

経営者と従業員の皆様へ

働き方と メタボの 関係とは？

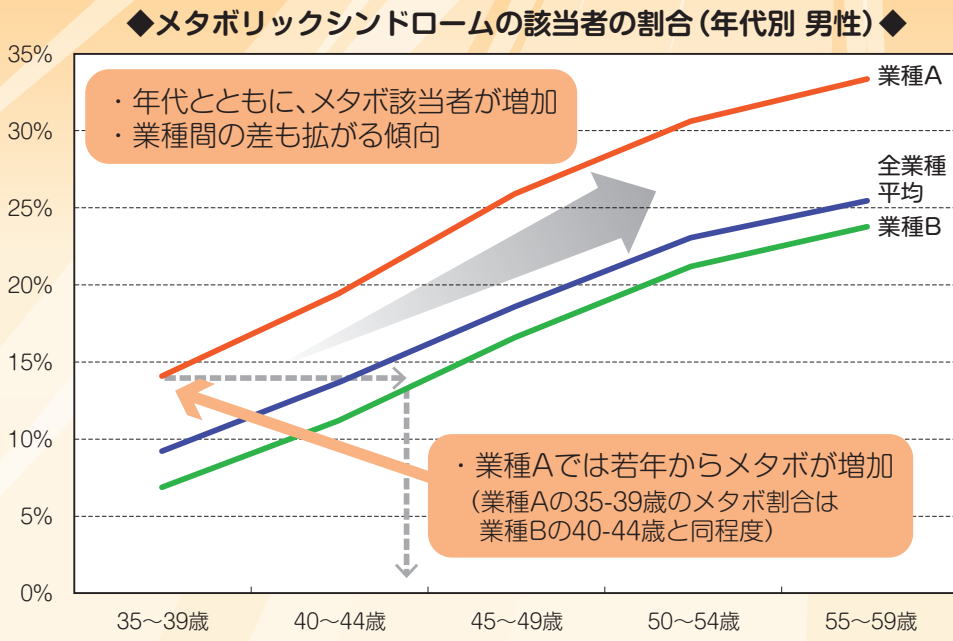


東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

メタボ：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のこと。
お腹の内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、2つ以上を持つ状態。この状態が続くと、動脈硬化により心臓病や脳卒中の危険が高まります。
40～74歳の男性の34.4%、女性の11.9%がメタボ該当者です。
〔国民健康・栄養調査〕(厚生労働省)の東京都分(平成19～21年)再集計データ

1 業種によって、メタボ該当者の割合に差がみられます

データの出典：生活習慣病予防健診(2011年度協会けんぽ東京支部実施)結果

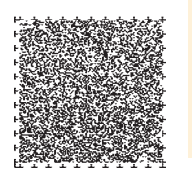


業種A
主に自動車等で
旅客の運輸を行う業種

業種B
主に社会保険、社会福祉、
介護事業を行う業種



業種によるこの差はなぜ…？



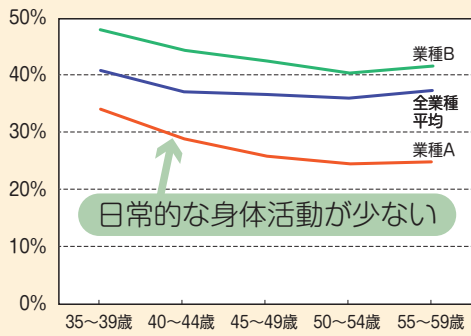
2

背景として、業種に特徴的な生活習慣が考えられます

ケンコウ
デスカ?

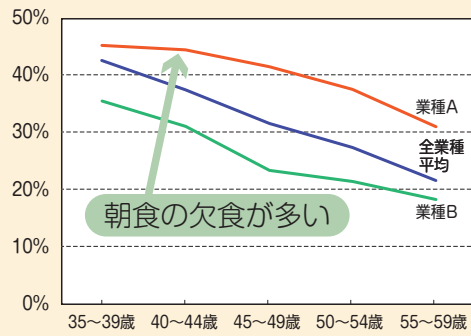


◆1日に1時間以上の歩行等^{※1}をしている人の割合(男性)◆



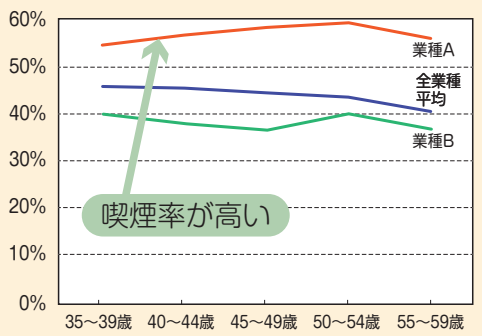
日常的な身体活動が少ない

◆朝食の欠食が週3回以上の人の割合(男性)◆



朝食の欠食が多い

◆習慣的に喫煙^{※2}している人の割合(男性)◆



喫煙率が高い

※1 合計で60分以上の、仕事、家事、移動などで行う歩行又は同等以上の強度の身体活動

※2 「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者



働き方や生活習慣を変えるのは難しいと思いませんか？

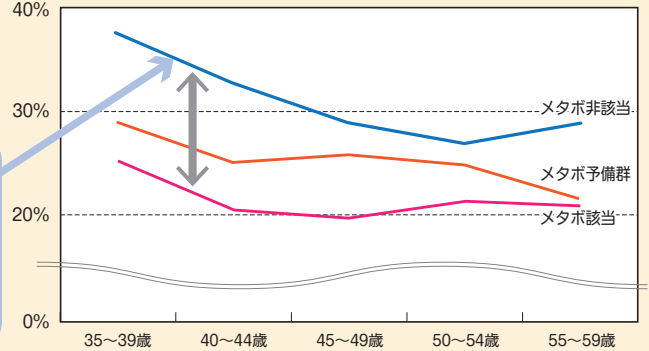
3

小さな一步の積み重ねで、健康状態は変えられます



同じ業種の中でも・・・
メタボ非該当の人は、
1日1時間以上の歩行を
している人が多い

◆1日に1時間以上の歩行等をしている人の割合◆
(業種A 男性)



社員の健康への投資は、経営力向上への投資です！



健康に配慮した経営は、社員のモチベーション向上とともに、疾病予防により、会社の生産性の維持・向上につながります。

働き方に伴う生活習慣の特徴を知ること、健康づくりの一步を踏み出せます。

会社ができること、いろいろあります

- 協会けんぽや健保組合等と連携して、自社や業種の健康状態の特徴を把握してみる!
- 朝礼で自社の特徴を伝えたり、健康づくりやワーク・ライフバランスを話題に取り入れる!
- 社員全員が健診を受診するよう促す!

一人ひとりの実践によって、
効果が最大となります。

一人でできることもいろいろあります

- できるだけ階段を利用する。
- 歩ける距離は意識的に歩いてみる。
- 毎日、朝食を食べる。
- 野菜から食べるようにする。
- 毎年健診を受けて体の状態を知る。
- わずかな時間で気分転換できる方法を見つけておく。

ちょっと実行、ずっと健康。

さあ、あなたも健康へ! 映像公開中

とうきょう健康ステーション 検索