

健診事後の肥満対策

株式会社ドクタートラスト

保健師 中森チカ

健康診断を受ける理由



安全配慮義務

『労務の提供にあたって、
労働者の生命および身体等を危険から保護するよう配慮すべき義務』

企業は全従業員健康保持に努めなければならない！



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いわれています。

うつ病発症リスク
1.61倍上昇

うつ病



参考：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター（NCNP）



肥満は身体面だけでなくメンタル面にも関与する！
「肥満予防」は企業にとって重要な
リスクマネジメントのひとつ

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

● プレゼンティーズム

出勤をしても疾患や病状により、生産性が低下している状態



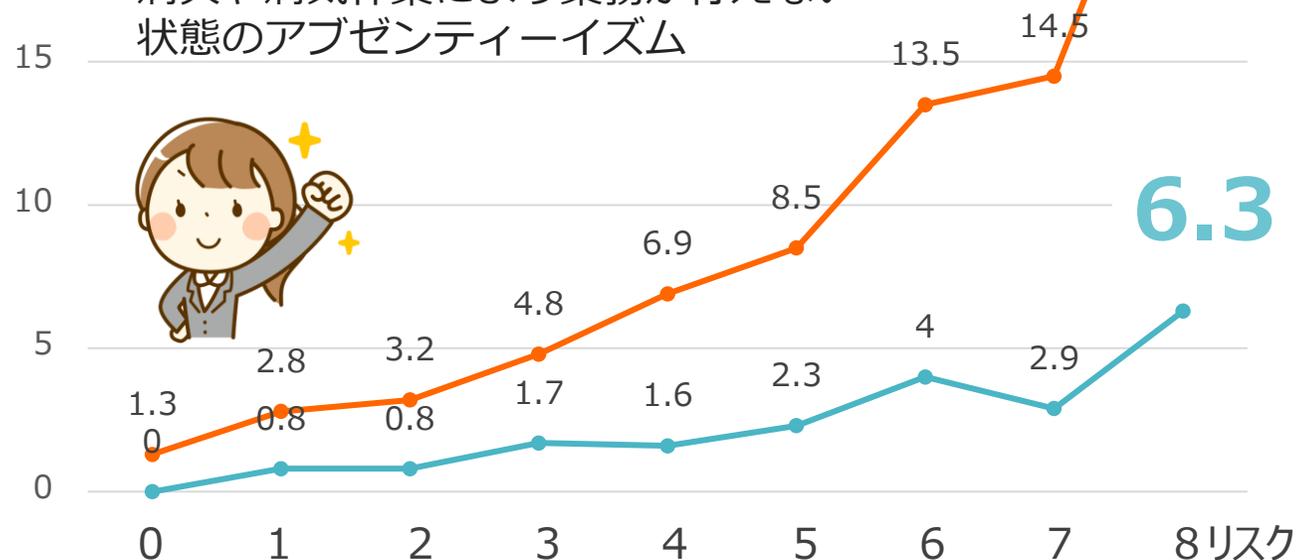
25.9

● アブゼンティーズム

病欠や病気休業により業務が行えない状態のアブゼンティーズム



6.3



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

※健康リスク項目

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

参考：東京大学健康経営ユニット <http://pari.ifi.u-tokyo.ac.jp/unit/phmr2015.pdf>

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！



完全在宅勤務
勤務日数の減少により
活動量の減少



単品料理を
食べがち

栄養バランスの偏り



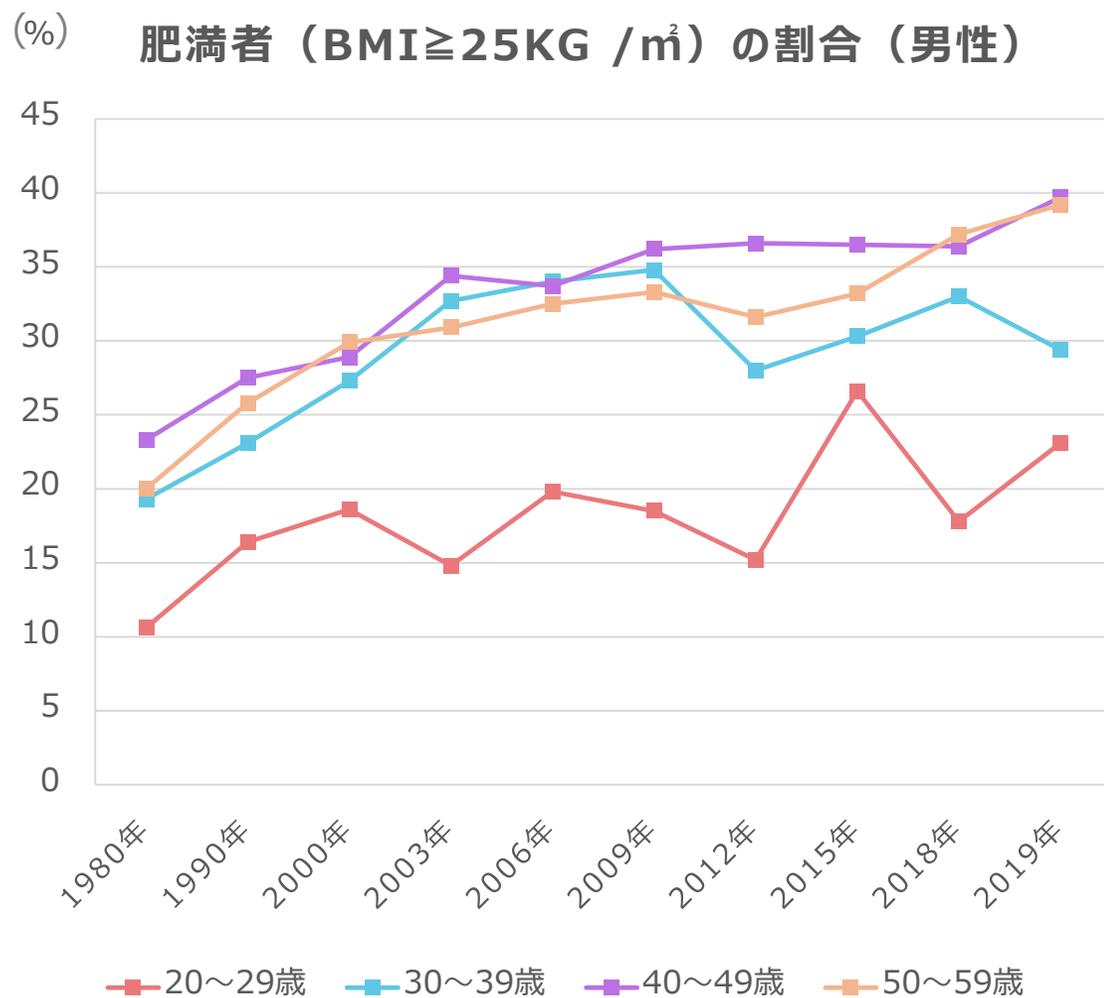
体重増加

身体に変化



間食増加

若い男性の肥満も課題のひとつ



国民健康・栄養調査より作成

- 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**

POINT

1週間の平均的な**就業時間が多いほど、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

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

どのくらいカロリーを減らせばよい？

Q 1か月で体重を1kg減らすためには、**1日何kcal減らせば良いでしょう？**

