

# 東京都発信の健康づくり

## 関連情報はこちら！



1

### とうきょう健康ステーション

健康づくりに役立つ情報を配信しています。



2

### TOKYO WALKING MAP

都内区市町村等が作成したウォーキングマップを集約したサイトです。  
見どころたくさんのコースを400以上掲載しています。  
1日8,000歩を目指そう！



3

### 職場の健康づくりガイドブック

職場での健康づくりに取り組んでいる企業の事例を紹介しています。  
職場での健康づくりの推進にお役立てください。



4

### 糖尿病予防～職場の重症化予防対策～

職場でできる糖尿病の重症化予防のヒントを患者の体験談も交えて紹介しています。



監修者

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 講座担当教授 西村 理明  
株式会社キャンサーキャン 代表取締役社長 福吉 潤

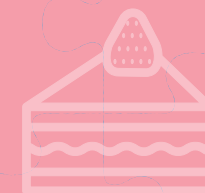
編集・発行

2021年3月発行 登録番号(2)396

東京都福祉保健局保健政策部 健康推進課健康推進担当  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話03(5320)4356



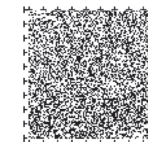
東京都健康づくり推進  
キャラクター  
ケンコウデスカマン



とう にょう びょう

# 忍び寄る 糖尿病

～見直そう生活習慣～



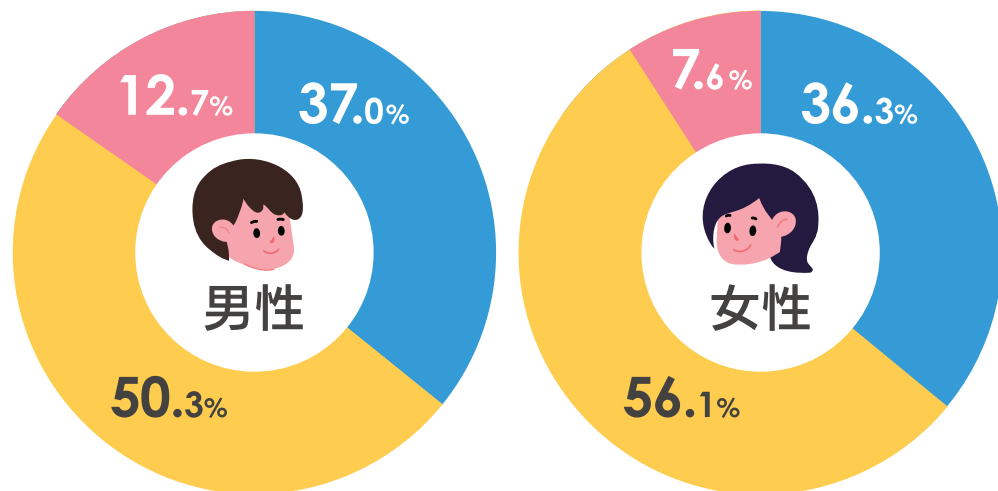
東京都福祉保健局



# どうして職場で？ 糖尿病予防！

# 01

あなたの会社の従業員の約**6**割が糖尿病またはそのリスクを抱えている可能性があります。



HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) の値 (平均血糖値の指標)

● 正常 **5.5%** 以下    ● 要注意 **5.6~6.5%** 未満    ● 要受診 **6.5%** 以上  
東京都民の健康・栄養状況 (平成28年から平成30年) をもとに作成

実は身近な病気に関係する・・・糖尿病

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症のリスクが**2**倍  
それだけでなく・・・



日常生活が乱れて従業員の健康が損なわれると、労働生産性の低下につながりかねません。  
まずは「糖尿病」を予防していきましょう！

従業員の「健康」を守り、企業イメージの向上、労働生産性の向上を図るためにも、  
職場で糖尿病予防に取り組みましょう！





# どんな人が要注意なの？あなたの会社の従業員も？ もしかして？あてはまる？

## STEP 00 こんな人はいませんか？



- ✓ 朝食は食べない
- ✓ 夕飯は遅め
- ✓ 揚げ物大好き
- ✓ ビールは毎日2本！
- ✓ 忙しくて運動する機会が少ない

まずは！  
健康診断  
(特定健診)を  
受けて  
「カラダの現在地」  
を把握しよう。



### 特定健診とは？

生活習慣病を原因とする死亡を防ぐために始まった健康診断で、40歳から74歳までの方が対象です。

### 特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士等)が生活習慣を見直すサポートをします。

### 特定健診の項目と 保健指導判定値

特定健診では判定値を用いており、一般的な基準値とは異なります。

| メタボリックシンドローム |   |
|--------------|---|
| BMI          | 理想は22 (18.5 ~ 25未満)<br>BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) |
| 腹囲           | 男性85cm未満 女性90cm未満                             |

| 糖尿病       |            |
|-----------|------------|
| 空腹時血糖     | 100mg/dL未満 |
| ヘモグロビンA1c | 5.6 %未満    |

| 高血圧   |           |
|-------|-----------|
| 収縮期血圧 | 130mmHg未満 |
| 拡張期血圧 | 85mmHg未満  |

| 脂質異常症      |            |                                       |
|------------|------------|---------------------------------------|
| 中性脂肪       | 150mg/dL未満 | 糖分の摂りすぎや運動不足で増えます                     |
| HDLコレステロール | 40mg/dL以上  | 善玉コレステロールといわれています<br>生活習慣の改善で増加します    |
| LDLコレステロール | 120mg/dL未満 | 悪玉コレステロールといわれています<br>心筋梗塞、狭心症と関連しています |

