

## 2020年の健康診断結果を見えるかしました！

前回、お知らせしておりました「タック健康ゴレンジャー」の発表は、来月させて頂きます。

楽しみにしていた方申し訳ございません🙇

今回は、そのゴレンジャーを探す為に、今年の健康診断の結果を発表させて頂きます。総務の『新しく頼もしい仲間・道廣さん』が基準値をもとに、タックの生活習慣病予防に関する項目をグラフ化しました。この結果をふまえて「2020：タック健康ゴレンジャー」の選出していきます。



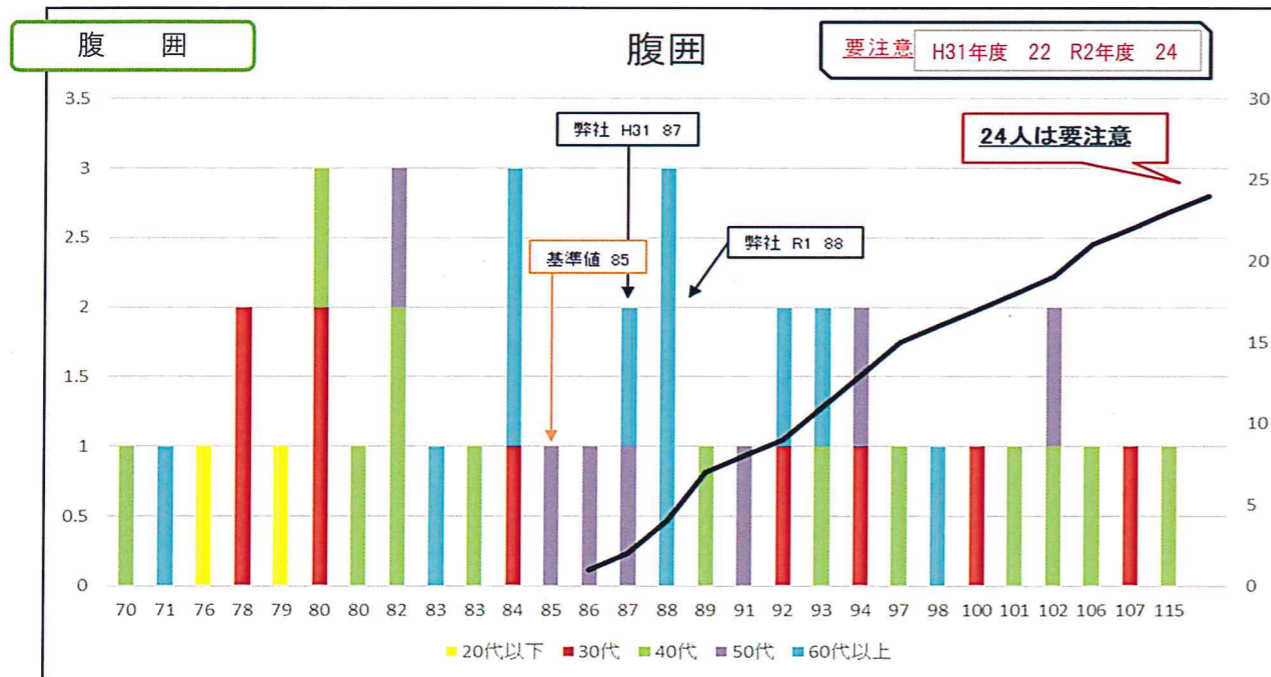
注目データは、メタボ！  
メタボとメタボ予備軍を合わせると60%超えになります。  
メタボリックシンドローム＝脳卒中・心臓病に繋がる生活習慣病の元と言われてます。  
バランスの良い食事と有酸素運動が予防には効果的です。



