

職場における健康づくり

～健診（検診）で生活習慣病の早期発見～

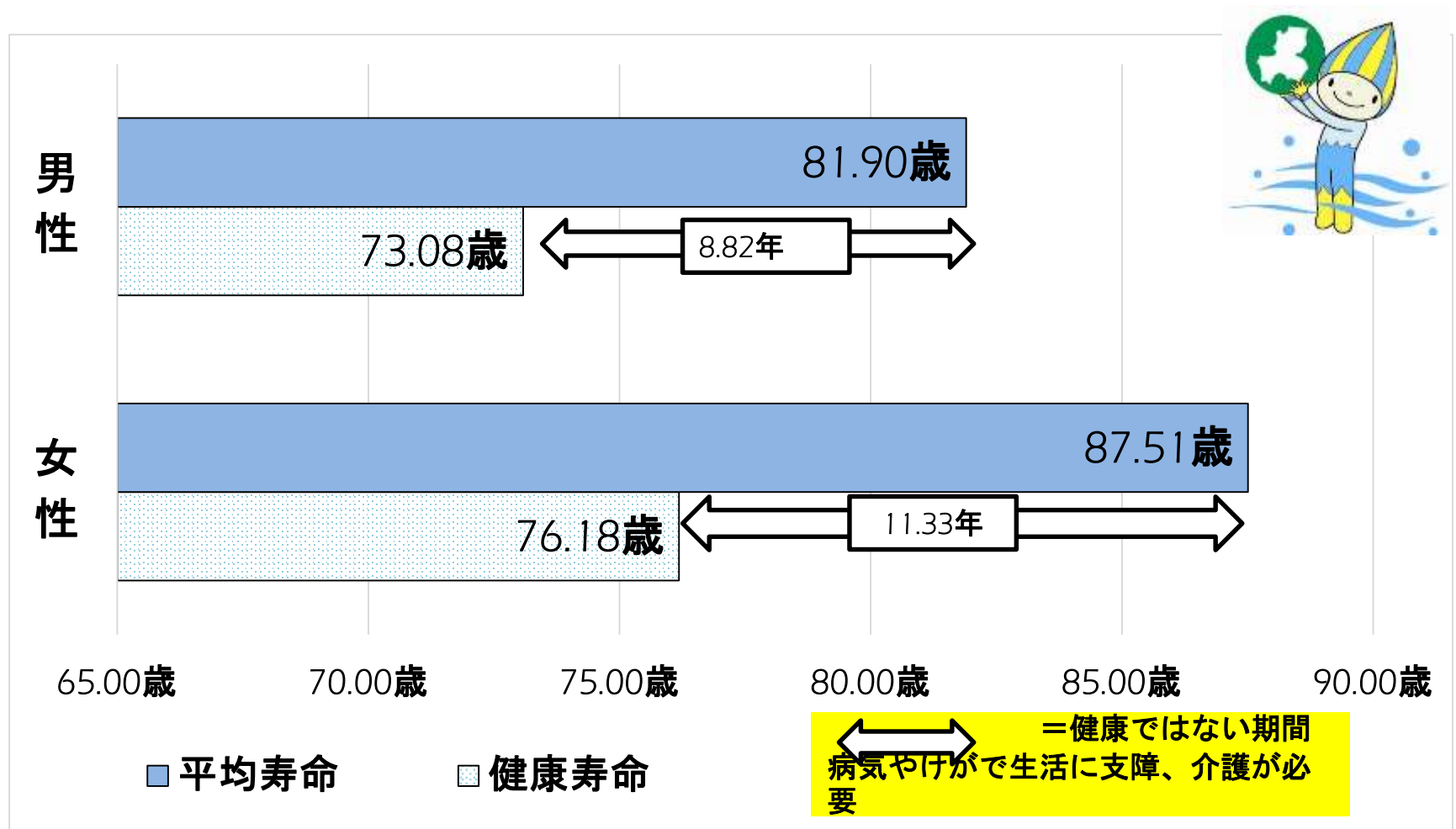


令和6年9月11日（水）

岐阜県関保健所健康増進課
健康づくり係

岐阜県の平均寿命と健康寿命の比較

～平均寿命（R2）と健康寿命（R1）の差（岐阜県）～



資料：平均寿命⇒厚生労働省「令和2年都道府県別生命表」
健康寿命⇒健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

