

## 環境整備

- ◎ 空調による冷暖房完備(含む、工場)
- ◎ AED(自動体外式除細動器)の設置・心肺蘇生法訓練
- ◎ 感染症予防対策の徹底(オゾン除菌清浄機設置等)
- ◎ 建物内全面禁煙

## 健康増進の取組み

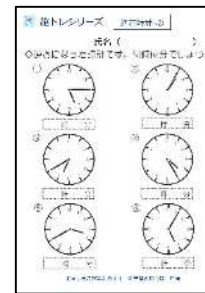
- ◎ 朝のラジオ体操
- ◎ 病院での生活習慣病予防検診の実施  
(35歳未満も心電図・血液検査を含む健康診断受診)
- ◎ 付加健診費用全額会社負担
- ◎ オプション検査費用1つ会社負担
- ◎ 精密検査の義務化 ⇒ 100%受診達成!
- ◎ 医師の産業保健指導・保健師の健康指導実施
- ◎ 予防のための情報提供
- ◎ 月刊健康通信の発行⇒プリント提出で抽選会



転倒・腰痛予防セミナー

## その他

- ◎ 傷病用積立休暇制度
- ◎ インフルエンザ予防接種費 全額会社負担
- ◎ 業務災害補償制度・団体生命保険加入



健康通信発行・配布 (毎月)

山崎選手	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36	H37	H38	H39	H40
身長	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0	183.0
体重	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0
血圧	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70	110/70
血糖	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
脂質	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
尿酸	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
心電図	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常	正常
検査	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診	受診

健康通信簿の配布  
(10年間の健康診断結果の推移)



健康リーフレットの配布 15種  
(健康診断結果に応じて情報提供)

心筋梗塞や脳梗塞を起こさないために...善玉コレステロール(LDL)に注意!

山口 47 歳 あなたのLH比は?

LH比の計算式:  $\frac{LDL}{HDL}$  =  $\frac{147}{59} = 2.49$

LH比の目安: 2.0未満は危険、2.0以上は注意、2.5以上は危険です。

⑤ 食生活化にいい食べ物は?

- 大豆: 植物性たんぱく質、コレステロールを低下させる効果。
- 魚油: EPA、DHAがコレステロールを低下させる。
- 野菜: 食物繊維がコレステロールを低下させる。
- 果物: 食物繊維、ビタミンがコレステロールを低下させる。
- ナッツ: 不飽和脂肪酸がコレステロールを低下させる。
- ヨーグルト: プロバイオティクスがコレステロールを低下させる。
- 茶: カテキンがコレステロールを低下させる。
- オリーブオイル: 不飽和脂肪酸がコレステロールを低下させる。

⑥ 総合的な改善を!

運動: 毎日30分、週5回以上  
禁煙: 禁煙  
減塩: 減塩

LH比を計算し、全員に配布