

# 一給食会社における健診時の生活習慣病因子の早期検出推移と 産業医・管理栄養士による 指導改善効果について

株式会社ニチダン 栄養研究所<sup>1)</sup>

児成会生活習慣病センター<sup>2)</sup>

○糸川 由比子<sup>1)</sup>・西浦 幸起子<sup>1)</sup>

原納 優<sup>1)2)</sup>

| 問診票(全員) |  |    |    |   | 年 月 |  |
|---------|--|----|----|---|-----|--|
| 番号      | 氏名   | 身長 | 体重 | 体脂肪率  | %   |  |
|         |  | cm | Kg | 臍周り   | cm  |  |
| 質問項目    |  |    |    | 回答  |     |  |
|         | 現在、a から c の薬の使用はありますか？   |    |    |   |     |  |
| 1       | a. 血圧を下げる薬   |    |    | ①はい( ) ②いいえ   |     |  |
| 2       | b. 血糖を下げる薬やインスリンなど   |    |    | ①はい( ) ②いいえ   |     |  |
| 3       | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬   |    |    | ①はい( ) ②いいえ   |     |  |
| 4       | 医師から、脳血管障害(脳出血、脳梗塞他)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか？  |    |    | ①はい( 年 月 頃 ) ②いいえ<br>病名( )                            |     |  |
| 5       | 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈他)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか？   |    |    | ①はい( 年 月 頃 ) ②いいえ<br>病名その他( )                         |     |  |
| 6       | 医師から、その他の病名をいわれたことがありますか？<br>その他の薬( )服用中。  |    |    | ①はい、病名( )②いいえ<br>いつ頃( )<br>現在(治療、放置、加療中)              |     |  |
| 7       | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか？  |    |    | ①はい ②いいえ<br>( ) 本/1日程度<br>( )年間                       |     |  |
| 8       | 20歳の時の体重から5Kg以上増加している。   |    |    | ①はい( )kg ②いいえ   |     |  |
| 9       | 1回15分以上で歩行以外の運動を週1回以上していますか？   |    |    | ①はい 種類( )<br>1回( )分、週( )回<br>②いいえ                     |     |  |
| 10      | 日常生活における歩行数は？  |    |    | ①4000歩以下 ②4000～6000歩未満<br>③6000～8000歩未満 ④8000歩以上( )千歩 |     |  |
| 11      | 食塩の摂取量(1日)は？(味噌汁1杯、1-1.5g)、ラーメン 1杯(3-4g)   |    |    | ①6g未満 ②6g～8g未満  |     |  |
| 12      | 1日野菜は片手何杯程度食べますか。  |    |    | ( )杯程度または( )g程度                                       |     |  |
| 13      | 果物をどれ程食べますか。   |    |    | ( )杯程度または( )g程度                                       |     |  |
| 14      | 食事中や食間にデザートやお菓子をとりませんか？  |    |    | ①はい いつ(食事中、食間) ②いいえ<br>1日( )回、週( )回                   |     |  |
| 15      | 食事を抜くことがありますか？   |    |    | ①はい (朝食、昼食、夕食) ②いいえ<br>頻度 (常に、時々、まれ)                  |     |  |
| 16      | お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度は？  |    |    | ①毎日 ②時々 ③ほとんど<br>飲まない ④飲めない                           |     |  |
| 17      | 飲酒日の1日当たりの飲酒量(160Kcal)<br>清酒1合(180ml)の目安:生ビール中(約400ml)、焼酎<br>35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2 |    |    | ①1合未満 ②1～2合<br>③2～3合 ④3合以上 (酒相当)<br>種類( )             |     |  |
| 18      | 睡眠が十分とれていますか？  |    |    | ①はい ②いいえ ③薬使用(あり、なし)                                  |     |  |
| 19      | 最近疲れ易い、いらいら、考えがまとまらない、体調が悪い等がありますか？  |    |    | ①ある ②ない ③相談したい<br>( )                                 |     |  |
| 20      | 仕事に関連して、痛み、だるい、しびれ、まひ、腫れ、などがありますか。   |    |    | 有る(部位: ) なし<br>程度 軽い 中程度 強い<br>相談した( )                |     |  |
| 21      | 医師や管理栄養士のコメントを参考にして食習慣や運動習慣を改善しますか？  |    |    | ①改善する<br>②難しいと思う<br>③既に改善に取り組んでいる<br>( )              |     |  |

## 2014年6月17日 健診結果のまとめ

受診者59名  
(男性23名、女性36名)

