理化工業株式会社の皆様

健康経営セミナー

これから目指すべき「健康」とは？

アクサ生命保険株式会社

講師名：アクサ生命保険(株)
連絡先：アクサ生命保険(株)

作成日：2024年08月
AXA-A2-2309-3081/C0U

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

❶ 健康習慣アンケートのフィードバック

❷ 健康経営とは？

健康習慣アンケート結果

	今回
アンケート期間	2024年07月31日 2024年08月20日
対象数	76名
回答者数	74名
回答率	97%

健康習慣アンケート結果から抜粋

健康習慣アンケートの目的

- 皆様の生活習慣の「見える化」
- からだ・こころの健康に影響を与えるプラス・マイナスそれぞれの要因の特定

からだ・こころの健康

飲み物　食生活　運動　喫煙　こころの健康　睡眠　適正飲酒

上記の生活習慣**7**項目を × 行動変容**5**段階に「見える化」

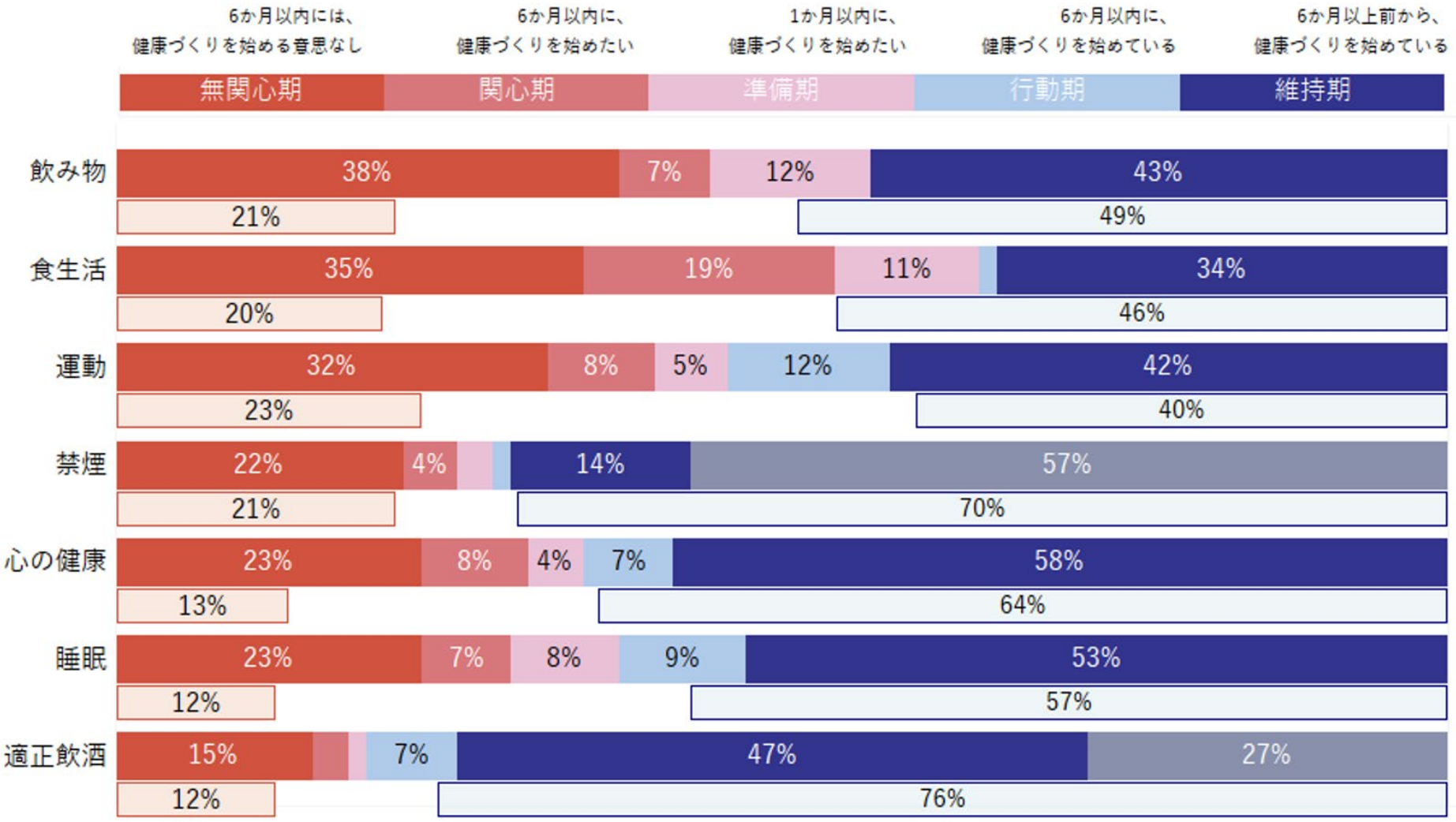
無関心期 → 関心期 → 準備期 → 行動期 → 維持期

社会的な健康

健康づくりを妨げる
マイナス要因

健康づくりを促す
プラス要因

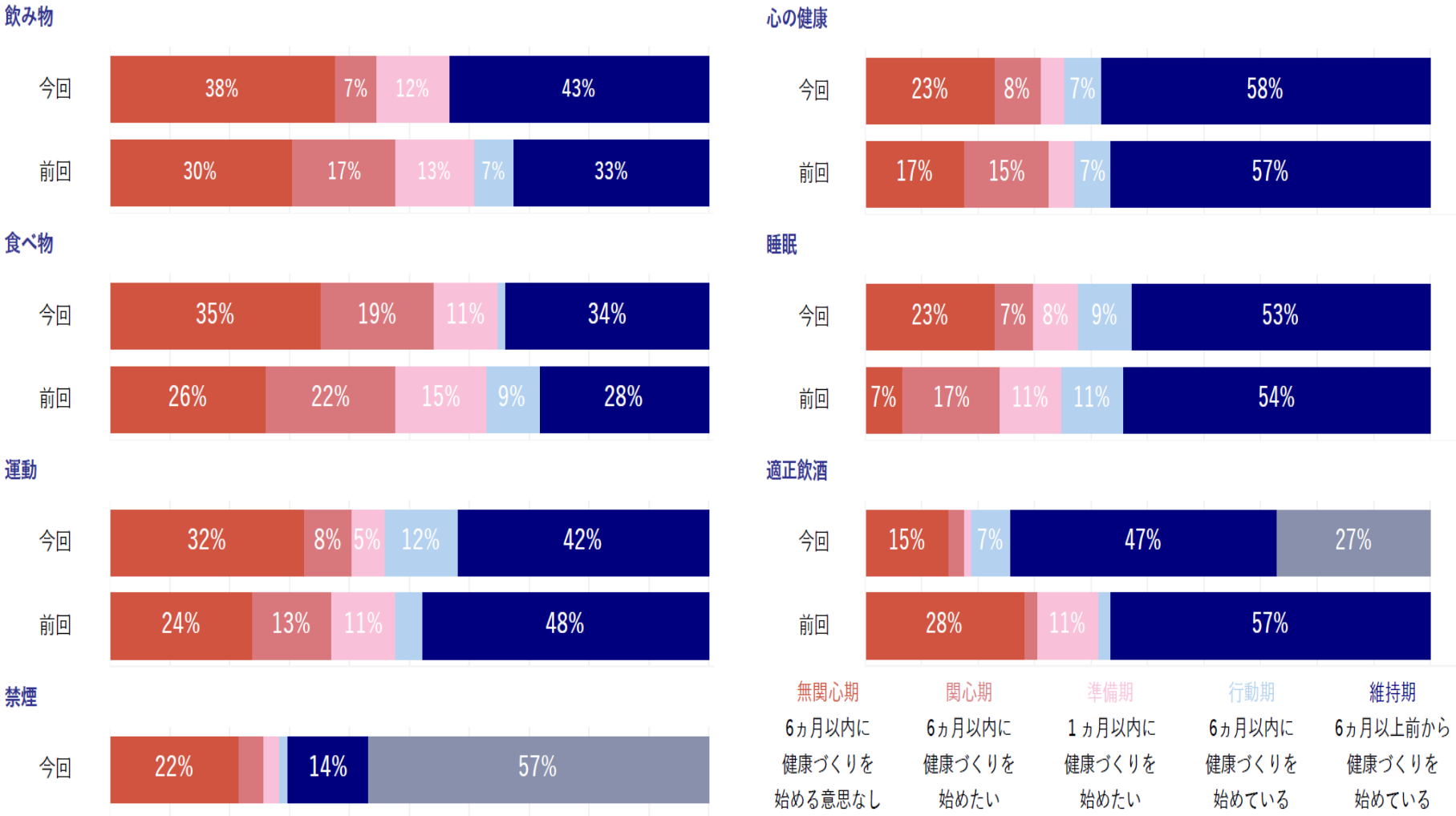
生活習慣の傾向



※無関心期ならびに維持期の下欄に表示している数値はアクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果（回答者数：約15万人）の平均値を表示（ 禁煙および適正飲酒については喫煙及び飲酒をしない方の割合と維持期の割合の合計値を表示）

