



# 出張健康教室

-企業編-

テーマ

「健診結果の見方と  
自分で取り組める予防について」



出張先

株式会社ほくつう 福井支社



社会福祉法人 恩賜 財団 済生会支部  
福井県済生会病院



# 出張 健康教室 企業編

テーマ 「健診結果の見方と自分で取り組める予防について」  
講師 健診センター保健師 岸本亜由美  
日時 2024年10月2日（水） 15：00～16：00  
場所 問屋センター会議室  
参加人数 会場：43名（オンライン含む）

（株）ほくつう様は、「健康経営優良法人2023、2024」に認定されています。各支店、事業所に分かれていながらも、会社全体で従業員が健康で働きやすい環境、制度づくりに取り組んでおり、福井支社でも「ふくい女性活躍推進企業」の認定を受けるなど取り組みを広げています。今回は福井支社より、精密検査対象者を減らすために、まずは従業員の意識を変えたいとのご要望を受け、当センター保健師による出張健康教室を開催しました。

## <教室の概要>


- ・内臓脂肪、BMI、腹囲、体重などの正常範囲とは？
- ・BMI22（標準）をこえると生活習慣のリスクが2倍以上。
- ・朝食の重要性。代謝アップ、太りにくい、生活習慣予防、集中力UP！！

今回は、自身の状態を把握するために、健診結果を持参して、BMIや自分の標準体重の計算などを行いました。参加者からは「1日の野菜をとれる飲み物や青汁だけで大丈夫か？」「夜お米を食べないと痩せるのか？」など、気になる質問が多数あり、理解を深めることができましたと感じました。教室の最後には、健診担当者から「次回の健診時はBMI22を目指しましょう」と宣言があり、意欲の高さがうかがえる教室となりました。



講師：保健師 岸本亜由美 氏

なんと40歳以上の男性  
約3人に1人が  
**肥満**なんです！



厚生労働省の「国民健康・栄養調査（2018年）」によると、40～69歳の**男性の約3割**、女性の約2割が肥満（そのほとんどが肥満1度（BMI25～30））



## <企業概要>

名称 株式会社ほくつう 福井支社  
業務内容 情報通信システム、消防防災システム、音響映像システム、市町村防災行政無線、監視制御システム、視聴覚教育機器、セキュリティシステムなど総合弱電システムのコンサルティング、システム設計、施工、メンテナンス、各種情報機器の販売、アプリケーション開発  
住所 福井県福井市問屋町2丁目43番地

## 実施している健康支援（一部抜粋）

- ・健康診断受診率100%
- ・健診補助（コース分全額補助、オプション2万円補助）
- ・健康教室の開催
- ・毎週水曜ノ一残業デー