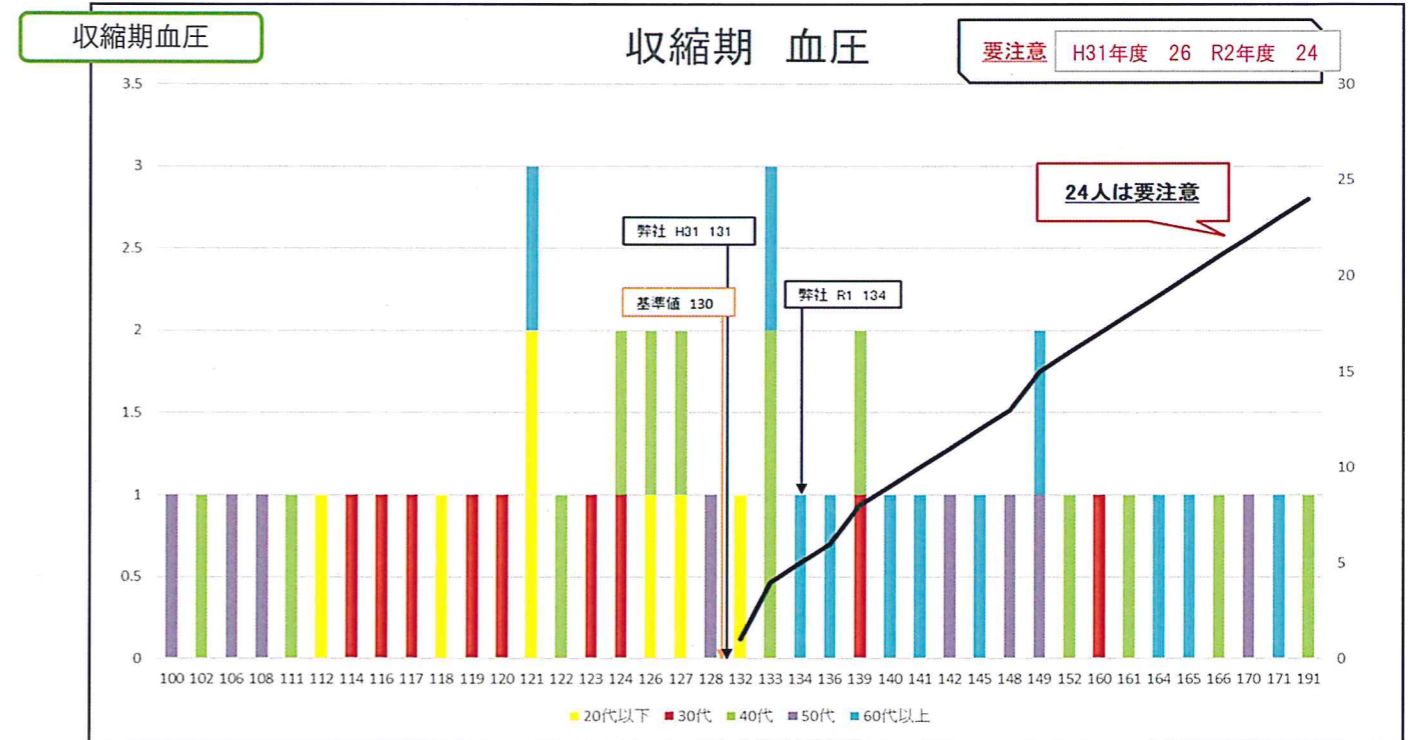
### 健康診断結果の分布

※ 2020年度健康診断の結果に基づいたもの

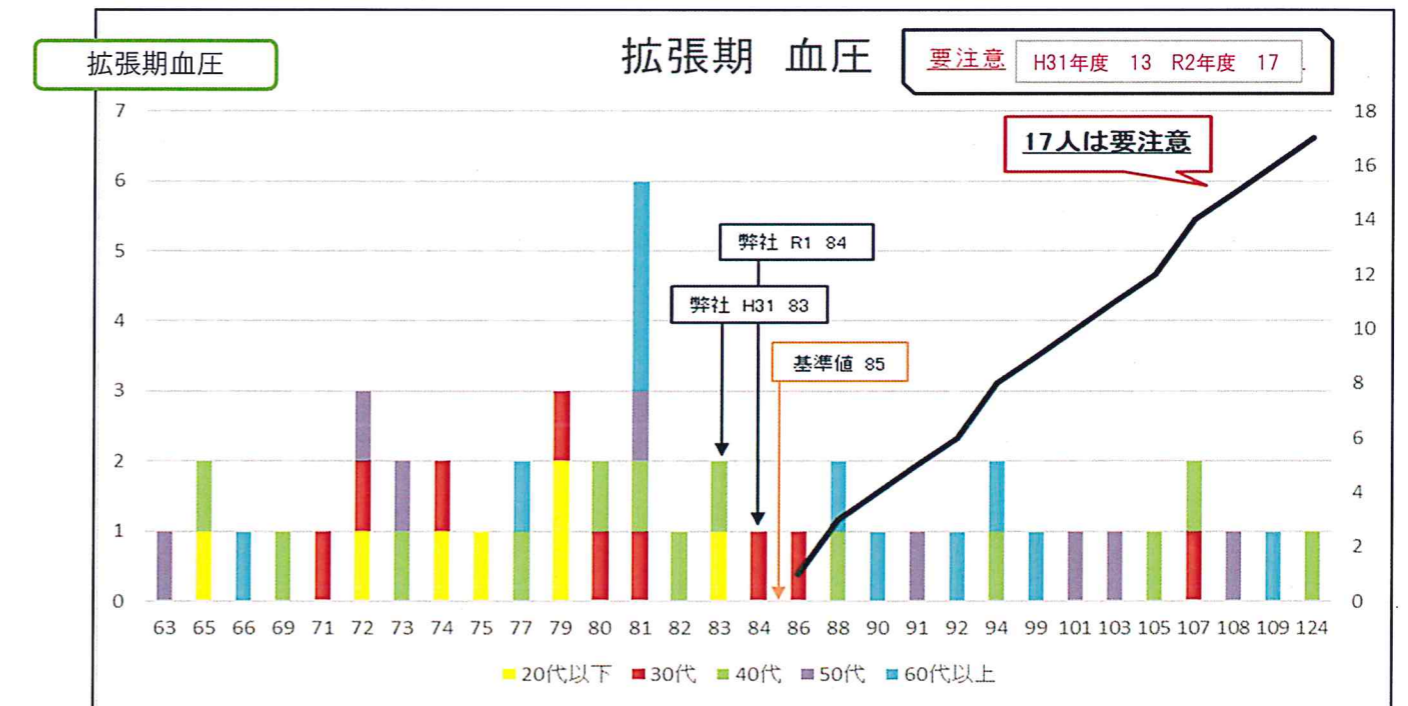
弊社R2	88cm	弊社H31	87cm	基準値	85cm
------	------	-------	------	-----	------



弊社R2	134mmHg	弊社H31	131mmHg	基準値	130mmHg
------	---------	-------	---------	-----	---------