健康習慣アンケート結果から抜粋

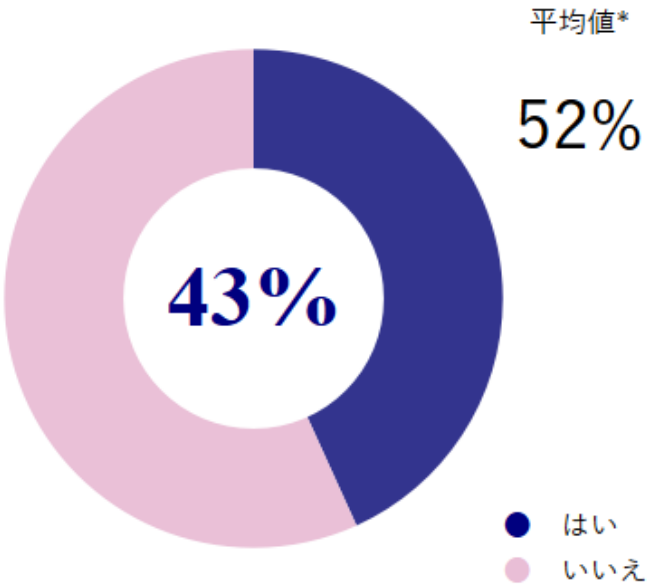
生活習慣の傾向（経年評価）



健康習慣アンケート結果から抜粋

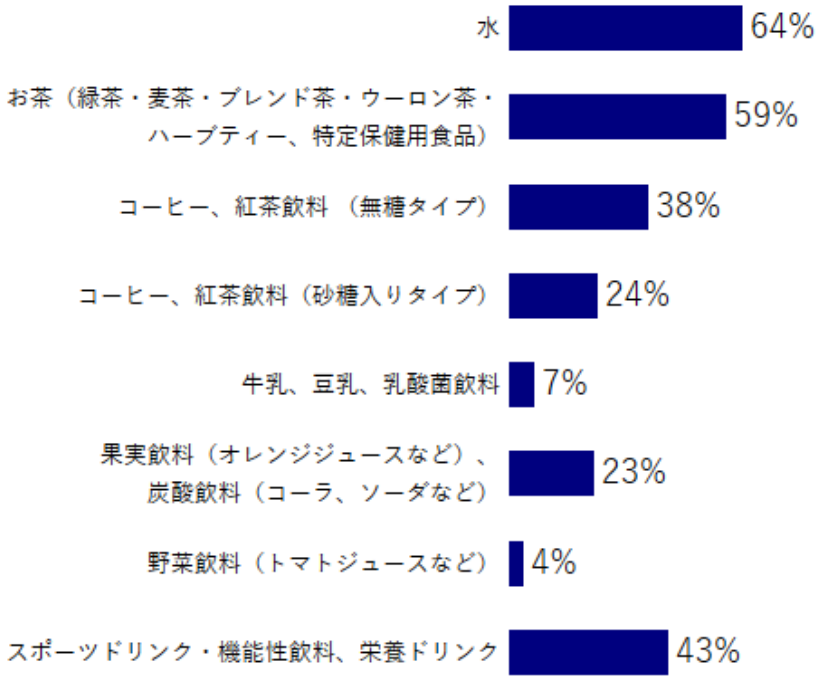
からだの健康（飲み物）

Q.エネルギー量（kcal)や砂糖が入っているかどうかなど健康を意識していますか？



* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より（回答者数：約15万人）

Q.職場で、日常的に飲む飲み物はどれですか。



健康習慣アンケート結果から抜粋

◆飲み物のカロリーはスティックシュガー何本分？

飲み物の**カロリー**をスティックシュガー（1本3g）に換算してみると…

選ぶときは
こちらが
おすすめ

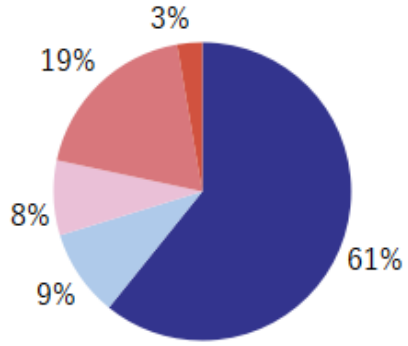
緑茶	炭酸水（レモン）	缶コーヒー（無糖）	缶コーヒー（微糖）
525ml	490ml	185ml	185ml
0本	0本	0本	3.4本
0kcal	0kcal	0kal	41kcal

