

## 環境整備

- ◎ 空調による冷暖房完備(含む、工場)
- ◎ 建物内全面禁煙
- ◎ AED(自動体外式除細動器)の設置・心肺蘇生法訓練
- ◎ 健康特化型自動販売機の設置
- ◎ 感染症予防対策の徹底(パーティション設置等)

## 費用補助制度

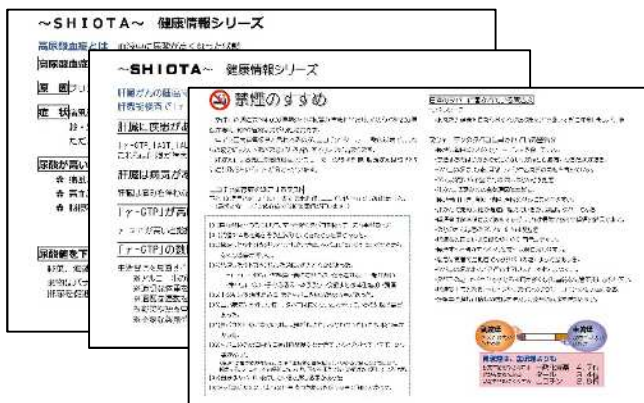
- ◎ インフルエンザ予防接種費用
- ◎ マスク手当支給

## 健康増進の取組み

- ◎ 朝のラジオ体操・健康観察
- ◎ 健康通信の発行(毎月)
- ◎ 病院での生活習慣病予防検診の実施
- ◎ 医師による産業保健指導
- ◎ 保健師による健康指導
- ◎ 予防のための情報提供
- ◎ 精密検査受診率 100%を義務化



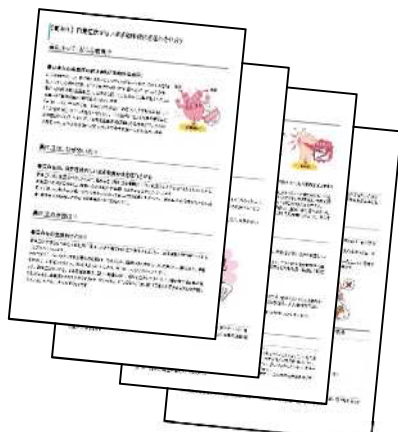
血管年齢測定



健康通信発行・配布(毎月)

項目	性別	H20		H21		H22		H23		H24		H25		H26	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
年齢	10代	11	0.1%	12	0.1%	13	0.1%	14	0.1%	15	0.1%	16	0.1%	17	0.1%
	20代	23	0.2%	25	0.2%	27	0.2%	29	0.2%	31	0.2%	33	0.2%	35	0.2%
性別	男性	111	99.9%	112	99.9%	113	99.9%	114	99.9%	115	99.9%	116	99.9%	117	99.9%
	女性	1	0.1%	1	0.1%	1	0.1%	1	0.1%	1	0.1%	1	0.1%	1	0.1%
職種	事務系	110	99.1%	111	99.1%	112	99.1%	113	99.1%	114	99.1%	115	99.1%	116	99.1%
	作業系	1	0.9%	1	0.9%	1	0.9%	1	0.9%	1	0.9%	1	0.9%	1	0.9%

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さないために... 善玉コレステロール(LDL)に注意!

LDLの計算式:  $\frac{\text{LDLコレステロール}}{\text{HDLコレステロール}} = 2.13$

LDLコレステロールは、悪玉コレステロールと呼ばれ、血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。LDLコレステロールを減らすことで、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを減らすことができます。

◎ 動脈硬化に良い食べ物

- 大豆: 大豆製品は、動脈硬化を予防する効果があります。
- 魚油: 魚油に含まれるオメガ3脂肪酸は、動脈硬化を予防する効果があります。
- 野菜: 野菜に含まれるビタミンEは、動脈硬化を予防する効果があります。
- 果物: 果物に含まれるポリフェノールは、動脈硬化を予防する効果があります。

◎ 総合的な改善を!

LDLコレステロールを減らすためには、食事の改善だけでなく、運動や禁煙などの生活習慣の改善も重要です。

LH比を計算し、全員に配布