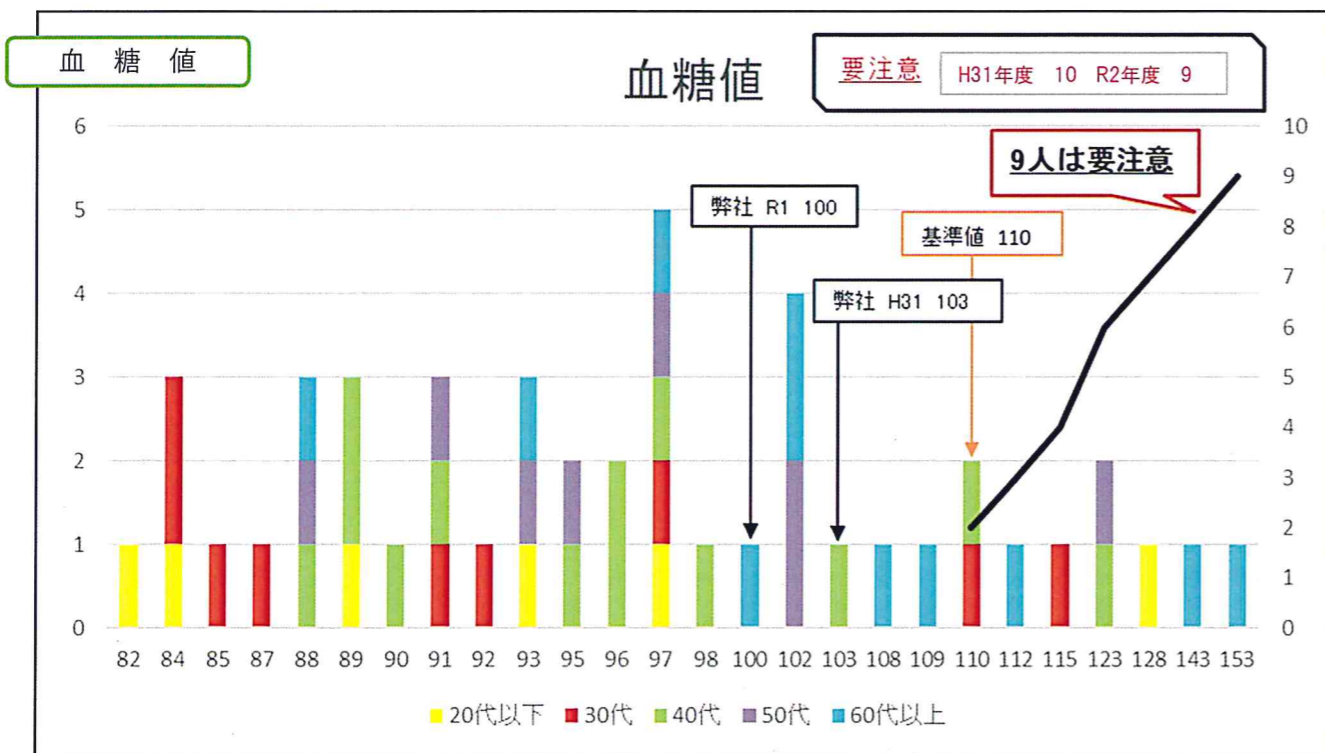


弊社R2	84mmHg	弊社H31	83mmHg	基準値	85mmHg
------	--------	-------	--------	-----	--------