カフェオレ	スポーツドリンク	オレンジジュース	コーラ
185ml	500ml	425ml	500ml
6.6本	7.9本	18.3本	18.8本
80kcal	95kcal	220kcal	225kcal

※日本コカ・コーラ株式会社HPより

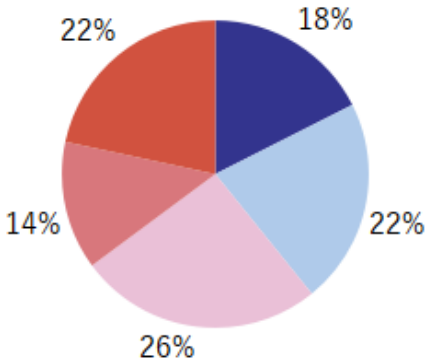
からだの健康（食生活）

Q.ふだん朝食を食べますか。



貴社評価	平均値*
70%	74%

Q.最初に野菜を摂取し、よく噛んで食べることを意識していますか。



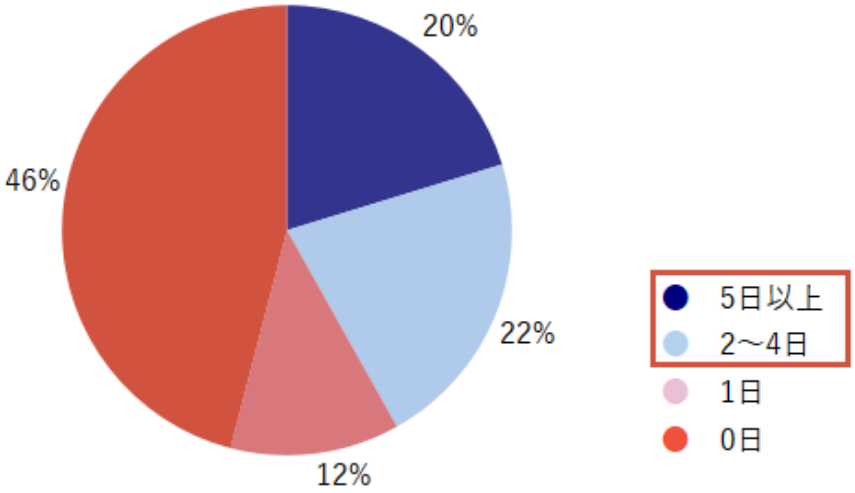
貴社評価	平均値*
39%	37%

* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より
（回答者数：約15万人）

健康習慣アンケート結果から抜粋

からだの健康（運動）

Q.軽く汗をかく運動（ジョギング・スポーツ・ウォーキング等）を週どのくらい実施していますか？



貴社評価	平均値*
42%	29%

1回30分、週2回以上の軽く汗をかく運動が推奨されています。（厚生労働省ホームページより）

* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より
（回答者数：約15万人）

健康習慣アンケート結果から抜粋

あなたのバランス能力は？

CHECK！プチ体力測定｜閉眼片脚立ち｜

測定方法

［1］両手を腰にあて、両目をつぶり、
左右どちらでも立ちやすい側の脚で
片脚立ちになります。

［2］上げた脚は軸足には触れないようにして
高さや位置は自由です。

［3］最大180秒として、軸足が少しでも
ずれたり、上げた脚が床に着いた時点で
終了です。

その時間を測定します。

※転ばないように注意して行って下さい

出典：健康の決め手は “身体活動量”にあり！
@2020　Green House Co., Ltd.

閉眼片脚立ち（平衡性）

男性　　（単位：秒）

年齢＼得点	1	2	3	4	5
20～24歳	～6	7～21	22～66	67～204	205～
25～29歳	～5	6～20	21～64	65～200	201～
30～34歳	～5	6～16	17～51	52～156	157～
35～39歳	～4	5～14	15～44	45～133	134～
40～44歳	～4	5～12	13～37	38～110	111～
45～49歳	～3	4～10	11～30	31～87	88～
50～54歳	～2	3～8	9～24	25～66	67～
55～59歳	～2	3～6	7～17	18～44	45～
60～64歳	～1	2～4	5～10	11～24	25～