岐阜県の働く世代の年齢別の死因（上位5つ）

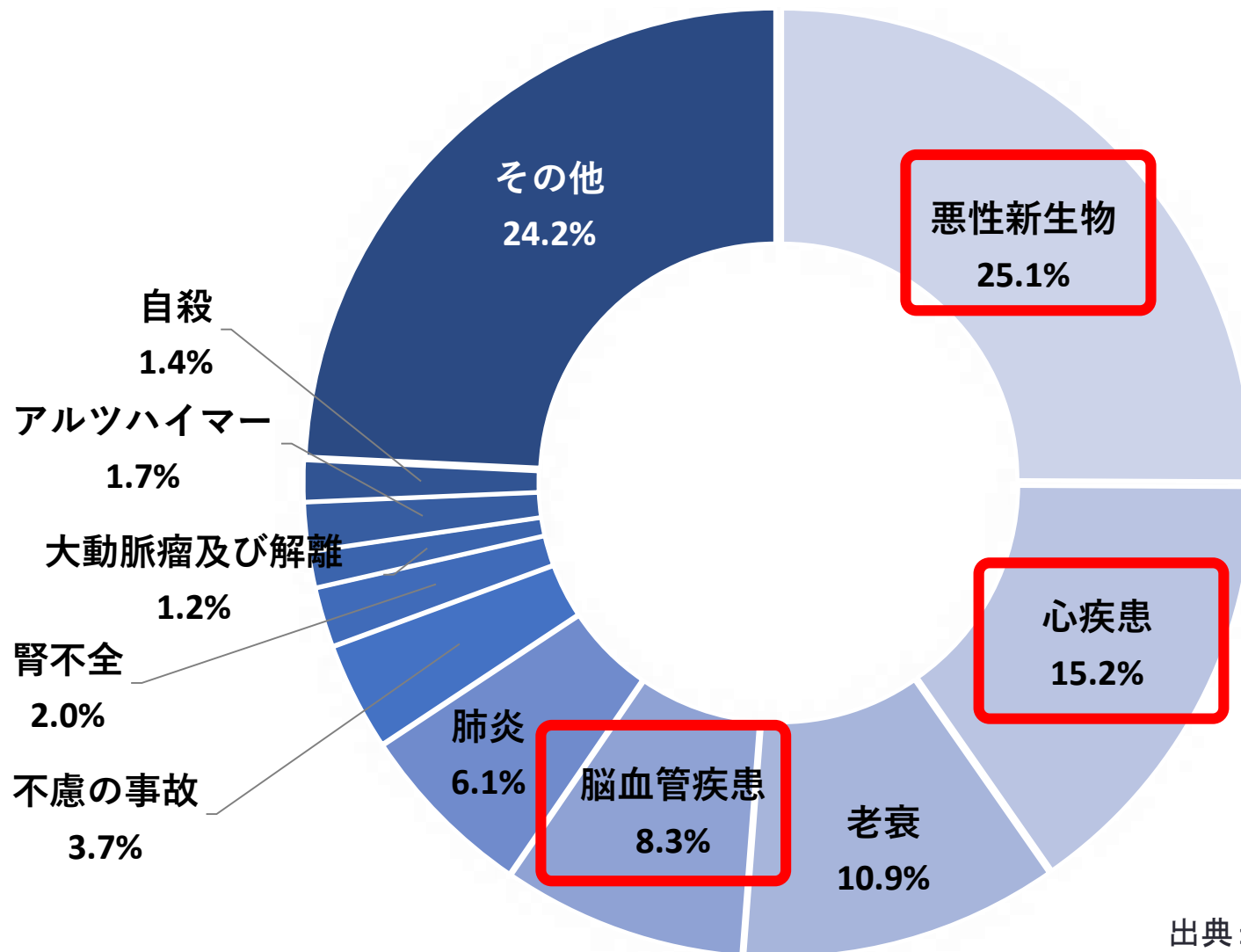
| 年齢 | 第1位 | 第2位 | 第3位 | 第4位 | 第5位 |
|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| | 死因 | 死因 | 死因 | 死因 | 死因 |
| 20～24 | 自殺 | 悪性新生物 | 不慮の事故 | その他の新生物 | 先天奇形 |
| 25～29 | 自殺 | 不慮の事故 | 心疾患 | 悪性新生物 | その他の新生物 |
| 30～34 | 自殺 | 悪性新生物 | 不慮の事故 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| 35～39 | 悪性新生物 | 自殺 | 不慮の事故 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| 40～44 | 悪性新生物 | 心疾患 | 自殺 | 脳血管疾患 | 不慮の事故 |
| 45～49 | 悪性新生物 | 自殺 | 心疾患 | 脳血管疾患 | 不慮の事故 |
| 50～54 | 悪性新生物 | 心疾患 | 自殺 | 脳血管疾患 | 不慮の事故 |
| 55～59 | 悪性新生物 | 心疾患 | 自殺 | 脳血管疾患 | 不慮の事故 |
| 60～64 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 | 肝疾患 | 不慮の事故 |