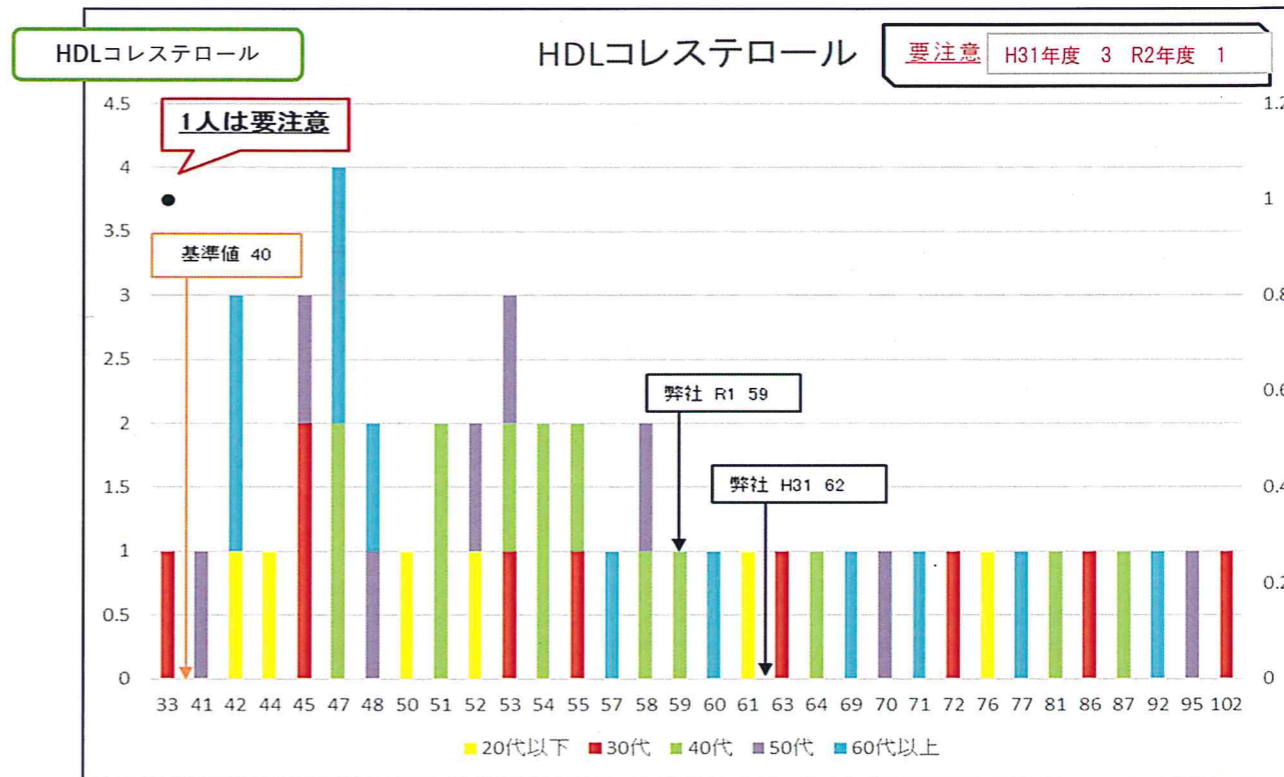


「注意」  
緊急事態宣言が解除されましたが、手洗いうがいはもちろんの事、マスクの着用など新しい生活様式が求められています。気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意！これからの季節、暑い日々がやってきます。マスクをしてると水分補給を忘れがち！こまめに水分補給するだチュ〜

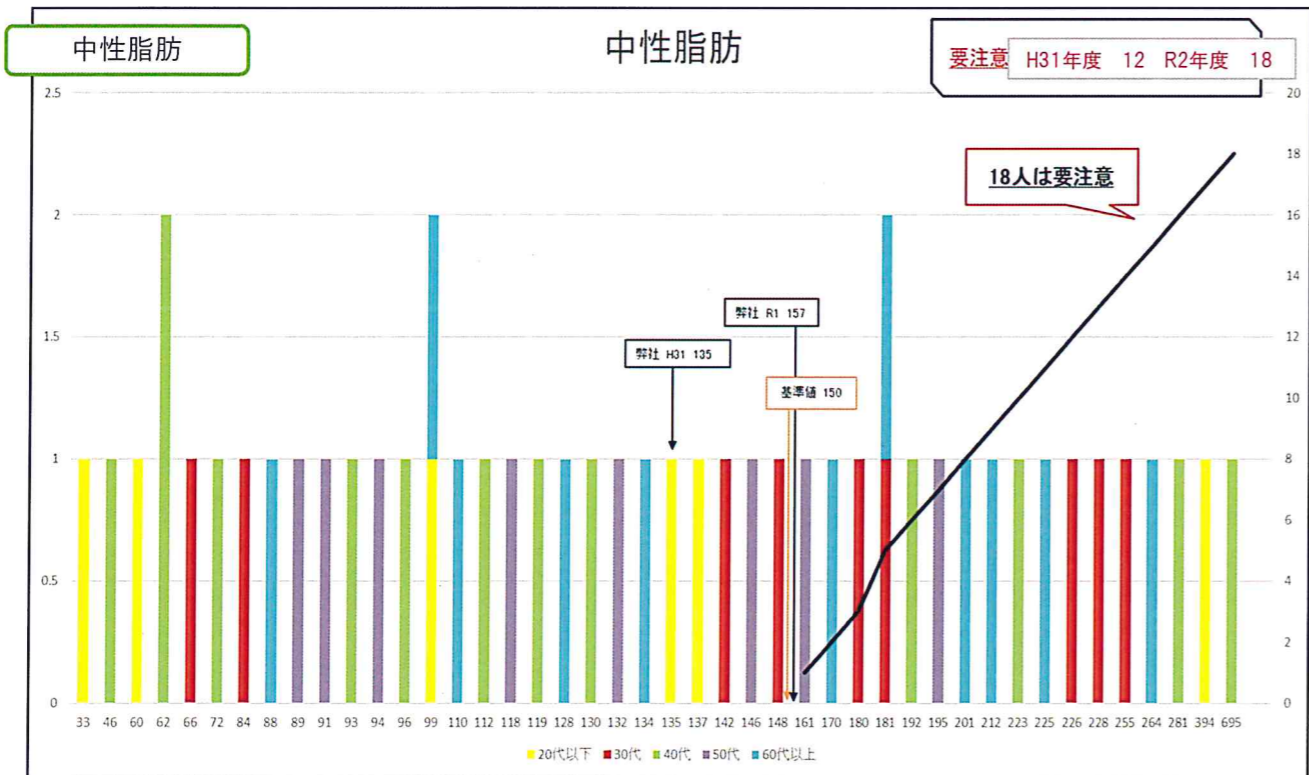
弊社R1 100mg/dl 弊社H31 103mg/dl 基準値 110mg/dl