## STEP 01

### 健康診断を受ける環境を整える

企業でできること！  
まずはここから！

## STEP 02

### 健診未 受診者に勧奨

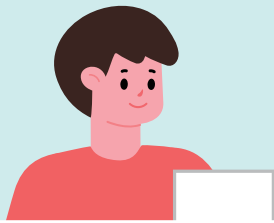
健診受診率 **100%**

## STEP 03

### 要受診は必ず医療機関を受診

「要受診」の方は  
すぐにかかりつけ医に





# 健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう！



# 03

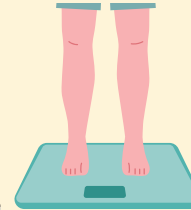
## 糖尿病に関する検査項目



油断しないで！  
マイナスの  
生活習慣を  
プラスに変えよう！



生活習慣の改善、体重が増えた 場合には  
減量にも取り組み、  
6～12か月に1回  
必ず再検査を受けよう！



医療機関へ必ず受診！  
そして、定期的に受診する  
ことが大切です。  
治療中断しないよう気を付けよう！



血糖値やHbA1cに応じて、**生活習慣の改善** や医療機関への受診が必要となります。

糖尿病は徐々に進行し、忍び寄ります。職場でも健康づくりに取り組んで、従業員を糖尿病から守りましょう。



### 中小企業・小規模事業者の方へ

健康づくりの取り組みとともに「銀の認定」や「健康経営優良法人認定」の取得もサポートできる「東京都職域健康促進サポート事業」をご活用ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-kankei/support/index.html>





# 企業で具体的に組み組める糖尿病予防

# 04

～安全衛生委員会等で提案してください～

「今の工夫」にもう一工夫  
健康に無関心な従業員のココロを動かそう

## 健診受診

100%

受診率の目標値を  
明示してみんなで達成



健康  
診断

勤務時間内に  
健診受診の時間を確保



健診結果の  
経年変化にも注目



要受診は必ず医療機関を受診



特定保健指導も  
勤務時間内に時間を確保

## 栄養・ 食生活



健康づくりポスターの掲示



飲み物を見直そう(無糖のものを中心に)



エネルギー:640kcal  
たんぱく質:25g  
脂質:20g  
炭水化物:90g  
食塩相当量:2.5g

食堂にヘルシーメニューを導入  
仕出し弁当にヘルシー弁当を追加(カロリー明示が理想)

## 運動・ 身体活動



座っている時間を減らして、  
30分に1回は席を立てて体を動かす



立ったままの  
会議で時間も節約



テレワークが終わったら  
ストレッチ



一駅前で降りて歩く  
(3密回避と健康増進で一石二鳥)

## 睡眠・ 休養・喫煙



ストレスチェック



定時

定時退社日の設定



有休

休暇取得促進



禁煙支援



# 困ったとき、もっと知りたいとき

# 05

## 糖尿病についての情報はこちら

厚生労働省  
e-ヘルスネット



公益社団法人  
日本糖尿病協会



## 健康づくりに！

### 健康づくり全般に関する研修

都では職域や地域において健康づくりを担う人材の育成を目的とした研修を開催しています。糖尿病予防や職場での健康づくりに関する講座もありますのでお役立てください。

(公益財団法人東京都福祉保健財団委託)



### 地域の健康情報はこちら

健康情報の提供や、健康づくりイベント等様々な取り組みを実施している区市町村があります。

地域の健康情報を収集し、お近くの健康づくりイベントに参加してみましょう！

保健センター・都保健所の一覧はこちら



## 健康診断の受診・受診後のフォロー

### 医療保険組合（健保組合・国保組合・協会けんぽ等）

健診結果をそのままにせず、今後の健康管理に活かしていけるように、医療保険者と連携しましょう。

### 地域産業保健センター

労働者50人未満の小規模事業所の事業者や労働者に対して、健康診断後の事後措置や医師や保健師による健康相談や個別訪問等、無料で健康づくりの支援を行います。



## 取組Q&A

### Q 健康診断の結果の取扱いを教えてください

健康診断の結果は、事業場で策定した「取扱規程（※）」に沿った取扱いが必要です。健康診断の結果の取扱いについてあらかじめ決めておきましょう。

※労使による話し合いに基づき、事業場の状況に応じた健康情報等の取扱いの在り方が定められたもの



### Q 職場に糖尿病の職員がいる。どんな配慮が必要？

治療と仕事の両方を続けていくためには、通院への配慮やインスリン自己注射をする場所の配慮等、職場の理解と配慮が大切です。