中高年が多い企業は
生活習慣病予防が重要

出典：令和3年岐阜県公衆衛生年報

中濃圏域 死因別死亡割合（令和2年）



出典：岐阜県衛生年報

生活習慣病について

生活習慣病の発症から重症化への流れ

<働く世代の期間>

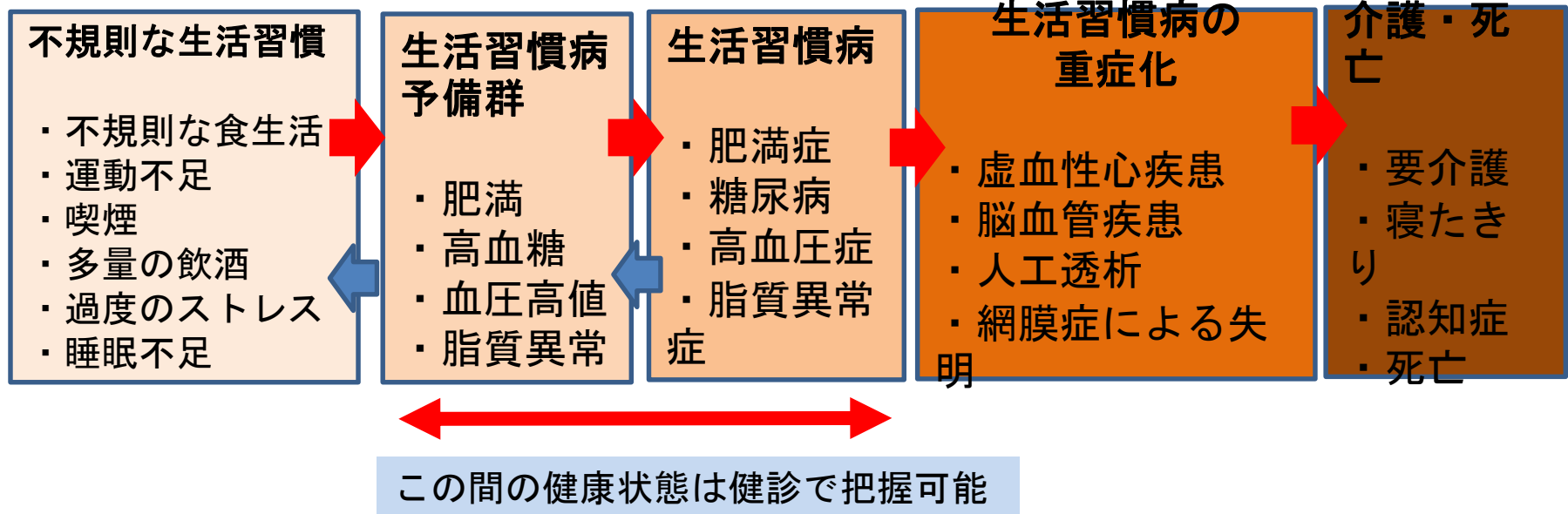
自覚症状なし

あなたは
今何歳です
か？



内臓脂肪蓄積から30年

5~10年



健康診断は自分の体の状態を確かめるチャンスです。
未来の自分のために、**健康診断の結果**は必ず確認しましょう！

内臓脂肪型肥満

（腹囲：男性85cm、女性90cm以上）



3つのうち**2つ以上**に該当したらメタボ
1つ該当ならメタボ予備群

高血糖

HbA1c：**6.0%**以上
または
空腹時血糖：**110**以上

高血圧

収縮期血圧：**130**以上
拡張期血圧：**85**以上

脂質異常

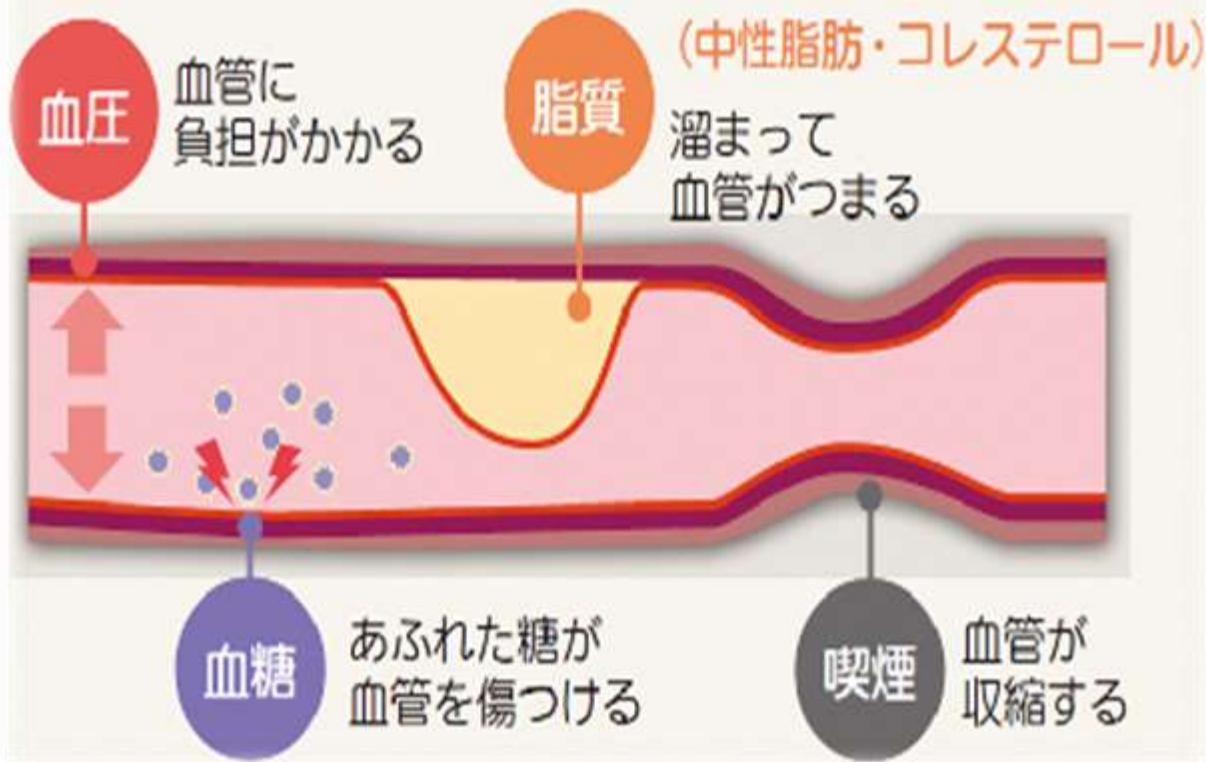
中性脂肪：**150**以上
HDLコレステロール：**40**未満



ひとつだけでも**動脈硬化**を招きますが、複数のリスクが重なることで動脈硬化を急激に進行させます。

動脈硬化は万病のもと！

動脈硬化が起こると



脳では

- ◇血管が破れる→**脳出血**
- ◇血管がつまる→**脳梗塞**

心臓では

- ◇血管が狭くなる→**狭心症**
- ◇血管がつまる→**心筋梗塞**

腎臓では

- ◇腎臓へ流れる血液量が減ると腎機能が低下
→**腎硬化症**→**腎不全**

高血圧とは？

高血圧の診断基準

診察室血圧

140/90 mmHg以上

高血圧の診断基準

