



# いざ！健康ニュース

14号 2023.10.1

## 生活習慣病 改善実績報告

### ★活動実績の結果★

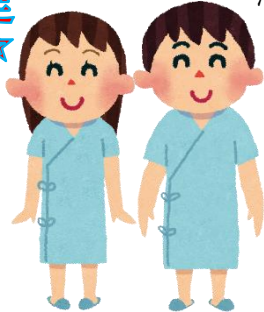


昨年、健康診断より生活習慣病の脂質異常（異常・わずかに異常あわせ）が73%、血圧異常33%、糖代謝異常が20%でした。脂質異常が極めて多いことがわかりました。そこで、社員の生活習慣病対策として**①KDSウォークラリー**で月1週間の歩数を競うイベントの開催と、**②**昨年の健康診断の結果と今年の健康診断の結果を比較して**一番改善された従業員には会社から空気清浄機を送る**ということが決まり審査を健診を行っている富山市医師会健康管理センターにお願いしました。

**①** KDSウォークラリーは1月～8月は1位から3位までを表彰していましたが1位から3位までの順位が毎回不動になっていました。そこで下位の従業員の歩数の底上げを図る為、1位～7位までを表彰することとしました。とにかく7位まで入れれば表彰されるとあって、結果毎回下位であった従業員がいつもより1.5倍～2.5倍に上がりました。表彰の方法を変えることで意識も高まり歩数も伸びて一定の結果が出ました。

**②** 一番改善された従業員に空気清浄機を送る取組は、1年間のスパンで地道な活動ですので改善する自覚がないと結果を出せないものです。富山市医師会健康管理センターと連携して審査を行ってもらい、審査結果は管理部のUさんに決まりました。審査内容は、『血液検査の結果、前年度と比較して、特に脂質・肝機能の数値が大幅に改善されている。BMIも改善されている。』ということでした。Uさんは『いざ！健康ニュース6号・紹介します。私の健康法！』で生活習慣病の保健指導を受けていて運動と食事に行動目標を立てて取り組んでいる。結果血液検査のすべての数値が下がったと成功体験を紹介されていました。

### ★今後の活動予定★



KDSウォークラリーは継続して行い、期の途中でPDCAサークルをまわして内容のある取組とします。昨年と比較して1番改善された従業員の表彰も継続して行います。

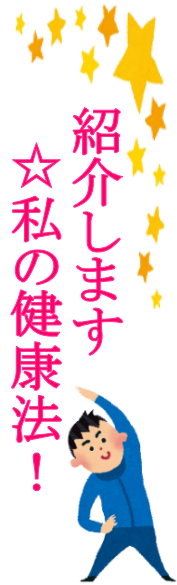
また、新たに食事面でのフォローも盛り込みたいと考えています。今後ともご協力お願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症の今後の対応

新型コロナウイルスは感染症法上では5類となりましたがウイルス流行は富山県では増えています。無防備のままでは流行拡大、超過死亡増加に繋がる可能性があります。引き続きウィズコロナ生活の継続が必要であると思われれます。個人の判断でマスクの着用・うがい・消毒などの対応の継続をお願いいたします。

### KDSウォークラリー 9月結果報告

1日平均		1日平均	
1位	T部長 8034歩	2位	K所長 7207歩
3位	M課長 6307歩	4位	Y 6122歩
5位	Uさん 5424歩	6位	打出社長 4891歩
7位	O課長代理 4095歩		



### ★紹介します 私の健康法！



営業工事部 奥村 直行

私は健康法として有酸素運動と太極拳をしています。なるべく適正な体重を維持するためにある程度厳しい運動と食事管理を行いながら、心身の癒し効果が見込める太極拳を並行して取り組んでいます。現状、体調面はかなり良いように感じます。

有酸素運動はメインで週1～2回フィットネスジムで行い、自宅では補助でランニングと、筋トレを実践しています。筋トレは器具を使わずある程度多めの回数

## 編集後記

KDSウォークラリーは、今回たくさん歩いていただきました。ご協力ありがとうございました。これを機会に是非習慣にしていけたらいいと思います。

管理部 山岸



数をこなせる負荷でストレッチ効果のあるメニューは回数こなすことで持久力も高めるようになっていきます。そのやり方でも筋肉はしっかりとつくうに思います。そして更に太極拳で筋肉や腱をほぐします。太極拳を行うと精神的にも不思議な心地よさとリラックスが得られます。以上のように運動することで、多くの運動量を確保しつつ身体のケアも並行できるのでケガをすることなく楽しみながら運動を続けられているように思います。あと蛇足ですが、記憶力の改善のためにいわゆる脳トレとしてスマホで家計簿をつけることと、パズルゲームをやっています。最後にジムの創始者の言葉で「運動かすと書いて「運動」という言葉があり、なかなか面白い言葉だと思えます。自分に合った無理のない運動を楽しみながら継続することはよりよい人生を歩む一助になるのではと思います。