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

計算式 $7,000 \text{ (kcal)} \times 1 \text{ (kg)} \div 30 \text{ (日)} = \text{約 } 233 \text{ kcal/日}$



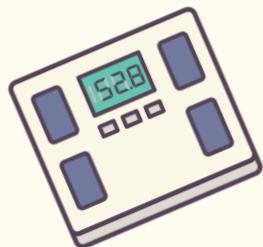
ご飯（普通盛り）
150g
250 kcal



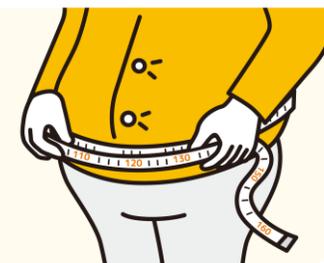
食パン（6枚切り）
1枚
160 kcal



メロンパン
1個
490 kcal



体重を1kg減らす = 腹囲を1cm減らす



食事改善 ～まずは主食から～



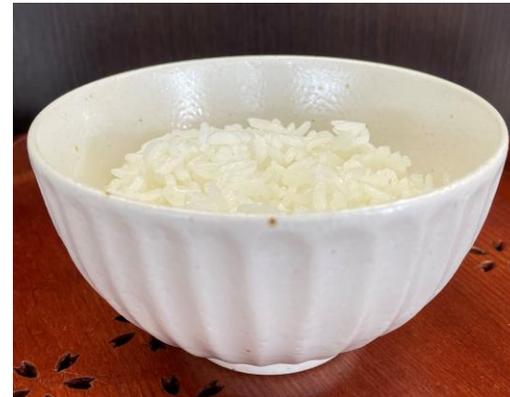
主食の量を見直してみましょう

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

2種類のお茶碗で
ご飯を盛ってみると…



※どちらも米150gです



お茶碗1杯といっても、
食器によりグラム数は
かなり違ってきますね



※写真はドクタートラスト社内にて撮影



ポイント

- ① 普段のごはん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ススメ

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歳未満）
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…



自分のレベルに合わせて
楽しみながら実施しましょう！

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か月で体重3kg減量する

あなたの目標は何ですか？考えてみましょう！



短期目標：

中期目標：

長期目標：



保健師 中森チカ

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

新型コロナウイルス感染症拡大による生活様式の変化によって肥満のリスクは高まっています。

企業としてリスクを減らす為に肥満予防に力をいれてみませんか？

知識提供としてイントラネットでの周知や保健指導などで活用ください。

また、肥満で悩んでいる方は、一人で悩まずぜひ専門家にご相談ください！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2201himantaisaku>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など