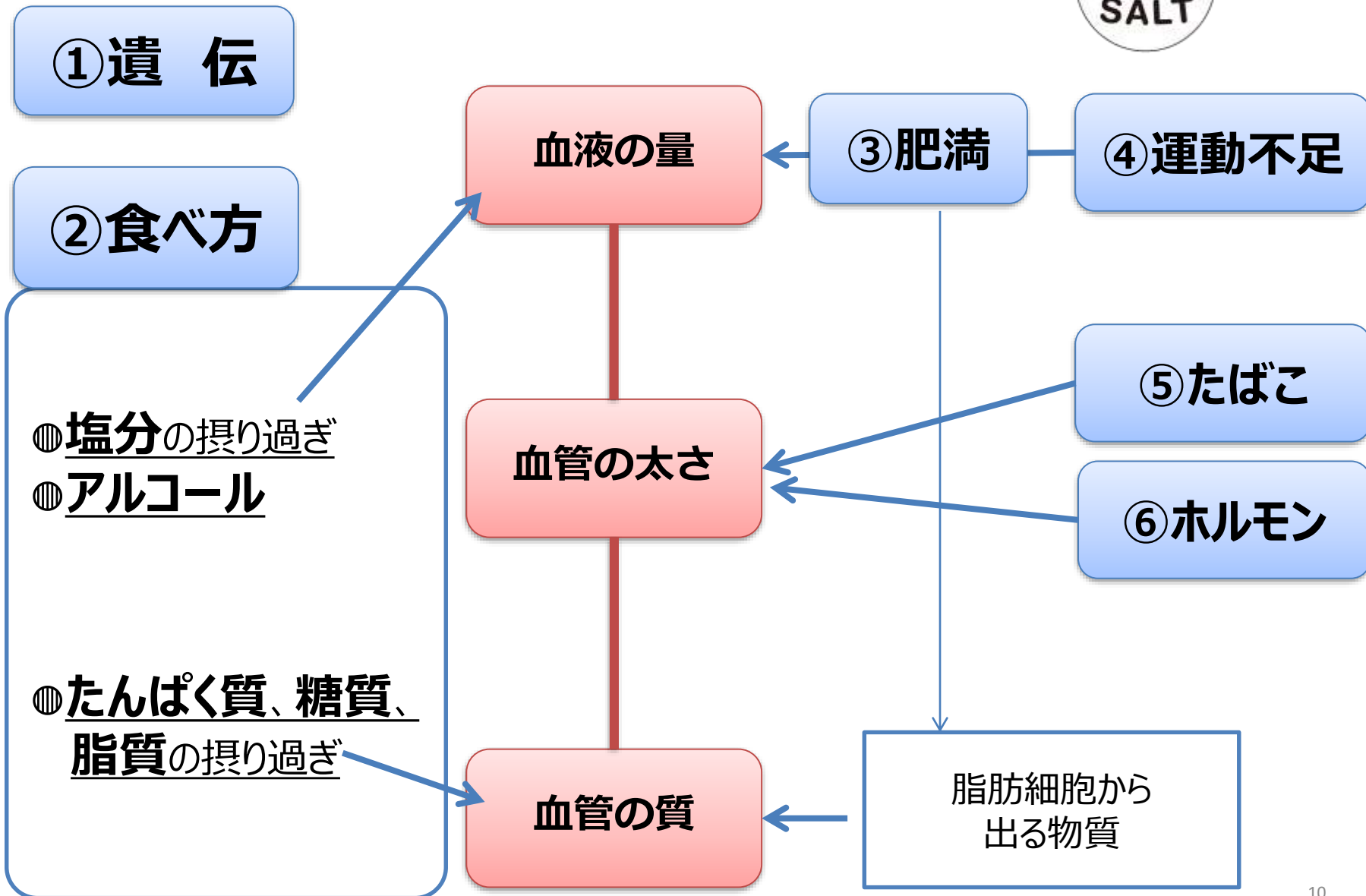
家庭血圧

135/85 mmHg以上

血圧の詳細区分

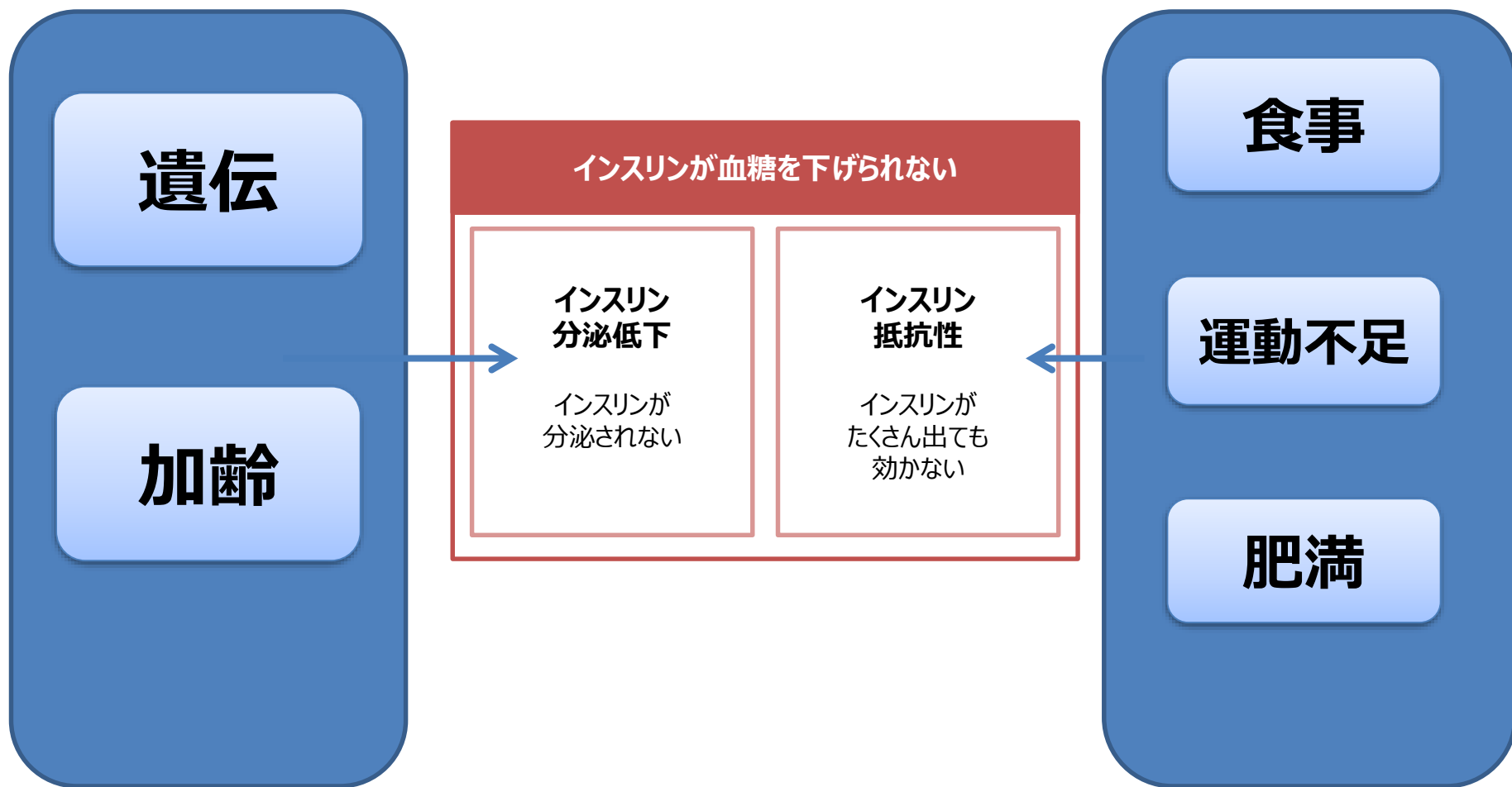
| 分類 | | 診察室血圧 | | | 家庭血圧 | | |
|-------|-----------------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|
| | | 収縮期血圧 | かつ・または | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 | かつ・または | 拡張期血圧 |
| 高血圧 | Ⅲ度高血圧 | 180以上 | かつ・または | 110以上 | 160以上 | かつ・または | 100以上 |
| | Ⅱ度高血圧 | 160～179 | かつ・または | 100～109 | 145～159 | かつ・または | 90～99 |
| | Ⅰ度高血圧 | 140～159 | かつ・または | 90～99 | 135～144 | かつ・または | 85～89 |
| | (孤立性) 収縮期高血圧 | 140以上 | かつ | 90未満 | 135以上 | かつ | 85未満 |
| 正常域血圧 | 高値血圧 | 130～139 | かつ・または | 80～89 | 125～134 | かつ・または | 75～84 |
| | 正常高値血圧 | 120～129 | かつ | 80未満 | 115～124 | かつ | 75未満 |
| | 正常血圧 | 120未満 | かつ | 80未満 | 115未満 | かつ | 75未満 |

