衛生委員会　通信　2026.09

株式会社アクティブシックスオー
第一種衛生管理者　松田　享

2026.9.29

従業員の皆さん　日々のお仕事ご苦労様です。
今年の夏は、昨年以上の猛暑で40℃以上の日を「酷暑日」と気象用語で呼ぶようになりました。7月中旬から連日40度超えが続き「熱中症」に掛かる人の数も増え続けました。また台風も多く発生し、線状降水帯による豪雨災害も全国で多く発生しました。東海地方でも浸水の被害が発生しましたね。今までに無かったような異常気象の夏だったと思います。ようやく9月中旬辺りから朝晩に秋の気配を感じる様になってきました。
毎年10月は、全国労働衛生週間（10月1日～7日）です。今年で77回目を迎える今年のスローガンは、「ひとりひとりが貴重な人材　心も体も健やかに　みんな生き生き健康職場」です。全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に、1950年から毎年実施されています。今月の衛生委員会通信では、健診結果の活用からの「生活習慣改善のヒント9選」を取り上げます。

健康診断受診の義務化

法律によって事業者・労働者は健康診断の受診が、義務付けられています。

事業者	実施義務あり （労働安全衛生法第66条）	安全配慮義務 労働者に対して、医師による健康診断を実施しなければならない
労働者	受ける義務あり （労働安全衛生法第4条）	自己保険義務 労働者は企業の実施する労災防止の措置に協力しなければならない

ヒント①　健康診断受診の義務化

（例）　○○××年度　健康診断結果

総合判定	項目	前回	今回	判定
D	身長	172.5	172.6	
総合評価	体重	79.0	79.1	
【D判定】	BMI	26.55	26.55	C
～～～～	腹囲	89.5	91.7	C
～～～～	血圧	158/88	161/91	D
【C判定】	血糖値	88	93	A
～～～～	HbA1c	4.9	5.1	A
～～～	中性脂肪	106	139	A
	HDLコレステロール	45	42	A
	LDLコレステロール	142	148	C

検査数値だけでなく
判定や**評価**も
確認しましょう！

再検査・要精密検査の項目は**必ず受診**するようにしましょう

ヒント②　健康診断受診の義務化

（例）　○○××年度　健康診断結果

総合判定	項目	今回	判定
D	身長	172.6	
総合評価	体重	79.1	
【D判定】	BMI	26.55	C
～～～～	腹囲	91.7	C
～～～～	血圧	161/91	D
【C判定】	血糖値	93	A
～～～～	HbA1c	5.1	A
～～～	中性脂肪	139	A
	HDLコレステロール	42	A
	LDLコレステロール	148	C

腹囲　男性：85cm以上　女性：90cm以上

以下のうち2つ

血圧	収縮期血圧 130mmHg以上	拡張期血圧 85mmHg以上
血糖	空腹時血糖値 110mg/dL以上	HbA1c 6.0%以上
脂質	中性脂肪 150mg/dL以上	HDL-Cho 40mg/dL未満

生活習慣病のリスクを高める

ヒント③　経年変化を確認する

（例）　○○××年度　健康診断結果

総合判定	項目	前々回	前回	今回	判定
D	身長	172.9	172.5	172.6	
総合評価	体重	79.3	79.0	79.1	
【D判定】	BMI	26.53	26.55	26.55	C
～～～～	腹囲	90.3	89.5	91.7	C
～～～～	血圧	152/85	158/88	161/91	D
【C判定】	血糖値	91	88	93	A
～～～～	HbA1c	5.1	4.9	5.1	A
～～～	中性脂肪	88	106	119	A
	HDLコレステロール	43	45	42	A
	LDLコレステロール	133	142	148	C

項目ごとの変化を確認しましょう！

正常範囲内の項目も**経年変化**を確認！

異常の早期発見

ヒント④　LH　比を確認する

LH比とは…血管の状態を評価するための指標　**LH比＝LDL-C÷HDL-C**



ヒント⑤　血圧改善

塩分を控える意識を持つことが大切！

1日の食塩摂取量の目安

食事摂取基準（2025年版）、高血圧学会より

男性：**7.5g未満**
女性：**6.5g未満**

※**高血圧の方**は**6g未満**



正常血圧・正常高値血圧・高値血圧　目安

区分	診察室血圧	家庭血圧
正常血圧	120/80mmHg未満	115/75mmHg未満
正常高値血圧	120～129 かつ 80未満	115～124 かつ 75未満
高値血圧	130～139 または 80～89	125～134 または 75～84