女性　　（単位：秒）

年齢＼得点	1	2	3	4	5
20～24歳	～6	7～20	21～64	65～199	200～
25～29歳	～5	6～20	21～63	64～196	197～
30～34歳	～5	6～16	17～53	54～167	168～
35～39歳	～4	5～14	15～47	48～148	149～
40～44歳	～3	4～12	13～41	42～127	128～
45～49歳	～3	4～10	11～34	35～105	106～
50～54歳	～2	3～8	9～27	28～80	81～
55～59歳	～2	3～6	7～19	20～55	56～
60～64歳	～1	2～4	5～11	12～28	29～

（財団法人中央労働災害防止協会　THP　体力測定評価基準より引用）

あなたの運動機能は大丈夫？

CHECK！プチ体力測定｜運動機能チェック｜

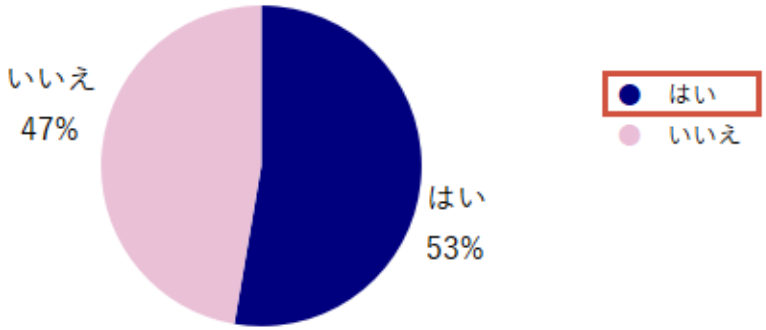
①椅子に座った状態で
反動をつけずに
片脚で立ち上がって
みましょう

②左右それぞれで
やってみましょう

※転ばないように注意して行って下さい

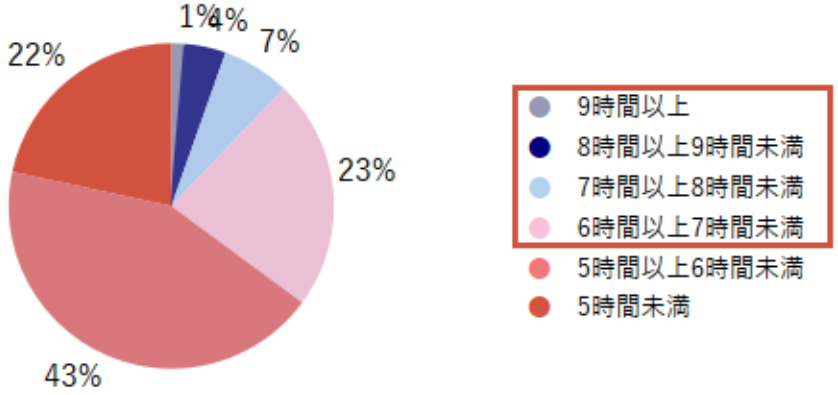
からだの健康（睡眠）

Q.過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか？



貴社評価	平均値*
53%	57%

Q.ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？



貴社評価	平均値*
35%	49%

* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より（回答者数：約15万人）

健康習慣アンケート結果から抜粋

仮眠習慣（パワーナップ）を身につける

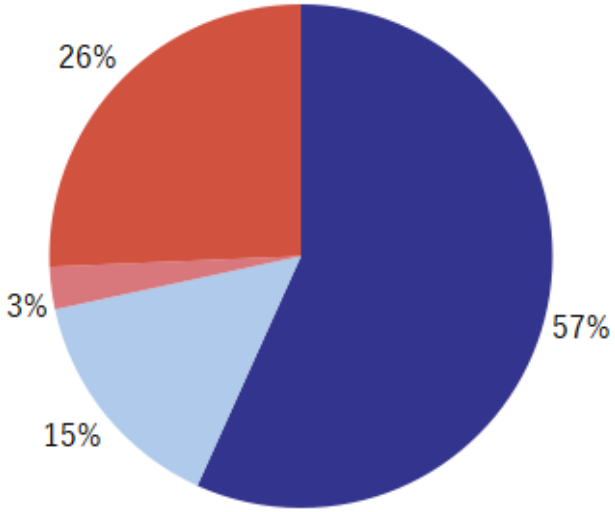
15分から20分程度の仮眠を
取ることで業務効率が格段に上がる!!