高血圧の仕組み

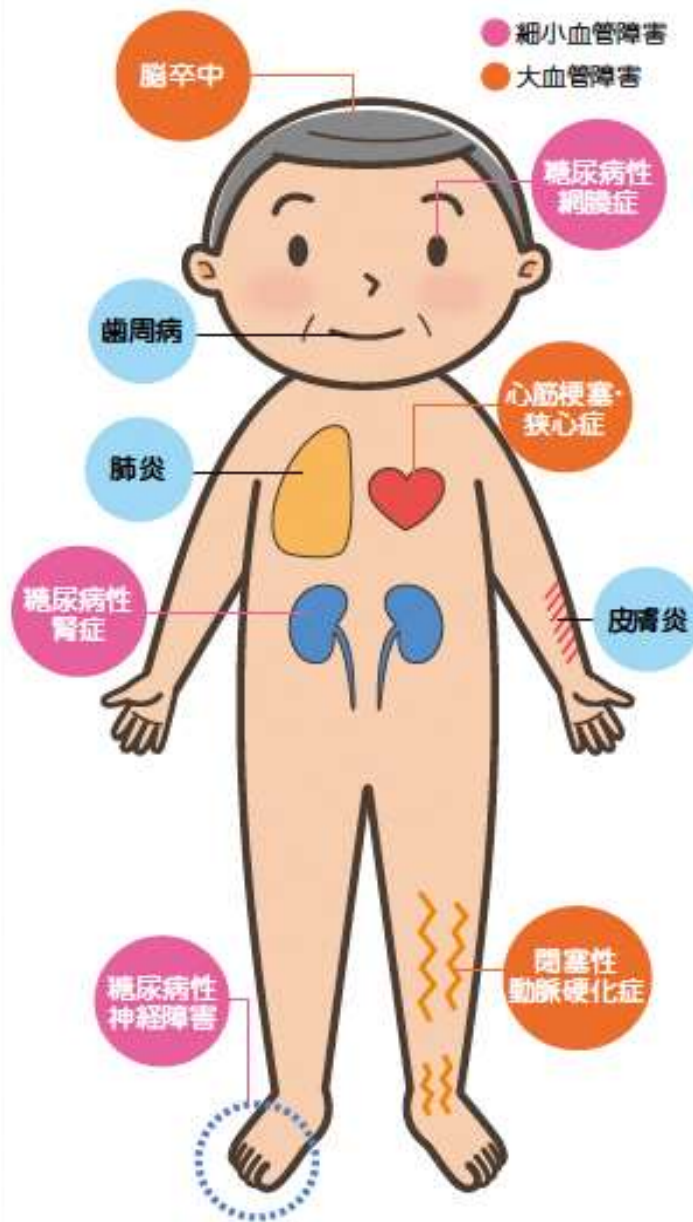


糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足やうまく作用しないことが原因で、高血糖が慢性的に続く病気です。



糖尿病を放っておくと？



初期の場合、
自覚症状はほとんどありません。

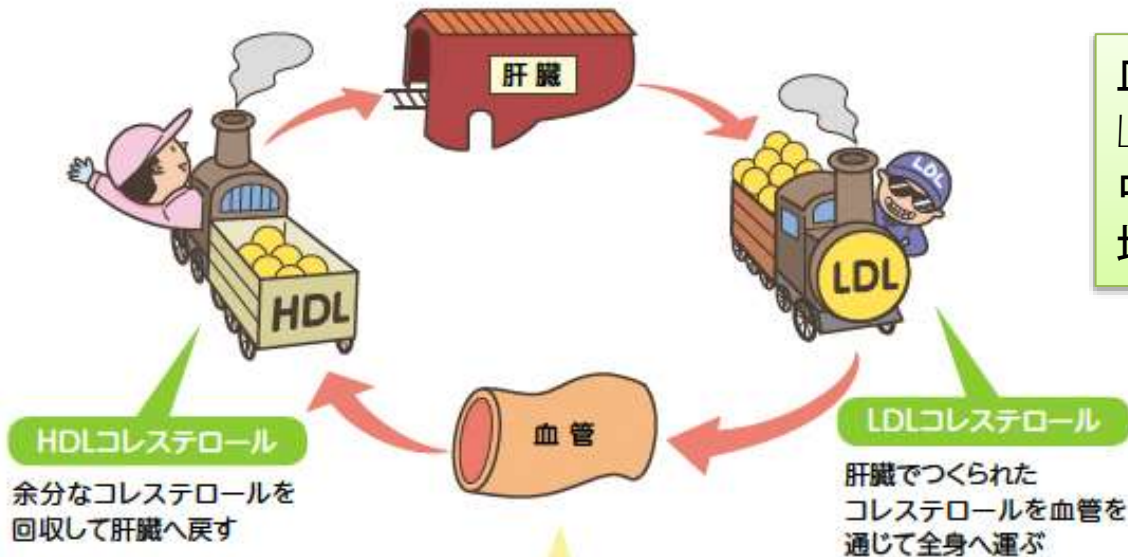
進行すると...

- ・全身がだるい
- ・とても喉が渇く
- ・食べても食べてもやせる
- ・尿のにおいが気になる
- ・排尿回数が多い
- ・足がむくむ などの症状があることも

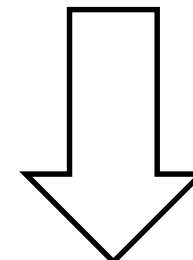
さらに血糖値が高い状態が続くと、
血管が傷つき**動脈硬化**が occurs
放っておくと、合併症を引きおこします

