



出張健康教室

-企業編-

テーマ

「情報に振り回されない本当の血糖値の話」



出張先

株式会社 ニシヤマ



出張 健康教室 企業編

チーマ 「情報に振り回されない本当の血糖値の話」
講師 健診センター保健師 南部 仁美
日時 2025年12月5日（金） 14：30～15：30
場所 株式会社 ニシヤマ
参加人数 会場：20名（オンライン含む）

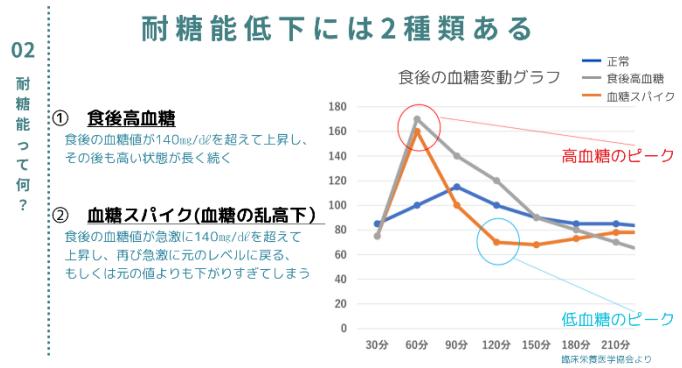
（株）ニシヤマ社は、人間ドックの補助制度、がん検診受診体制の整備などを行っています。「社員を資本」として捉え、健康を守ることは長く働く社会づくりにつながるとの視点から、積極的な健康投資と制度設計を進めています。今回は、血糖値センター「リブレ」の導入による生活習慣の可視化を行い、その数値の意味の理解、未病への対策として、当センター保健師による出張健康教室を開催しました。

<教室の概要>

- ・健診結果は「バラバラに見る」のではなく、経過を含めて確認することが重要。
- ・耐糖能の低下は動脈硬化のリスクを高める。
- ・血糖値の乱高下は動脈硬化や心血管疾患のリスクを高める。
- ・食べなさすぎも危険。必要なカロリーを理解し、バランスの良い食事をとる。
- ・血糖値管理は「数値だけで判断しない」「生活習慣全体を見直す」ことが重要。

血糖は関心が高い値であり、その変動が見えるリブレはより健康管理の関心を高めるツールです。自分の状態を知り、改善のポイントを探してみましょう。

“情報に振り回されず、正しい知識で予防を”。



<企業概要>

名称 株式会社 ニシヤマ
業務内容 繊維製品の卸売業、輸出入および原材料の輸入、環境対応加工技術
住所 福井県福井市成和1-2110

実施している健康支援（一部抜粋）

- ・健康診断受診率100%
- ・人間ドック補助
- ・健康教室（教育、運動）の開催
- ・ふく育応援宣言企業
- ・リブレを活用した健康促進プログラム（済生会とコラボ）