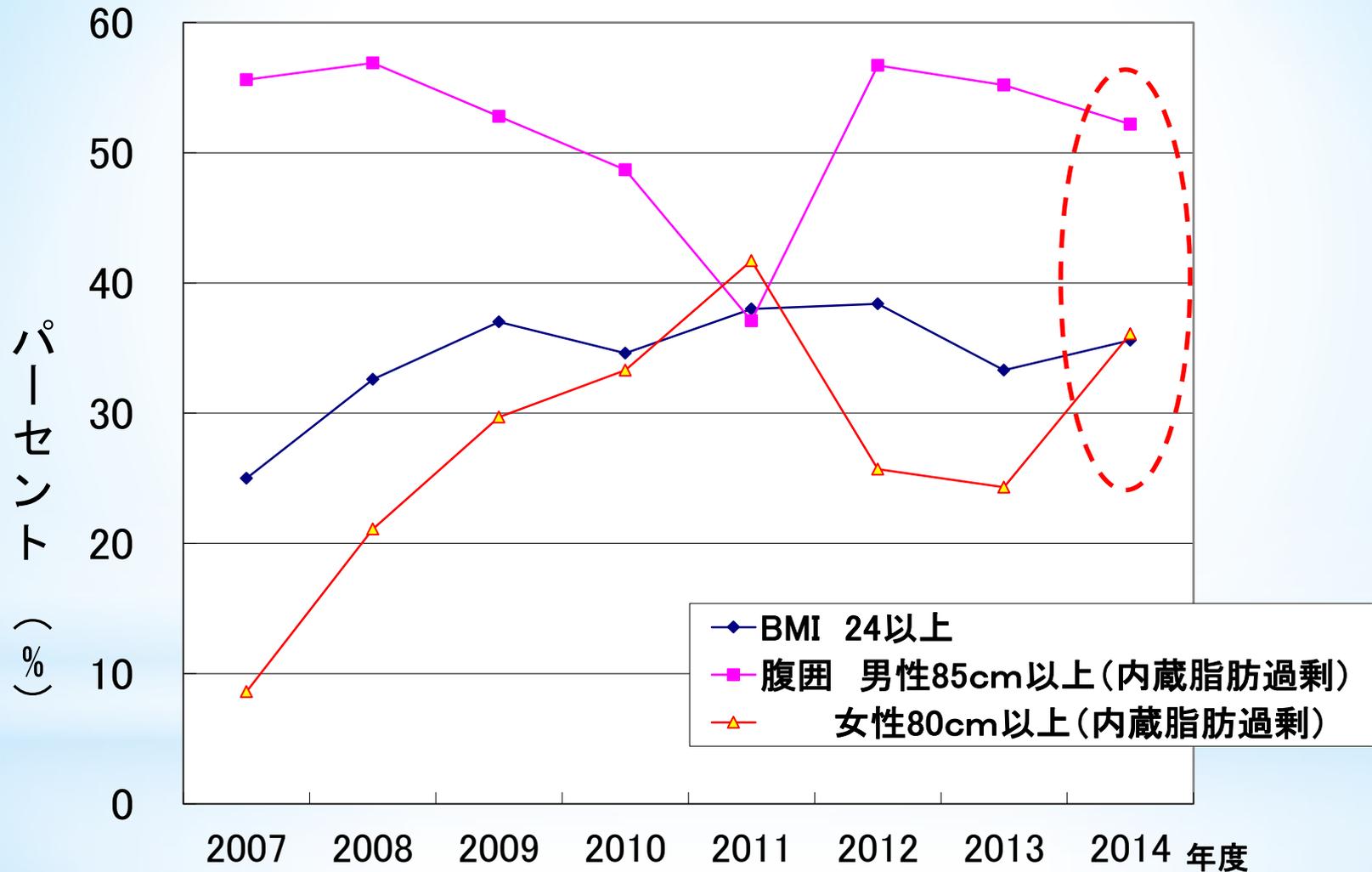
血液検査受診者38名

| 項目                        | 人数 | パーセント |
|---------------------------|----|-------|
| BMI 24以上25未満 (肥満傾向)       | 0  | 0.0%  |
| 25以上 (肥満)                 | 21 | 35.6  |
| 腹囲 男性85cm以上 (内蔵脂肪過剰)      | 12 | 52.2  |
| 女性80cm以上 (内蔵脂肪過剰)         | 13 | 36.1  |
| 血圧 130/85mmhg以上 (高血圧傾向)   | 7  | 11.9  |
| 140/90mmhg以上(高血圧)         | 6  | 10.2  |
| 脂質 TG 150mg/dl以上          | 5  | 13.2  |
| LDL(悪玉)コレステロール 120mg/dl以上 | 24 | 63.2  |
| HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl未満  | 0  | 0     |
| アポB 110以上 (悪玉コレステロール数過剰)  | 18 | 47.4  |
| 血糖値 空腹時 100mg/dl以上        | 2  | 5.3   |
| HbA1c 5.6%以上：糖尿病予備軍       | 11 | 28.9  |
| GPT (ALT) 60IU/L以上 肝機能異常  | 2  | 5.3   |
| GOT (AST) 60IU/L以上 肝機能異常  | 1  | 2.6   |
| γ-GTP 80IU/L以上 肝機能異常      | 4  | 10.5  |
| 喫煙 5本/日以上                 | 18 | 27.3  |
| 飲酒 日本酒1.5合相当アルコール/日以上     | 16 | 24.2  |
| 1日歩行 4000歩未満 運動不足         | 11 | 16.7  |
| 4000歩以上6000歩未満 やや不足       | 18 | 27.3  |
| メタボ                       | 2  | 8.7   |