出典：スマートライフプロジェクトホームページ

脂質異常症とは？



血中に
LDLコレステロールや
中性脂肪等が必要以上に
増えている状態



必要以上に増えると
動脈硬化の状態に
△心筋梗塞や脳卒中などの
危険因子

脂質異常症の原因は？

肥満

運動不足

体質

動物性脂肪の
取りすぎ

脂質異常症

原因の多くは
「日常生活」にありま
す

ストレス

アルコールの
飲みすぎ

果物や甘い物の
食べ過ぎ



健診・検診を受けましょう

労働安全衛生法に基づく一般健康診断

労働安全衛生法では、業務が原因で、労働者が疾病にかかったり、疾病が悪化することを防ぐため、事業者に対し、

常時使用する労働者を対象に、年1回、健康診断を実施することを罰則付きで義務付けています。

| 健診項目 | 健診の目的(関係する疾患等) | 規定された時期 |
|------------------|---|----------------------|
| 既往歴及び業務歴の調査 | 適確な疾病情報等の把握、増悪防止 等 | 昭和47年 |
| 自覚症状及び他覚症状の有無の検査 | 適確な疾病情報等の把握、増悪防止 等 | 昭和47年 |
| 身長、体重、腹囲の検査 | ・脳・心臓疾患の危険因子の1つ 等 | 昭和47年 (腹囲のみ平成19年) |
| 視力の検査 | ・視機能の評価 ・業務起因性の視力障害・視機能変化の早期把握 | 昭和47年 |
| 聴力の検査 | ・聴機能の評価 ・業務起因性の聴力障害・聴機能変化の早期把握 | 昭和47年 |
| 胸部エックス線検査及び喀痰検査 | ・呼吸器疾患等の一般的なスクリーニング、結核感染の把握 ・結核感染の早期把握 | 昭和47年 |
| 血圧の測定 | 虚血性心疾患、脳血管疾患の危険因子の1つ、血圧の状態の若年からの定期的把握 等 | 昭和47年 |
| 貧血検査 | 高齢期に増加する貧血、食行動の偏りによる貧血の把握 等 | 平成元年 |
| 肝機能検査 | 肝機能障害の早期把握、増悪防止 等 | 平成元年 |
| 血中脂質検査 | 虚血性心疾患、脳血管疾患等のハイリスク者スクリーニング 等 | 平成元年 |
| 血糖検査 | 脳・心臓疾患の危険因子の1つ 等 | 平成10年 |
| 尿検査 | ・脳・心臓疾患の危険因子の1つ ・腎不全の把握 等 | 昭和47年 |
| 心電図検査 | 意識消失を伴う不整脈、虚血性心疾患、高血圧に伴う心臓の異常等の把握 等 | 平成元年 |

特定健康診断について

特定健診とは 生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方に **メタボリックシンドローム**に着眼した健診を行います。

| | |
|------------------------------|--|
| <p>基本的な 健診の項目</p> | <ul style="list-style-type: none">・ 質問票（服薬歴、喫煙歴等）・ 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）・ 理学的検査（身体診察）・ 血圧測定・ 血液検査・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）・ 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖）・ 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）・ 検尿（尿糖、尿蛋白） |
| <p>詳細な 健診の項目</p> | <ul style="list-style-type: none">・ 心電図検査・ 眼底検査・ 貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値）・ 血清クレアチニン値 <p>※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施</p> |

特定保健指導について

特定保健指導とは

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

メリット（健診の目

ロソノ

- 自分自身の**健康状態を把握**
- 健診結果を踏まえ、現在の**健康状態にあったアドバイス**などが受けられる
- 疾病予防によって、いつまでも**健やかな生活を送る期間を延ばす**ことにつながる



特定保健指導の流れ

情報提供

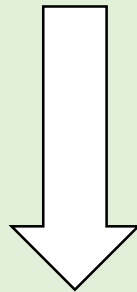
動機付け支援

積極的支援

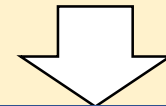
対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣を振り返り、生活習慣変容のための行動目標を設定でき、すぐに実践に移り、その生活が継続できることを目指した支援を実施

「動機付け支援」に加えて、定期的・継続的な支援を行うことにより、生活習慣変容のための行動目標の達成に向けた実践に取り組みながら、その生活習慣が継続できることを目指した支援を実施

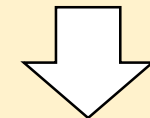
面接による支援



実績評価（初回面接から3か月以上経過後）



3か月以上の継続的な支援



がん検診について

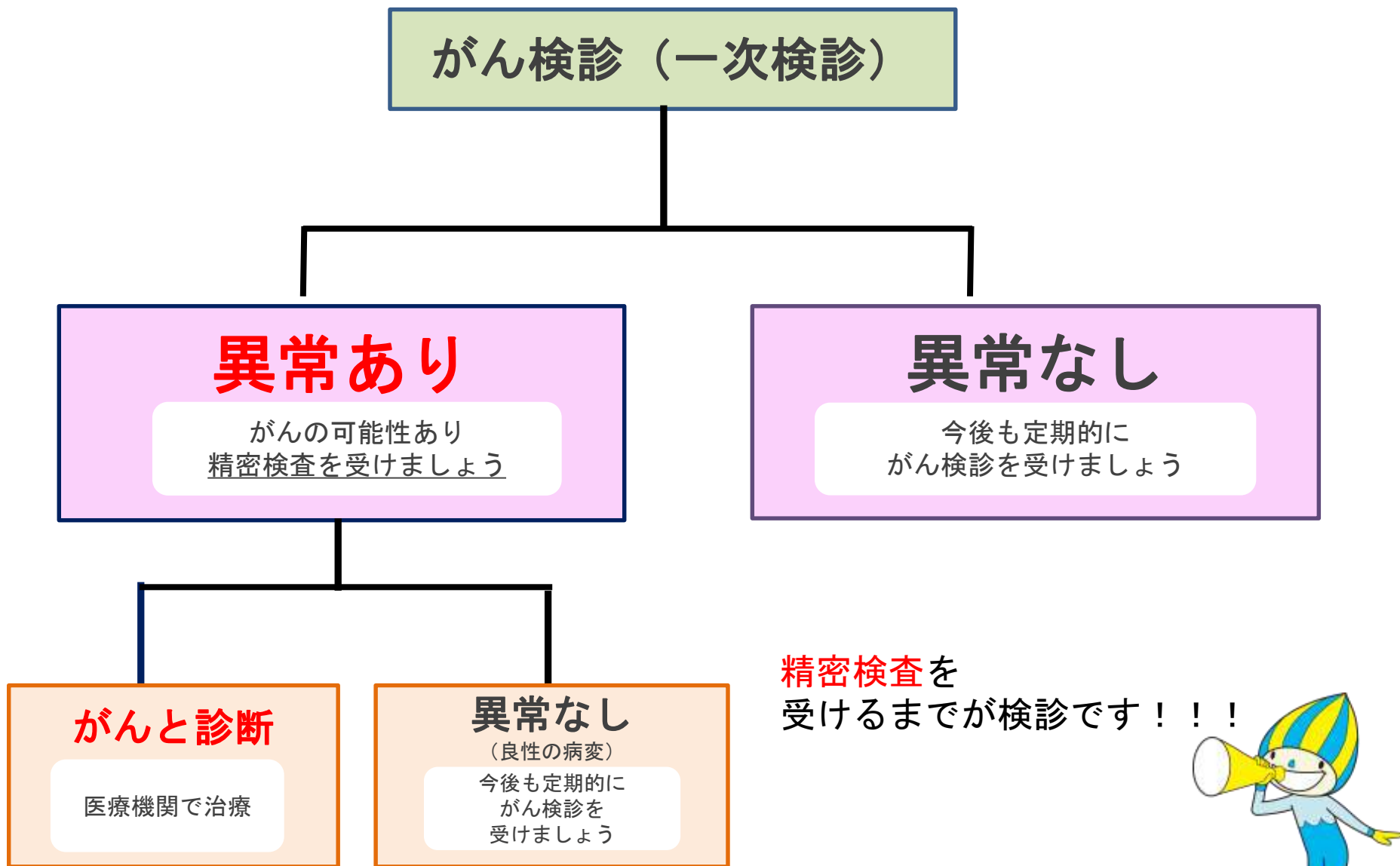
がん検診の指針

| 検診項目 | 検査内容 | 対象者 | 受診間隔 |
|------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 肺がん | 胸部X線と 喀痰細胞診（喫煙者のみ）の併用 | 40歳以上 | 男女 1回/年 |
| 胃がん | 胃X線 胃内視鏡検査 | 50歳以上 (胃X線については40歳以上 も可) | 2年に1回 (胃部X線1回/年も 可) |
| 大腸がん | 便潜血検査 | 40歳以上 | 男女 1回/年 |
| 乳がん | マンモグラフィ | 40歳以上 | 女性 1回/2年 |
| 子宮がん | 細胞診 | 20歳以上 | 女性 1回/2年 |

