

# 働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会

【事務局：福島県会津保健福祉事務所】

TEL 0242-29-5508(健康増進課)

第4号 2023年 12月号



## 生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを予防しましょう！

特定健診保健指導でメタボリックシンドロームに該当した県民の割合は 2021 年度19.2%で、都道府県別では、過去5年間全国ワースト4位が続いています。

### メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つ以上に該当するとメタボと判定され、放置すると動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険性が高くなります。

### ●生活習慣とメタボリックシンドロームとの関連について

FDB(福島県版データベース)からメタボになりやすい生活習慣を探った結果、メタボになりやすい生活習慣は次の4つの項目であることがわかりました。

#### 食べる速度が速い

食べる速度が速い人は、遅い人と比較し、肥満や血圧値、中性脂肪値、空腹時血糖値の上昇のリスクが高いことが報告されています。

- ☑よく噛んで食べ、腹七～八分目でおさえましょう。
- ☑緑黄色野菜や海藻・きのこ類などの食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう。



#### 朝食を抜く

朝食を食べる頻度が低い人に過体重や肥満のリスクが高い、朝食を抜く人は抜かない人と比較して、2型糖尿病のリスクが高いことが報告されています。

- ☑間食や夜食をせずに決まった時間に食事をしましょう。



#### 飲 酒

飲まない人と比較した場合、少量の飲酒はメタボのリスクを下げるとの報告がありますが、飲み過ぎは、肝機能の低下や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる一因となります。

- ☑飲む量(適量)と時間を決めて飲みましょう。
- ☑週に2日以上、休肝日を設けましょう。



#### 喫 煙

喫煙をしている人と喫煙をしていない人を比較した場合、喫煙者はメタボの発現率が高いとの報告があります。また、メタボ以外にがんの発症や動脈硬化のリスクを高めます。

- ☑禁煙にチャレンジしましょう。
- ☑禁煙補助薬や禁煙外来を利用しましょう。



### メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満

腹囲：男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

高血糖

高血圧

脂質異常

※3つのうち2項目以上



福島県立医科大学 健康増進センターでは、メタボリックシンドロームの具体的な対策や予防法について動画を配信しています。ぜひ、御視聴ください。

- ① 〈福島県県民健康リテラシー推進事業〉メタボ対策
- ② 実践!! デスクワーク編 スキマ時間でメタボ予防・改善
- ③ 実践!! 現場編 スキマ時間でメタボ予防・改善



福島県立医科大学  
健康増進センター  
公式 YouTube  
チャンネル  
働き盛り健康づくり動画

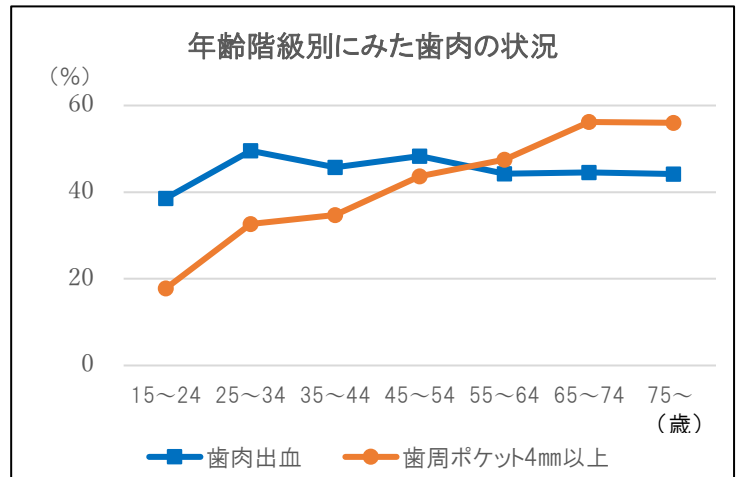


# 働き盛りの約半数が歯周病に罹患しています！！

令和4年歯科疾患実態調査の結果(概要)が、令和5年6月29日に公表されました。

4mm以上の歯周ポケットを有する者(歯周病を有する者)の割合は、年齢が上がるにつれ増加しており働き盛り世代(35歳～59歳)では、48.1%で約半数が歯周病であることがわかりました。

歯周病は、歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が徐々に壊されていく病気です。気づかぬうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になっていることが多く、歯を失う原因となります。



