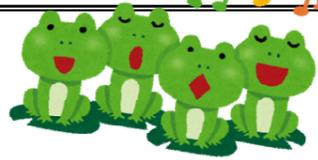


タック健康人間宣言

2022年6月号

株式会社タック 総務部



暑くなってきましたね！岡山県の6月平均気温23.3℃、最高気温27.7℃ですよ。

6月のうちにこの暑さ・・・夏が来るのが怖いですね((+_+))

6月といえば梅雨の季節です。雨が続きジメジメと蒸し暑い日がやってきますね。

その蒸し暑い日がかかる中、まだしばらくの間はマスク生活が続きます。

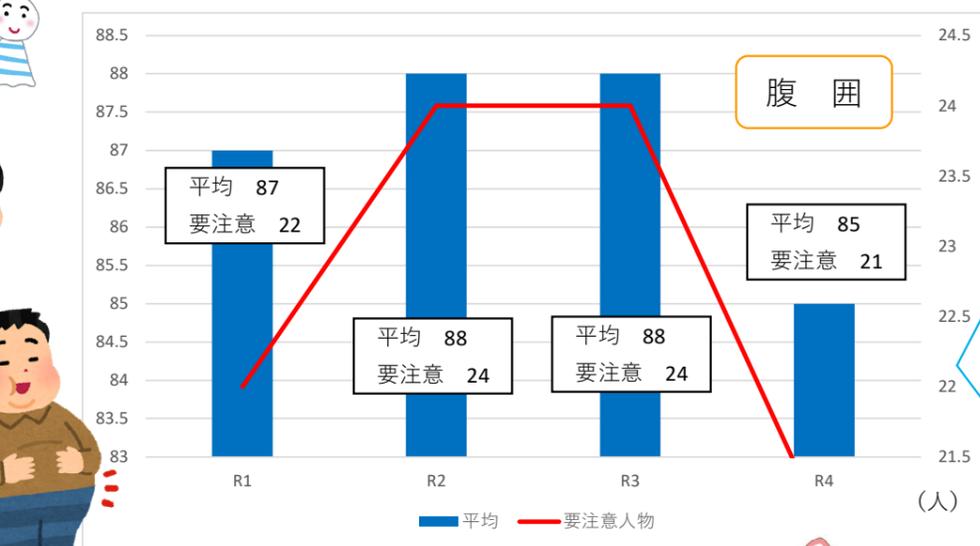
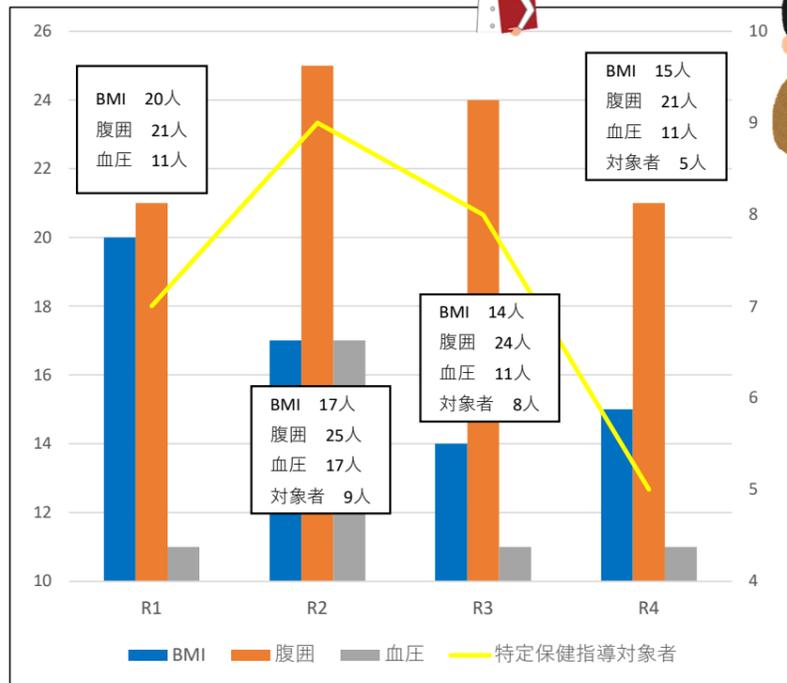
マスクをしていると、「のどが渴いた」という感覚が薄れてしまうそうです。こまめな水分補給を心掛けましょう！