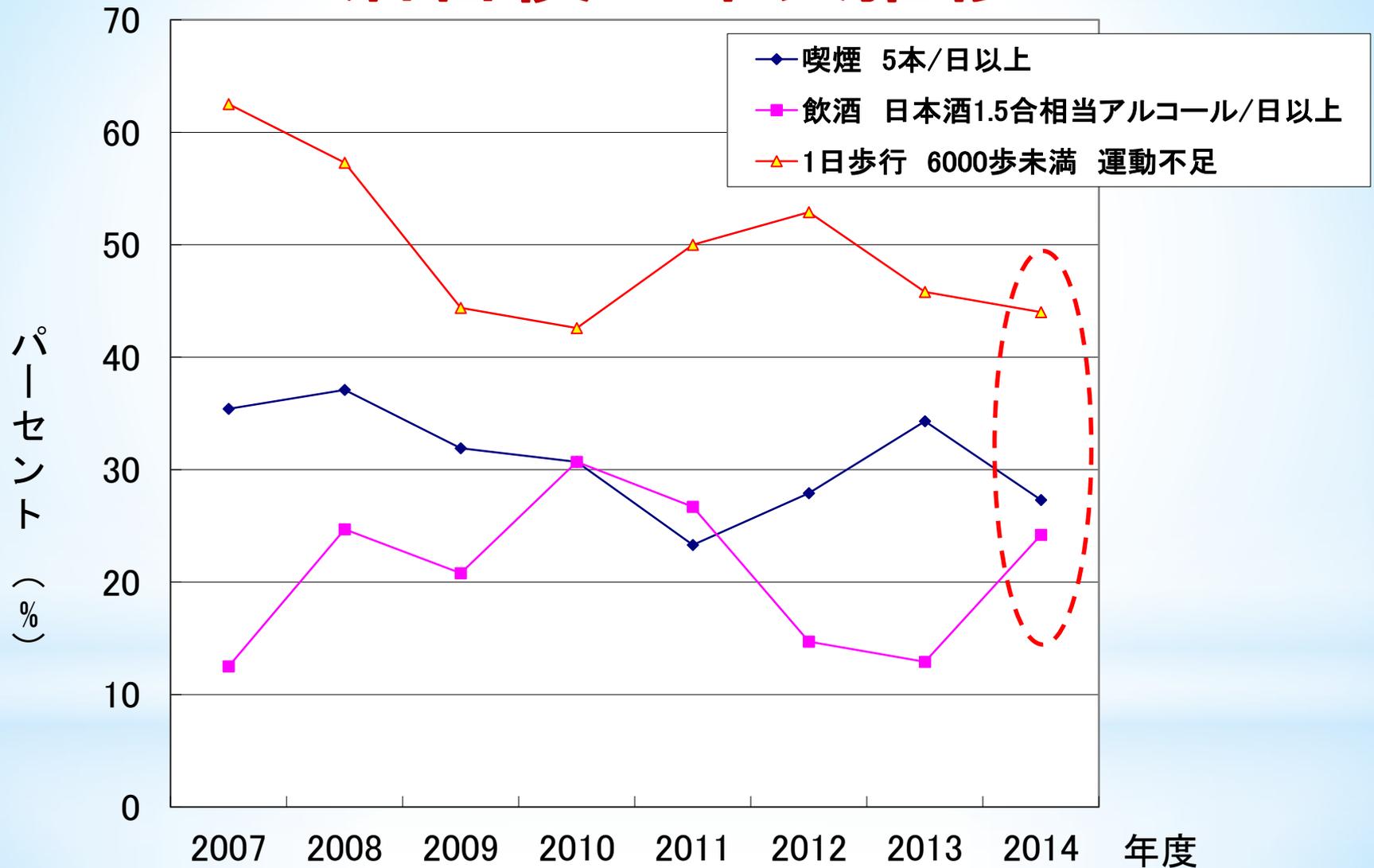
## 2014年度 健診後の指導内容・アドバイス (健診結果票にコメント)

|                        | 人数 | %    |
|------------------------|----|------|
| 腹囲減少                   | 25 | 42.4 |
| 減量                     | 21 | 35.6 |
| 血圧                     | 13 | 22   |
| 脂質                     | 5  | 8.5  |
| 運動を増やす                 | 38 | 64.4 |
| アルコールを減らす              | 5  | 8.5  |
| 卒煙                     | 16 | 27.1 |
| 受診を勧める (すでに受診している者も含む) | 25 | 42.4 |