厚生労働省 令和4年歯科疾患実態調査

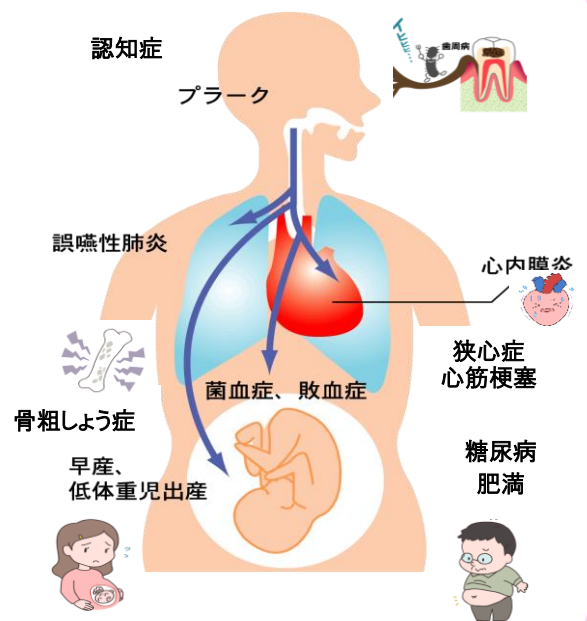
## 歯周病と全身の病気との関係

歯周病が進行すると、細菌や細菌がだす毒素などが歯肉の血管から全身に運ばれていき、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。

炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げたり(糖尿病)、早産・低体重児出産・肥満・動脈硬化(心筋梗塞や脳梗塞)などとも関係していることがわかっています。

歯周病の予防や治療をすることで、全身のさまざまな病気のリスクをさげるにつながります。

毎日の歯みがきや食生活をはじめとした生活習慣を見直すとともに、定期的に歯科医院で健診や歯石除去などを受け、歯周病を予防しましょう！！



## 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ✓

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◇タバコをすう</li> <li>◇やわらかい食べ物や甘い物が好き</li> <li>◇歯石を取ってもらったことがない</li> <li>◇歯並びがわるい</li> <li>◇口を開けて眠るクセがある</li> <li>◇太っている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある</li> <li>□ 歯ぐきが腫れることがある</li> <li>□ 歯と歯の間にものがはさまる</li> <li>□ 口臭が強いと言われたことがある</li> <li>□ 歯が浮いた感じがする</li> <li>□ 歯がぐらぐらする</li> </ul> |
|--|---|



※週に一度は、ご自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣を！！

◇にチェックがついた人:歯周病にかかるリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

□にチェックがついた人:歯周病にかかっている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。

引用:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム 保健指導における学習教材集」より

健康な歯と口を保ちよく噛んで食べることは、肥満予防・解消につながります。

# ●●● 健康経営に取り組む事業所を紹介します ●●●

## 若松ガス株式会社

社員数: 188名

所在地: 本社・若松支店(会津若松市)

福島支店 猪苗代支店 郡山支店 坂下支店

### 〈健康増進の取組内容〉

- ・ポイント制度 \*12の対象項目があります
- ・会津 LEAD の実施
- ・ラブベジ day の実施
- ・ラジオ体操の実施
- ・万歩計の配布
- ・四半期ごとに健康目標の確認
- ・提携ジム利用の会社負担
- ・階段の利用促進
- ・健康経営ニュースの配信
- ・健康セミナーの実施(動画配信) など

### ポイント制度(energy to me ポイント)

1ポイント1円とし、ポイントに応じた現金が支給されます。

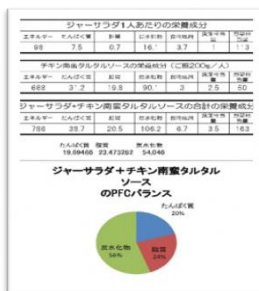
すべてをクリアすると19,600P

(例)

- ・歩数平均 8,000 歩/月 100P
- ・禁煙実施 100P
- ・非喫煙者(1年以上継続) 2000P
- ・ラジオ体操等 20日/月以上実施 100P
- ・健康診断時BMIが基準内 1000P
- ・食行動チェック参加 100P
- ・ラブベジdayでサラダを食べる 100P/3回

### ラブベジ day の実施

野菜を食べる習慣を身に付けるために、月に1度「ラブベジ day」を実施しています。サラダと一緒にバランスの良い食事(お弁当)も注文できます。



\*「野菜を食べる」と「減塩」を体験を通して身に付けます。

**安全環境・購買部 佐藤課長からひとこと**  
 当部署では、「身体」と「ころ」の健康維持に向け、日々努力を続けて行ける環境づくりを目指しています。

### 健康標語と階段の利用促進

年に2回社員より健康標語を募集し、入賞者にはクオカードとポイントが付与されます。階段に貼り、階段を利用する際に健康意識が高まるよう工夫しています。



### 〈健康標語 優秀作品(2021 下期)〉

社長賞

減塩 減糖 減脂質 健康維持の三原則

会津大学短期大学部鈴木秀子賞

よく噛んで 満腹よりも 満足感

会津若松市健康増進課賞

30回 ゆっくりよく噛み 食べ過ぎ防止

### 万歩計ニュー

万歩計を全社員に配布し、休日も含めた歩数を健康管理表に毎日記録し、月ごとにランキングで発表しています。

順位	氏名	歩数	前月比	前月順位
86	名前	8,271	921	133
87	名前	8,254	92	83
88	名前	8,249	146	88
89	名前	8,231	-109	71
90	名前	8,210	1,099	152
91	名前	8,202	73	84
92	名前	8,174	1,897	170
93	名前	8,157	-322	66