がん検診を受けるには

- ①お住いの市町村が実施するがん検診を受ける
- ②勤め先やご加入の医療保険が実施するがん検診を受ける
- ③医療機関が実施するがん検診を受ける

がん検診受診後の流れ



今すぐできる生活習慣病予防

普段の血圧の状態を確認しましょう

1日2回 **朝**と**晩**に測定

| | |
|----------|--|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none">● 起床後1時間以内● 排尿後● 朝食前● 朝の服薬前● 座位1~2分安静後 |
| 晩 | <ul style="list-style-type: none">● 就床前● 座位1~2分安静後 |

正常血圧
朝・晩それぞれの
平均値
115/75
mmHg未満

高血圧
朝・晩いずれかの
平均値
135/85
mmHg以上

※診察室血圧の基準とは異なります



使用する血圧計
上腕測定タイプ
手首血圧計は動脈の圧迫が
困難である場合があり
不正確になることが多い

**1機会原則2回測定し
平均を記録しましょう!**
※1~2分の間隔をあけて測定

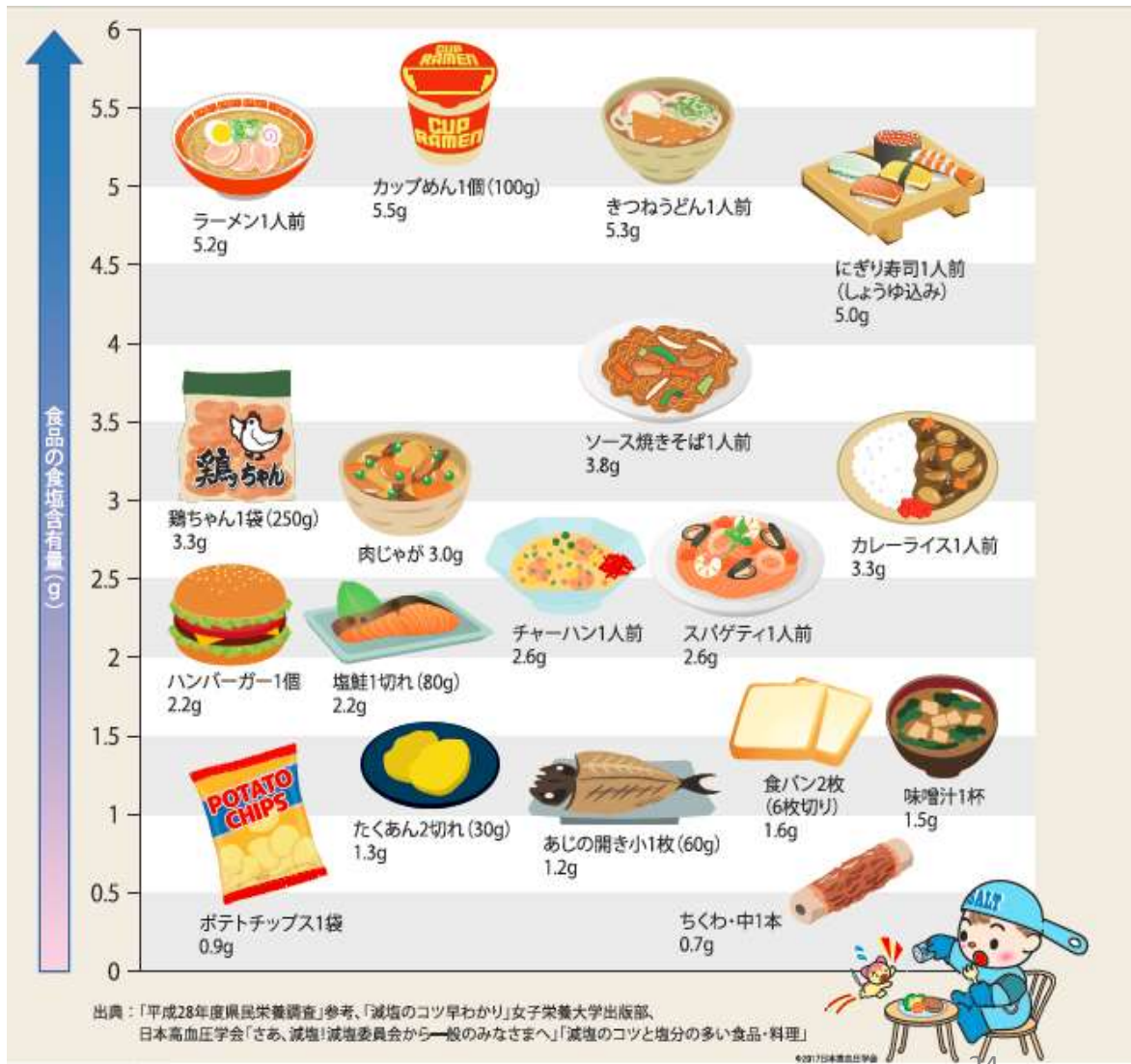
©2019日本高血圧学会

減塩生活を始めましょう

減塩に有効な食行動のコツ

1. **漬け物**は控える
2. **麺類の汁は残す**
(全部残せば2～3g減)
3. **新鮮な食材**を用いる
(食材の持ち味で薄味調理)
4. **具だくさんのみそ汁**にする
(同じ味付けでも減塩)
5. **むやみに調味料**を使わない
6. **低ナトリウムの調味料**を活用
(酢・ケチャップ・マヨネーズ)
7. **香辛料、香味野菜や果物の酸味**を利用する
8. **外食や加工食品**を控える

よく食べる食品の食塩含有量 (目安)



