、何らかのダメージを受けていたとしても自覚症状が現れにくいので「沈黙の臓器」とも言われています。そこで、健診を受けて肝臓の異常を早期発見することが重要になります。

肝機能の数値に異常があっても症状がないからといって放置すると、**肝炎**や**脂肪肝**から、肝臓が硬くなり肝機能が低下する「**肝硬変**」さらには「**肝臓がん**」へと進行することもあります。

原因と仕組み

肝臓にダメージを与える大きな要因として、「**肝炎ウイルス**」「**アルコール**」「**肥満**」があります。

- 日本人の肝臓の病気の主な原因となっているのは、肝炎ウイルスの感染によるB型肝炎とC型肝炎です。
- お酒の飲み過ぎが長期間続いていると、アルコールを分解する肝臓に負担がかかり続け、肝臓の病気が起こりやすくなります。
- 肝臓の病気というと“お酒の飲み過ぎ”と思いがちですが、お酒を飲まない人も注意が必要です。
肥満・食べ過ぎ・運動不足などにより、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積する「**非アルコール性脂肪肝**」が起こります。

数値改善に向けた取組み

食事で摂ったエネルギーが消費量を上回ると、肝臓で中性脂肪が多く作られ、脂肪肝になりやすくなります。肝機能を改善するためには、肥満につながる食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足にならないように心がけることが大切です。

- ・肥満を解消する（適正体重を目指し腹八分目）
- ・糖質・脂質を抑える（中性脂肪として蓄えられるため控えめに）
- ・たんぱく質・ビタミンをとる（肝細胞の修復や機能回復に必要）
- ・アルコールは抑える（アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進し、脂肪肝を悪化させるため）
- ・習慣的に運動する（肝臓にたまった中性脂肪を減らす良い方法）

尿酸

医学的な解説

尿酸とは肝臓で生成される代謝物の1つです。食べ物由来の外因性プリン体と、DNA(デオキシリボ核酸)、RNA(リボ核酸)等の核酸の分解で出来た内因性プリン体が原料です。

プリン体と聞くと悪役のイメージがある方が多いと思われそうですが、実は、あらゆる生物の細胞の中に含まれている物質でもあります。細胞内の核酸の主成分であり、生命維持には不可欠な物質の1つなのです。

起こりうる異常（健康リスク）

尿酸値が高いと「痛風になる」と考える人が多いと思いますが、実は高尿酸血症のリスクは痛風だけではありません。

尿酸の高値は**高血圧、脳卒中、心血管疾患、更には慢性腎臓病のリスク**であることが示されています。つまり、これらの疾患を予防する意味においても高尿酸血症のコントロールの意義は大きいと考えられるのです。

原因と仕組み

体内の尿酸は800mg~1.2gあり、細胞が壊れて出てくる核酸の異化によって、プリン体の生合成により700mgの尿酸が産生されます。これに対して、食事からのプリン体摂取は尿酸にして300~400mgですので、食事の制限よりも体内での生成を抑えるほうが大切となっています。

しかし、尿酸は水に溶けにくく、排泄量が大きくないことから食事プリン体制限も必要となります。食品中のプリン体が分解された最終産物が尿酸になりますので、尿酸値が高い人はプリン体を多く含む食品を控える必要があります。

数値改善に向けた取組み

- ★プリン体を多く含む食品を控えましょう
(あん肝、レバー、モツ、白子、牛肉ヒレ、ロース、えび、かにみそなど)
- ★アルコールを控えましょう
(アルコールは肝臓での尿酸産生を増加させ、アルコールが体内で分解される時に作られるアセトアルデヒドは腎臓からの尿酸排泄を阻害します)
- ★果糖を控えましょう
(果糖は尿酸産生を促進させるため摂取には注意が必要です)
- ★水分を十分にとりましょう
- ★塩分を控えましょう
- ★野菜を十分にとり、バランスの良い食事を心がけましょう