### 健康セミナーの実施(動画配信)

動画を配信し、感想を提出します。(ポイント加算あり)



\*食行動チェックのデータをもとに社員の健康課題について、会津大学短期大学の皆さんに指導動画をお願いしています。

## 喫煙や受動喫煙による健康被害等について普及啓発するため 街頭キャンペーンを実施しました。

世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は、その日から一週間を「禁煙週間」と定め、「たばここと健康に関する正しい知識の普及」「公共の場・職場における受動喫煙防止対策」の取り組みを実施し、喫煙と健康問題の認識を深め、喫煙しないことが一般的な社会となることを目指して活動する日としています。

会津保健福祉事務所では、MEGAドン・キホーテ UNY 会津若松店において、ポケットティッシュやリーフレット等の啓発資材をご来店の方々へ配布いたしました。あわせて、会場入り口付近に、世界禁煙デーのぼり旗を設置し、食育ポスター、たばここと歯周病の関係のパネルの展示を行いました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、3年ぶりの開催となりましたが、幅広い年代の方へ啓発資材を配布することができました。

今回の活動により、啓発資材を手にとりくださった方々から、さらに地域の皆様が、たばこの煙がもたらす健康への影響について考える機会となれば幸いです。

また、当日御協力いただきました、MEGAドン・キホーテ UNY 会津若松店様、会津地方地域・職域連携推進協議会たばこ専門部会構成員の皆様にご場をお借りして感謝申し上げます。



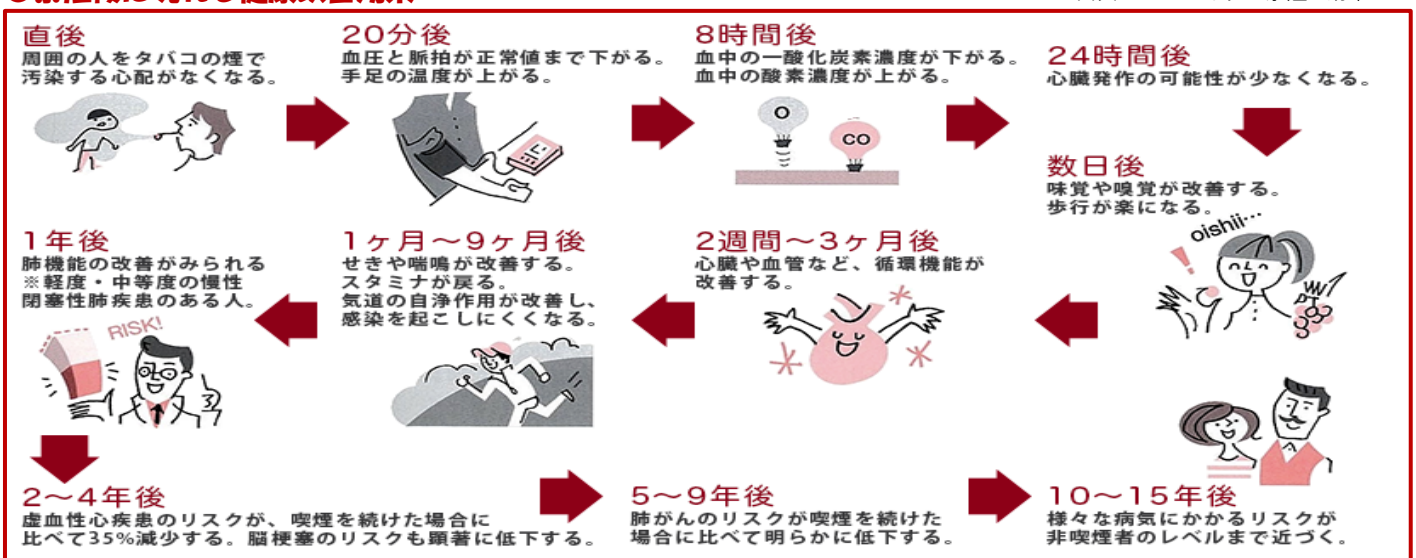
## たばこをやめたい方へ・・・

本県の令和4年度の喫煙率は、男性 33.2%で全国ワースト1位、女性 10.5%でワースト2位と高い状況にあります。喫煙は、がんをはじめ、循環器病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などを引き起こす原因となります。また、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも多くの健康被害をもたらします。

ご自分の健康のためにも、大切な家族や周囲の健康を守るためにも禁煙をはじめましょう。

### ●禁煙後に現れる健康改善効果

出典:eヘルスネット 禁煙の効果



### 編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類になり、今年度は、早期に通信を発行する予定でしたが、幾度と発行時期を逃し、年の瀬も押し迫る時期の発行となってしまいました。以前から健康経営事業所紹介に御協力いただいております若松ガス様には御紹介が大幅に遅れましたことを心よりお詫び申し上げます。事業所独自の取組に加え、行政や大学と連携した取組などをご紹介いただき、これから取り組もうとされている事業所の方にはぜひ参考としていただければと思います。皆様、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(事務局担当者)