

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

新型コロナ感染者もかなり減ってきました。このまま終息してくれることを願っていますが、第8波や今年の冬はインフルエンザ感染も心配されています。引き続き感染対策（特に人込みでの対策）をよろしく願います。

今月の衛生委員会通信は、「肥満対策」について考えてみたいと思います。

健康診断で「BMI値」や「コレステロール値」の異常で再検査・経過観察と言われた方もいるかと思いますが。

特に最近では、新型コロナ感染の影響で、外出が抑えられていたこともあり、運動不足も原因となっているようです。

今回の内容を参考に、肥満予防に取り組んでみませんか？

健診事後の肥満対策 健康診断を受ける理由

- ①安全配慮義務
『労務の提供にあたって、労働者の生命及び身体等を危険から保護するよう配慮すべき義務』
＝企業は全従業員の健康保持に努めなければならない！
- ②自己保健義務
『安全で健康に働けるよう、自らの健康状態を注意し、管理していく義務』
＝労働者は健康診断の受診など健康の保持増進に努めなければならない！

健康保持増進は肥満予防から

肥満は生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、感染症の重症化や、月経異常などにも繋がります。また、メンタルヘルス不調のリスクも高まると言われています。



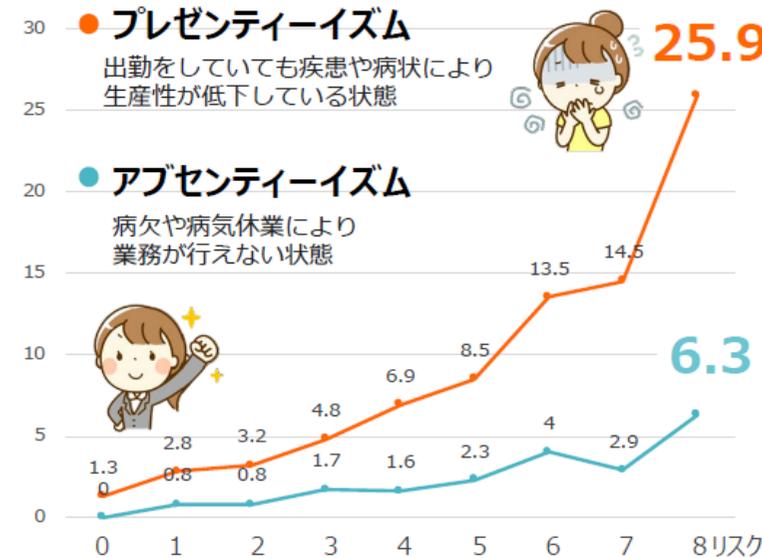
肥満は身体面だけでなくメンタル面にも関与します！
「肥満予防」は企業にとっても個人にとっても重要なリスクマネジメントのひとつです。

うつ病発症リスク
1.61倍上昇



肥満や生活習慣の乱れはパフォーマンスの低下要因に

健康リスク数別労働生産性損失の平均割合



- ※健康リスク項目
- ①栄養バランス不良
 - ②やせ・肥満
 - ③高コレステロール
 - ④運動不足
 - ⑤高ストレス
 - ⑥予防ケア未受診
 - ⑦生活不満足
 - ⑧高血圧
 - ⑨喫煙
 - ⑩糖尿病
 - ⑪飲酒

特にプレゼンティーズムでは健康リスクが多いと顕著に労働生産性が損失します！

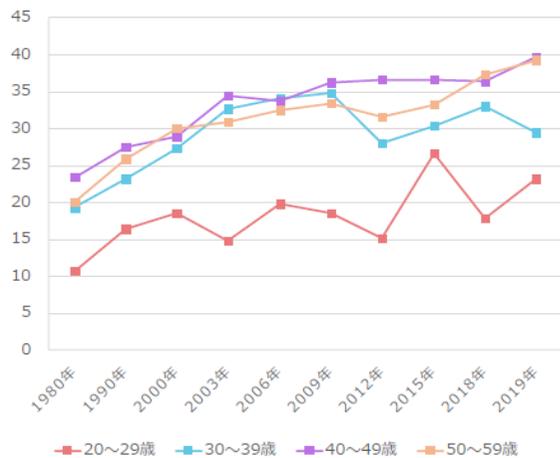
肥満のリスクが増加しています

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、生活様式が大きく変化し「肥満」が大きな課題となっています！



若い男性の肥満も課題のひとつ

(%) 肥満者 (BMI≥25KG /mi) の割合 (男性)



- 男性の肥満者の割合は増加傾向
- 30代以上の男性の肥満は30%~39%に

1週間の平均的な就業時間が長いほど、肥満者割合が高い傾向があると言われています



減量の基本！適切な摂取カロリーの求め方

自分の摂取エネルギー（カロリー）を知ることから始めましょう。

適正摂取カロリーの計算方法

①標準体重を計算する

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 (\text{標準BMI}) = \text{標準体重 (kg)}$$

②体重1kgあたりの必要エネルギー（カロリー）量を調べる

普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリーの数値
軽度な運動	一般職、技術職、幼児のいない主婦	25~30kcal
中程度の運動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30~35kcal
重い活動	農業、漁業、建設作業	35~50kcal
重労働	スポーツ選手	40~kcal

③1日の摂取エネルギー（カロリー）を計算する

$$\text{標準体重} \times \text{体重あたりの必要エネルギー (カロリー)} = \text{適正摂取エネルギー (カロリー)}$$

どのくらいカロリーを減らせばよい？



1か月で体重を1kg減らすためには、1日何kcal減らせばいいでしょう？



体重を1kg（腹囲を1cm）減らすための消費カロリーは、約7,000kcalです。

$$\text{計算式 } 7000 (\text{kcal}) \times 1 (\text{kg}) \div 30 (\text{日}) = \text{約}233\text{kcal/日}$$



ご飯 (普通盛り)
150g 250kcal



食パン (6枚切り)
1枚 160kcal



モロンパン
1個 490kcal



体重を1kg減らす＝腹囲を1cm減らすことができます！



食事改善～まずは主食から～



主食の量を見直してみましょう

お茶碗に軽く盛ると約150gと言われてますが、普段どのくらい食べているでしょうか？



- ①普通のご飯の量を計量してみましょう
- ②多いようであれば、お茶碗を小さいものに変えてみましょう！
見た目の満足感を保ちながら、カロリーを抑えることができます！
※極端な食事制限は体調を崩す場合があるので注意しましょう

運動したいと思ったら

- 有酸素運動
ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリングなど。
内臓脂肪を燃やす効果が高いのが有酸素運動です！
- 筋トレ
筋肉を大きくし、基礎代謝をあげます。
- 街中は無料の「ジム」
街全体が「ジム」と考え、日常生活に運動を取り入れていきましょう。
エレベーターではなく階段を使うなど、ちょっとした工夫から始めましょう！
- 万歩計をつけよう！ウォーキングイベントなどもおすすめ
まずは今の歩数から+1000歩（約10分のウォーキング）で無理なく始めてみましょう

1日の歩数で分かる、予防できる病気一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

12,000歩（うち中強度の活動が40分）以上の運動は、健康を害することも・・・

肥満予防は計画的に！

短期目標：今日から実行できる目標（例）今食べているご飯の量を測り、150g/食にする

中期目標：2週間～1か月程度で達成できる目標（例）休肝日を週2回もうける

長期目標：数か月かけて達成する目標（例）3か月で3kg減量する

あなたの目標はなんですか？考えてみましょう！

今回の内容が、皆さんの健康維持に役立てればと思います。