さて、今月号は3月の健康診断の結果をまとめましたよ～！

今年も過去3年分との比較をしています。・・・去年よりも少し改善されているようです(*'▽')/
しかし、まだ要注意の方はいます・・・「ギクッ」とした方は、しっかり生活改善または、再受診・再検査していきましょう。

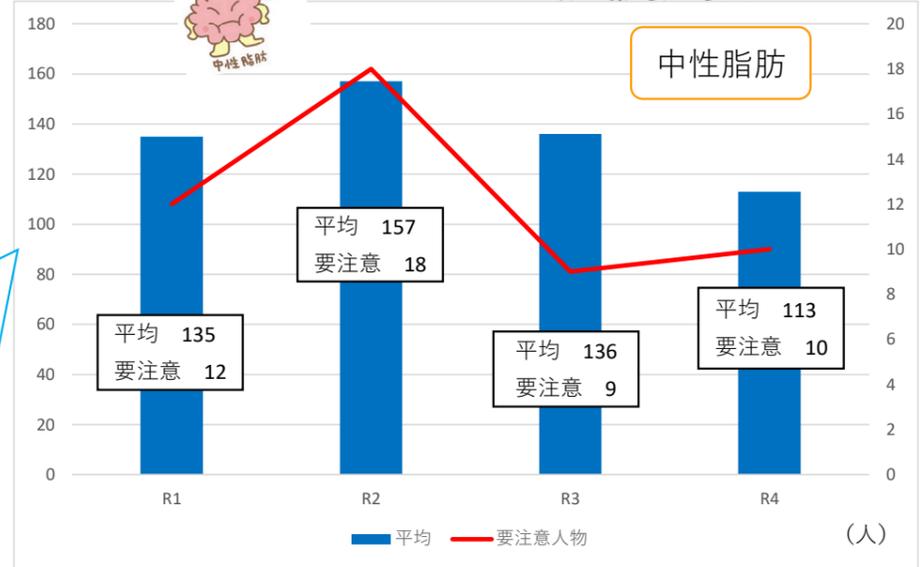


特定健康指導対象者	
必須項目	収縮期（最大）血圧… ≥ 130mmHg かつ 拡張期（最小）血圧… ≥ 85mmHg
選択項目 （2項目のうちどちらか）	BMI（体重kg/身長m ² ）…25 腹囲…男性 ≥ 85cm



・男性の場合は85cm以上
・女性の場合は90cm以上
この基準をもって「内臓脂肪過多」と判定されます。
そしてこの基準がメタボリックシンドロームの基準と考えられていたのですがこの基準だけでは個人差が非常に大きく腹囲が大きくても内臓脂肪は少ないというパターン、もしくはその逆もあり、2018年度からさらに詳しい検査結果の基準が追加されています。

中性脂肪は脂質異常症（高脂血症）の診断の1つで、一般的には血中30mg/dL～149mg/dLが基準値とされています。これを超えるものは中性脂肪が高い状態とされます。
中性脂肪が高くなる一番の原因は…？
一般的に中性脂肪が高値を示す原因で最も多いものは、生活習慣です。
・食べすぎ ・アルコールの飲みすぎ
・太りすぎ ・運動不足
このような生活習慣が続くと、中性脂肪が高くなります。



「お知らせだチュ」
全体的に健診結果、良くなってるでチュ。これも、皆さんが健康への関心を持ってくれたからでチュ。これからも、目指せ「タックゴレンジャー」でお願いでチュ～。
あっ来月号は、お待たせしました『タックゴレンジャー』の発表でチュ～★