弊社R1 59mg/dl 弊社H31 62mg/dl 基準値 40mg/dl

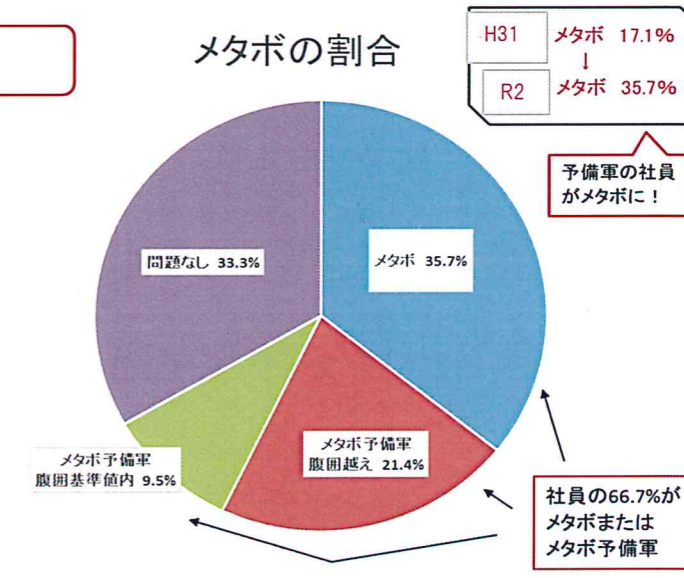


弊社R1 157mg/dl 弊社H31 135mg/dl 基準値 150mg/dl



メタボリックシンドローム

メタボの割合



メタボリックシンドローム条件

**必須項目** 腹囲…男性 ≥ 85cm  
**選択項目 (3項目のうち2項目以上)**  
 中性脂肪… ≥ 150mg/dL かつ/または HDLコレステロール… < 40mg/dL  
 収縮期(最大)血圧… ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期(最小)血圧… ≥ 85mmHg 空腹時高血糖… ≥ 110mg/dL

メタボとは、腹囲が85cmを超える人で、血圧・血糖・脂質のうち2項目以上リスクを持っている人  
 心臓病や脳卒中になりやすい病態  
 日本人の死因の第2位は心臓病、第3位は脳卒中

タックの社員の35.9%がメタボに該当し、予備軍まで合わせたら66.7%まで膨れ上がる  
 男性社員の3人に2人がメタボまたはメタボ予備軍  
**昨年度メタボ予備軍だった社員がメタボになってしまっている!**