Ⅰ度・Ⅱ度・Ⅲ度高血圧　目安（Ⅰ度以上が高血圧）

区分	診察室血圧	家庭血圧
Ⅰ度高血圧	140～159 または 90～99	135～144 または 85～89
Ⅱ度高血圧	160～179 または 100～109	145～159 または 90～99
Ⅲ度高血圧	180以上 または 110以上	160以上 または 100以上

ヒント⑤　血圧改善～塩分を減らすポイント

①塩分の摂取量を減らす

☑ 調味料を
かけすぎない



☑ 調理方法を変える
例）煮物→蒸し物・炒め物

②塩分を排出する

食物繊維、カリウム、カルシウムを摂る





ヒント⑥　脂質改善

量より質を意識することが大切！

①食事の選び方を工夫する



②「野菜・果物」「海藻類」を取り入れる



ヒント⑦　血糖改善

一口に「血糖値」と言っても健康診断などでチェックしておきたい重要な数値は、主に次の2つです。
HbA1C：過去1～2カ月の血糖値の状態を表す数値で5.6％未満が正常値です。
空腹時血糖値：食事をしていない時の血液中の糖の濃度で100㎎/dℓ未満が正常値です。
さらに気をつけたいのが、食後に急激に数値が上がる「食後血糖値」です。これが血管に大きなダメージを与えます。

糖の吸収を緩やかにすることが大切！

GI値が
低い食品を選ぶ

炭水化物	**玄米 そば**	うどん パスタ	白米 パン
野菜	**葉物野菜 きのこ**	さつまいも	人参 かぼちゃ
乳製品 菓子、果物	**牛乳 りんご**	ゼリー プリン バナナ	チョコ クッキー

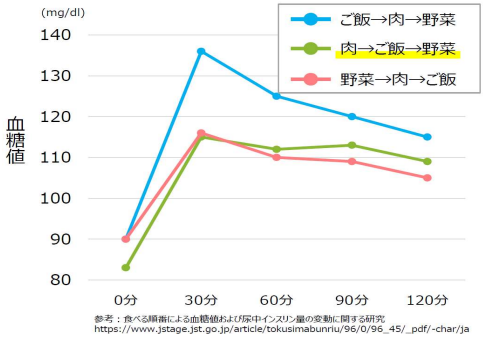
低　中　高

GI値とは…

食品を摂取した後の血糖値の上がりやすさを示す指標

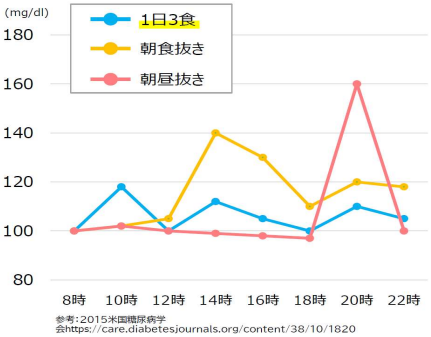
ヒント⑦　血糖改善～食べる順番・間隔～

食べる順番を意識する



参考：食べる順番による血糖値および尿中インスリン量の変動に関する研究
https://www.jstage.jst.go.jp/article/tokusimabunriu/96/0/96_45/_pdf/-char/ja

食事の間隔をあけない



参考：2015米国糖尿病学会https://care.diabetesjournals.org/content/38/10/1820

「野菜→タンパク質→炭水化物」の順で食べることが効果的です。また食事の10～15分前に野菜やスープを摂ると、血糖値の上昇をさら緩やかにできます。

ヒント⑧　日常生活に運動を取り入れる

継続するポイント！

1．行う**タイミング**を決める　　2．**日常生活**に取り入れる
3．**楽しいことと一緒**に行う



仕事中に軽いストレッチ



一駅分歩いて帰る



階段の使用

ヒント⑨　特定保健指導受診

特定保健指導とは？

生活習慣病の発症リスクが高い方（※）を対象に専門スタッフと共に生活習慣を見直すサポート
（※）40歳以上74歳未満の国民健康保険加入者、または被用者保険の加入者

＜主な内容＞



面談　現状の確認、目標・行動の設定など



行動計画の実践



目標達成度の確認

平成20年度より行われている「特定保健指導」は国が医療保険者（協会けんぽ）に、健康診断の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された方に実施が義務付けられ、事業者も特に健康の保持に努める必要があると、認める労働者に対し、医師又は保健師による保健指導を行うように努めなければならないとされています。健康診断は、私たちのからだの状態を知ることのできる重要なサインです。検査結果が手元に届いたら必ずチェックして「生活習慣病」の改善、特定保健指導を受けるようにしましょう！！