

## 出張健康教室

-企業編-

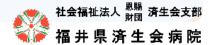
テーマ

「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





# 出張

「健診結果の見方と テーマ

自分で取り組める予防について |

講 保健師 岸本 亜由美 氏

 $\Box$ 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 健診結果の項目をバラバラに見てはいけない



### <企業概要>

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

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

