

OCHIS・黒田保健師

できる健康対策を

ドラへのアンケートにアドバイス

近年増加傾向にある健康起因事故。その中で健康診断の有見傾向と生活習慣との関連を調査したアンケートの結果が発表された。全ト協

黒田保健師がアンケートの中で注目したのが食事回数。項目だ。「1日1食しか摂らないというの

朝食を摂れと言われても難しいが、例えば、午前2時の出勤ならば、午前7時には食事を摂ってもらいたい。食事の間隔が空くと、次の食事の際に血糖値が急上昇する。また、夜遅い夕食もエネルギー消費が出来ず肥満につながるやすい」と話す。

また、間食習慣の項目では、「毎日食べる・ときどき食べる」を合わせて約7割となった。「食

事を摂らない代わりに、手軽に摂れる菓子パン・スナック菓子などで空腹を満たしているという人が多いのではないかと、砂糖入りの飲料を毎日複数飲む方が非常に多く、肥満や糖尿病の発症が懸念される」と解説する。砂糖入り飲料の摂取をやめたことで、体重が10kg減った事例があると



黒田保健師

「社員の健康を考えた『お節介』は不要と思われる方もいるかもしれないが、1日の約半分を過ごす場所が会社。経営者には、目の前

例えば、助成金の活用で血圧計を導入して数値の傾向を知ることや、社内の自動販売機に機能性飲料をラインナップに加えることも、効果がある。「運動でも食習慣でも、まずは2週間続けば習慣になっていく。一人ひとりのペースで無理なく続けることが、実は一番の健康への近道」と話す。

最後に、黒田保健師は「事業者などで講演を行った後に、ドライバーの方の意識変化があったと言っていた。機会が増えた。健康への取り組みがきっかけで社内の士気も上がり、会社の雰囲気も良くなる。「健康経営」という言葉が近年注目されているが、この言葉に縛られず、それぞれの事業者でできる健康対策を行っていただきたい」と話した。

(木村麻理奈)