



# タック健康人間宣言



2023年4月号

株式会社タック 総務部



ずいぶん暖かくなり、桜の季節がやってきましたね🌸  
新年度スタートです！タックにも新しい仲間が2人増えました！

浦上さん、森さんよろしくお祈いします♡

(3日は入社式、7日は懇親会です！)

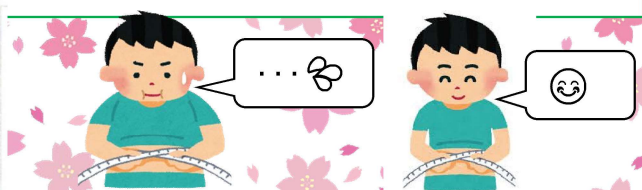
2人へのインタビューも、今後していきたいと思ひます！お楽しみに♡



今年の健康診断結果はどうでしたか？昨年と比べてみましたか？  
このデータは2021年の結果までを基に作られていますが、このデータと今年の結果を比べてみるとどうですか？

メタボリックシンドローム該当率			
年度	御社	岡山支部 平均	同業態 全国平均
2019	30.3%	15.9%	15.0%
2020	23.3%	16.7%	15.8%
2021	23.3%	16.6%	15.5%

メタボリックシンドローム予備群該当率			
年度	御社	岡山支部 平均	同業態 全国平均
2019	12.1%	12.4%	13.6%
2020	16.7%	12.3%	13.7%
2021	6.7%	12.2%	13.5%



簡易的な目安としてウエストの  
周囲径が採用されており、  
男性 85cm以上、女性 90cm以上です。

- 無理なく1日240kcalのエネルギーを  
減少させていく方法は、
- ①バランスのよい食事を1日3回とる
  - ②適度な有酸素運動をする
  - ③お酒を控える
- 当たり前のことが大事なのだあ〜

うオ〜



岡山県平均や、同業態の全国平均に比べて  
メタボ該当率が少し高め…？  
「ハッ」とした方、今がぼっちゃりからの脱出です!!



年齢別、性別ごとに3分間「ややきつい」と自分の感じる速さで  
その距離と歩行速度を測定したものです  
ちょっと歩くの遅めかなあ〜???

## ③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い 方の割合

年度	御社	岡山支部 平均	同業態 全国平均
2019	37.0%	42.5%	48.2%
2020	20.0%	40.7%	46.8%
2021	28.6%	41.7%	46.8%

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行 距離 (m)	375	360	360	345	345
	歩行速度 (m/分)	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行 距離 (m)	345	345	330	315	300
	歩行速度 (m/分)	115	115	110	105	100

年代別の平均値と比較することで、筋力や身体バランスなどの能力を簡単に把握できるだけでなく、  
時々続けて計測し、歩行速度を維持することは運動能力や体力の低下の予防に役立ちます。



「お知らせだチュ」

皆さん、定期健康診断、お疲れ様でチュ〜。結果を見て、気になる箇所があった方や、要精密検査の方は早めに再検査へいくでチュ。