



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

福井日野自動車株式会社



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 保健師 岸本 亜由美 氏
日時 2025年1月6日（木）、16日（木） 16：30～17：15
場所 福井日野自動車株式会社
参加人数 70名（オンライン含む）

福井日野自動車（株）様は、2021年度から毎年、健康経営優良法人に認定され、継続的に取り組んでいる企業です。また、健康経営に取り組む中で“BMI”に着目し数値目標を掲げています。今回は、BMIや各検査項目について理解を深め、自身の健康に対する関心を高めて、自らが行動できることを目的に開催しました。

<教室の概要>

- ・メタボリックシンドロームとは、肥満・脂質異常・高血圧・高血糖など、血管がつまりやすくなり、最終的には動脈硬化となる危険因子を複数抱えている状態
- ・検査結果はバラバラにみるのではなく、経過も含め見ていく
- ・食事面に関してはあまり無理なことはせずに「何気なくやっていた習慣を変えること」が長続きのコツ

教室の中で、血圧、身長、体重、BMI、腹囲などの健診結果を記入し、自身の状態を確認しました。さらに、標準体重やBMI、メタボリックシンドロームの診断基準、肥満の悪影響、内臓脂肪を減らすための食事改善と運動習慣 などについて学びました。



講師：保健師 岸本亜由美 氏

バラバラにみてはいけない

教訓
カウケン

健診結果の項目をバラバラに見てはいけない

↓

健診の結果からご自分の血管が今日の段階にあるかを
確認することが重要

「人は血管とともに老いる」

メタボ健診で重点されるのは、腹囲（内臓脂肪）、血圧、血糖値、
コレステロールなど「血管の状態」に関連する数値
メタボ健診の目的は「血管を守る」こと。



<企業概要>

名称 福井日野自動車 株式会社
業務内容 日野自動車(株)のトラック・バス 新車販売及び整備、純正部品の販売
中古車販売・各種保険
住所 福井県福井市大和田1丁目501番地

実施している健康支援（一部抜粋）

- ・健康診断受診率100%
- ・ストレスチェック受診率100%
- ・予防接種の集団接種
- ・有給休暇の計画的な取得促進、定時退社の推進を行うことにより、余暇時間の増加を図る。
- ・健康教室の開催