# BMI・腹囲の年次推移



# 生活習慣の年次推移



# 【減量の工夫】

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <p>プロフィール<br/>と成果</p> | <p>Aさん（2014年6月現在 46歳）<br/>女性<br/>2013年6月26日 58.9Kg(BMI 23.4)<br/>2014年6月17日 53.0Kg(BMI 21.2)</p>              | <p>Bさん（2014年6月現在 39歳）<br/>女性<br/>2013年10月23日 58.1Kg (BMI 24.8)<br/>2014年10月29日 50.8Kg (BMI 21.8)</p> |
| <p>昼食</p>             | <p>社員食堂<br/>ご飯は小茶碗<br/>主菜、副菜、汁物は減らさない<br/>主に魚メニュー選択<br/>エネルギーの少ない方のメニュー選択<br/>麺メニューはほとんど選ばない<br/>野菜を先に食べる</p> | <p>社員食堂<br/>ご飯は小茶碗<br/>主菜、副菜、汁物は減らさない<br/>主に魚メニュー選択<br/>エネルギーの少ない方のメニュー選択<br/>麺メニューは選ばない</p>         |
| <p>朝食</p>             | <p>ロールパン2個、ヨーグルトに蜂蜜</p>   | <p>フランスパン1切れ、コーヒー</p>  |
| <p>夕食</p>             | <p>ご飯は少量<br/>主菜、副菜、汁物は昼食程度<br/>先にキャベツを1/4程食べる<br/>ドレッシングはノンドレ<br/>ゆっくり時間をかけて食べる<br/>以前はご飯が好きでたくさん食べていた</p>    | <p>ご飯なし<br/>さつまいも、野菜スープ、豆腐など<br/>友人とお酒を飲む日は総エネルギーを調節</p>   |
| <p>間食</p>             | <p>ケーキ、アイスクリームも好物で多く食べていた<br/>帰りにクレープ屋にも立ち寄るなどデザート好き<br/>おやつは小袋を買う。エネルギー表示に注意する</p>                           | <p>あめ程度</p>  |
| <p>運動</p>             | <p>特にしていない</p>  | <p>週3日は家でDVDを見ながら運動<br/>各1.5時間程度（腹筋運動は30分）</p>   |
| <p>感想</p>             | <p>同じように痩せようとした仲間がいたので長続きした。楽しみながら痩せられた<br/>減量して動きやすくなった</p>  | <p>Aさんと話をしながら継続、楽しみながら痩せられた。減量して体調がよくなった</p>   |

## まとめ 企業健診における健康増進の試み

- 1 問診を追加し、内容として酒、野菜、果物、歩数、スポーツ習慣などを評価した。
- 2 悪玉コレステロール数を示すアポBを測定項目に追加。
- 3 ウエスト、体脂肪率も測定し、体形改善指導に役立てた。
- 4 健診結果として、肥満36%、ウエスト男子85以上52%、女子36%、悪玉コレステロール120以上63%（アポB高値47%）、HbA1c（5.6以上、予備軍含む糖尿病）29%、喫煙（5本以上）27%、酒（1.5合以上）24%がやや高頻度として注目される。目標は半減したい。
- 5 産業医が個々の成績に対して最終コメントを記載し結果を返却した。受診を勧める（既受信者含む）42%、運動奨励64%、野菜・果物推奨も注目された。  
メタボのみならず、要受診者、要注意者に個別説明・指導（管理栄養士同席）が重要であり、実施した。
- 6 社員食堂での、米飯量自主選択、エネルギー表示主菜2種の自主選択が、減量に有効であり、昼食での摂取エネルギー管理から、夕、朝食への応用へと進み、減量を達成した2例を報告した。
- 7 7年間で生活習慣病関連での長期休職者は、4名と少数であったが、退職後の健康増進も視野に入れて、健診内容の充実とその活用・是正の実践と指導に留意したい。

複数回の個人指導、給食会社の特性を生かし社員管理栄養士が健康管理に参加し、上記達成への尽力が意義深い。