



# 健康に関する研修会を実施しました!!



従業員の健康意識向上の為、2022年度健康診断の結果を元に健康管理課より講義を行いました。研修内容は健診結果の統計を会社全体、営業所別で集計し、その中から見える課題と対策についてお話をしました。講義で使用した資料の中には簡単に出来るセルフチェック表が盛り込まれていて、自分の健康と向き合う良い機会にもなりました!

## 2022年度健康診断の結果から

再検査・精密検査の有所見で割合が多かったもの  
血中脂質28%、肝機能16%、血圧14%



## 原因として考えられるもの…

過食・禁煙・運動不足・肥満・ストレス  
アルコールの飲みすぎ  
塩分の摂りすぎ 等



有所見の内容について営業所別で順位の差はあるものの、上記3つが上位となっています。割合の多い血中脂質を下げる取り組みは、全体の有所見率が下げることが出来ると考え、今回の研修会では血中脂質に焦点を当てた内容をお伝えしました!

## 健康管理課担当者より



ドライバーという職業柄、睡眠不足や偏った食事・運動不足等の解消は簡単ではないと思います。小さな事から無理のない範囲で始めていただくことが自分の健康に繋がっていきます。健康管理課では従業員の皆さんが健康を意識していけるような発信をこれからもしていきます!