糖尿病の予防／改善のためにできること

食事を見直してみましよう

- ✓ 腹八分目としましょう
- ✓ 食事は野菜ファーストとしましょう
- ✓ 甘い物や脂質は控えめにしましょう
- ✓ 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べましょう
- ✓ 単品ではなく食品の種類はできるだけ多くしましょう
- ✓ 食物繊維を多く含む食品を摂りましょう
- ✓ ゆっくりよく噛んで食べましょう



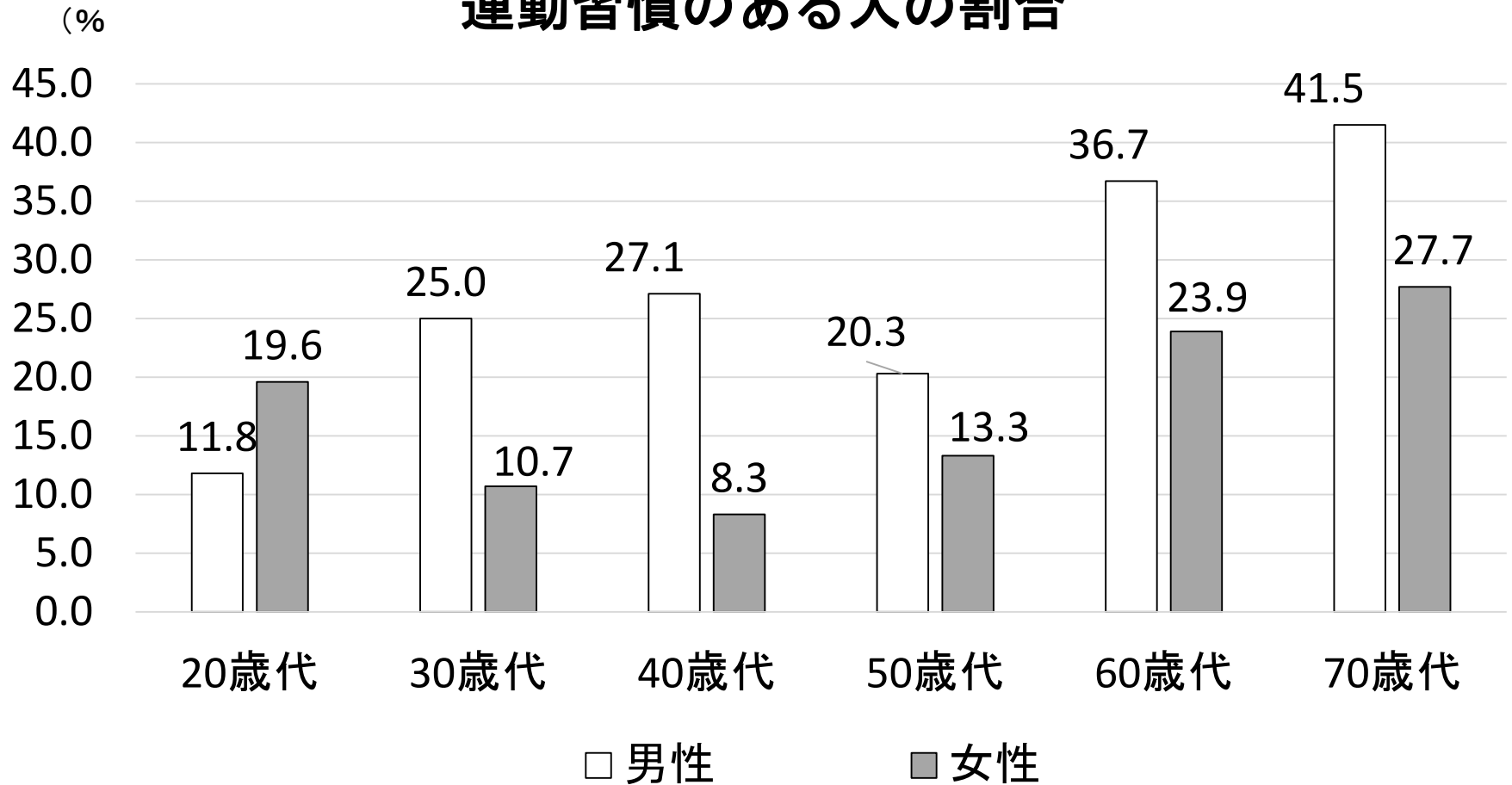
「まず野菜！ 食べて健康 日本一！！」

岐阜県民の7割は、野菜不足！

1日の野菜摂取の目標量は、350gですが、岐阜県民の野菜摂取量は、男性273g／日、女性257g／日と、とても少ないのが現状です。県では摂取量日本一を目指しています。

岐阜県の働く世代は運動習慣のある人が少ない

運動習慣のある人の割合



県民栄養調査（令和4年度）

脂質異常症の予防／改善のためにできるこ

と

① 適度に体を動かしましょう

軽く汗ばむ程度の軽い運動は、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進め、HDLコレステロールを増やします！

運動で体を動かす

ランニング
15分 140kcal



水泳
10分 100kcal



自転車
20分 80kcal



生活の中で体を動かす

炊事
20分 40kcal



早歩き
10分 40kcal



階段昇降
5分 35kcal

※kcalの目安は体重80kgで計算。体重が80kgより軽い場合は消費kcalも少なくなります。

続けることが大切です。まずは、**+10分**から始めましょう！

脂質異常症の予防／改善のためにできること

② 食生活を見直してみよう

◆悪玉コレステロールが高い人への対策

(1) **不飽和脂肪酸** > **飽和脂肪酸**

不飽和脂肪酸：まぐろ、サバ、えごま油

飽和脂肪酸：牛脂、ラード、バター

(2) **食物繊維摂取量**を増やす

→水溶性食物繊維（海藻、豆類、きのこ等に多く含まれる）は
悪玉コレステロールを減らす。

◆中性脂肪が高い人への対策

(1) **禁酒**または**節酒**

(2) 甘いジュースや菓子など**果糖**を含む加工食品の摂取を控える



生活習慣病予防のために健康診断の結果を活かしましょう

健診

- **年に1回 健診を受けましょう**
- 病気を見つけるためだけでなく、体の状態を確認するために活用しましょう

結果説明

- **健診の結果を確認しましょう**
- 保健師等から結果説明を聞く場合は、気になることやわからないことがあればその場で尋ねましょう

健康管理

- **自分の体の状態に合わせて健康管理を始めましょう**
- 精密検査等が必要になった場合は、必ず検査を受けましょう
- よい生活習慣を続けましょう

ご清聴ありがとうございました