腎臓

医学的な解説

腎臓は腰のあたりにで左右にある約10cm程の臓器です。主に、尿をつくることで体内の無駄な水分や老廃物を捨てています。

他にナトリウムなどのイオンの調節、酸性・アルカリ性のバランスの調節、赤血球産生の調節など多彩な働きをしています。

腎臓に血が流れるときにだんだん血管が細くなっていき、糸球体という毛細血管の塊になります。この毛細血管の間隙から、血液からこして尿を作っています。

起こりうる異常（健康リスク）

腎機能が低下すると老廃物がうまく排泄できなくなったり、体に必要なタンパク質まで尿と一緒に排泄してしまったりします。

具体的な症状としては

- ・手足のむくみ
- ・カリウムが高くなる
- ・立ちくらみや貧血が起こりやすくなる
- ・体が酸性になる
- ・骨がもろくなる
- ・疲労感が出る

上記の不調が現れることがありますが、自覚症状がない場合がほとんどです。

原因と仕組み

原因として多いものは糖尿病、高血圧、慢性糸球体腎炎(糸球体を徐々に壊していく病気)などですが、原因が特定あるいは推測できないこともよくあります。出生時から腎臓の働きが弱めだったり、小児時に特殊な病気があったり、後からは確定できない原因もあります。

腎臓の働きは、血液のクレアチニンの値から計算します。クレアチニンは、筋肉で産生する物質で血液を介して尿中に捨てられます。腎臓の働きが落ちることで、捨てられなくなり血液に溜まるようになります。

数値改善に向けた取組み

慢性腎臓病の発症、進行を抑えるには、日々の生活習慣の改善が大切です。
禁煙し、アルコールを控え、適度な運動をすることがとても重要です。

こんな生活習慣は注意！

- ①喫煙
- ②過度の飲酒
- ③運動不足
- ④不規則な生活

レベル2. 3の方を対象に
看護師からのコメントと一言アドバイスを個別に
作成し、送ります。

3. 健康指導書

看護師からのコメント

今日から実践できる豆知識



健康指導書

健康診断結果から、基礎疾患があると考えられます。
健診結果に従い、再検査や治療を受けていただくと共に、疾患についての知識を深め、
数値改善に向けた取組みを必ず行って下さい。

看護師からのコメント

肥満解消に向けた取組みを行って下さい。

今日から実践できる「豆知識」

残業により、食生活のリズムが崩れがちな方は、食事の摂取方法により、肥満の予防を軽減できるだけでなく、仕事の効率をあげる事で出来ます。

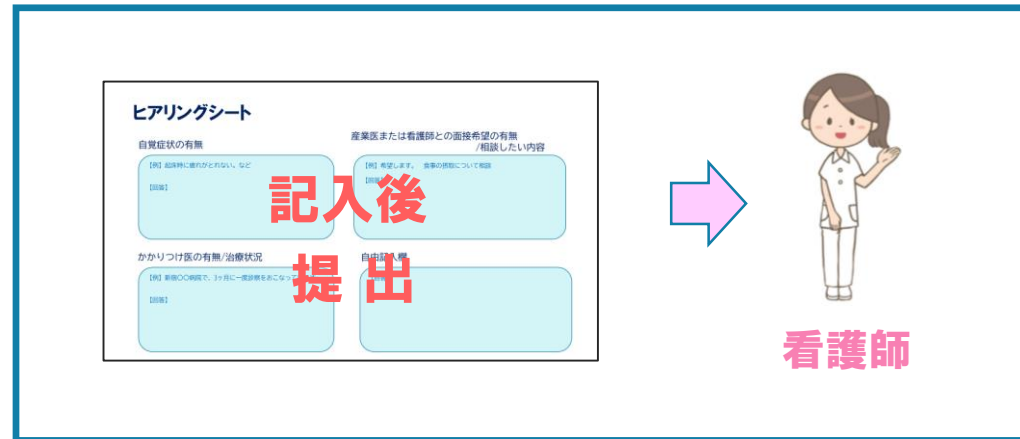
【例】21時まで残業する場合、17時頃におにぎり1個程度を摂取する事により、夕食時の血糖値の急上昇、食べ過ぎを防ぐ事ができます。

4. ヒアリングシート

今までも回覧で、従業員と看護師とでやりとりしていましたが、2割の方が返信がこなかったり、掲示期間が3ヶ月過ぎてしまったり…そこで記録管理として、ヒアリングシートを作成しました！

みなさんの**健康状態**や**治療の状況**について、確認させていただきます

自覚症状の有無等を記入後、**看護師へ必ずご提出ください**



ヒアリングシート

自覚症状の有無

【例】起床時に疲れがとれない。など

【回答】

産業医または看護師との面接希望の有無 /相談したい内容

【例】希望します。 食事の摂取について相談

【回答】

かかりつけ医の有無/治療状況

【例】新宿〇〇病院で、3ヶ月に一度診察をおこなっています。

【回答】

自由記入欄

【回答】



2022

健康経営優良法人

Health and productivity



大成建設グループ

大成設備株式会社