仮眠のポイント

- **横にならない**
- **寝る前にカフェインを取る（目覚めたころの覚醒効果）**
- **締め付けを緩める（時計、ベルト、靴）**
- **目を閉じただけでも効果あり**

からだの健康（喫煙）

Q.あなたはたばこを吸いますか？



貴社評価	平均値*
28%	29%

- 吸ったことがない
- 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
- 時々吸う日がある
- 毎日吸っている

* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より
（回答者数：約15万人）

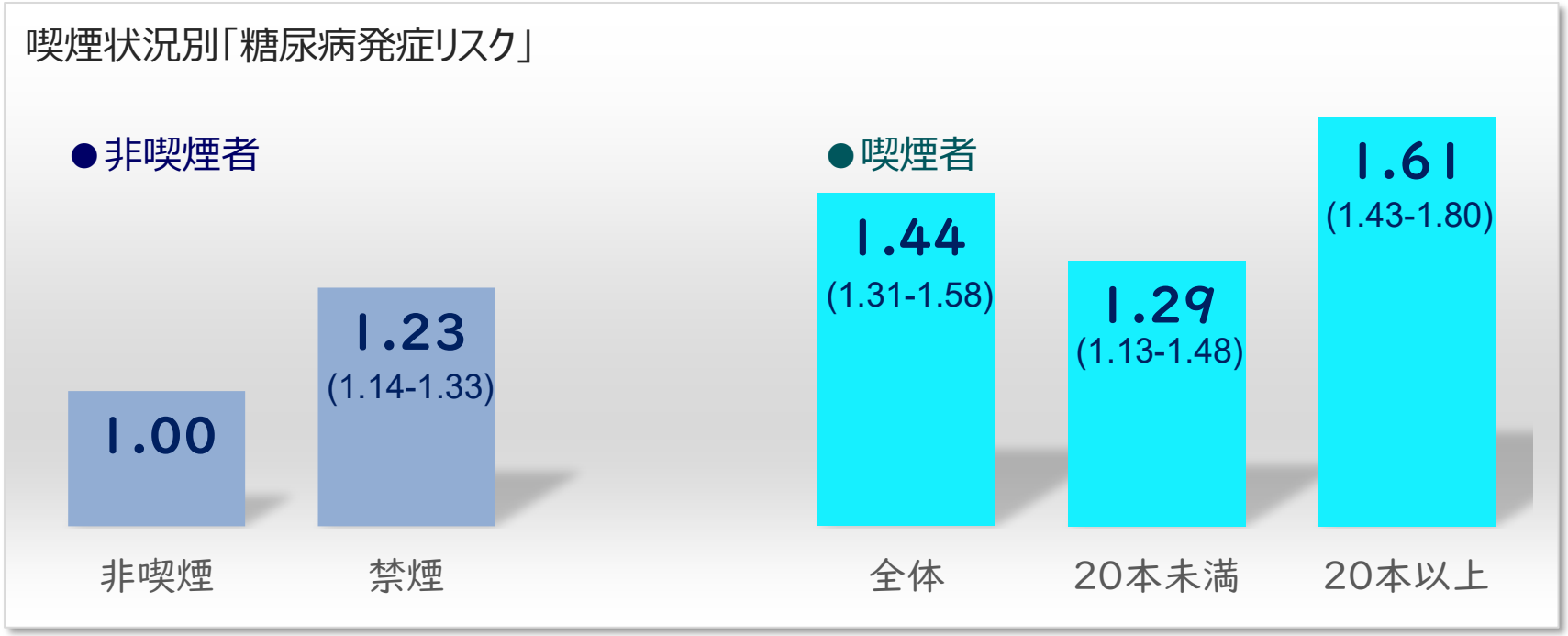
健康習慣アンケート結果から抜粋

禁煙後経過期間	健康上の変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素濃度が低下し正常値となる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9か月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分まで低下
5～15年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

出典：World Health Organization. (2014). A guide for tobacco users to quit. を基にアクサ生命が作成

タバコが喫煙者本人に与える健康リスク

糖尿病



喫煙本数が多いほど糖尿病になりやすく、禁煙した人ではリスクが低下！

喫煙によって糖尿病になりやすいのは、

①「交感神経を刺激して血糖を上昇させる」

②「体内のインスリンの働きを妨げる」ことが関係

出典：eヘルスネット（https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-03-004.html）/厚生労働省

からだの健康（適正飲酒）

Q.生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方の割合

11%

平均値*

16%

Q.アルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか？

「いつもそうしている」＋「たいていそうしている」の割合　・・・・・　30%

＊　アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より
（回答者数：約15万人）

健康習慣アンケート結果から抜粋

◆お酒の適量は？

純アルコール量で 20g/日

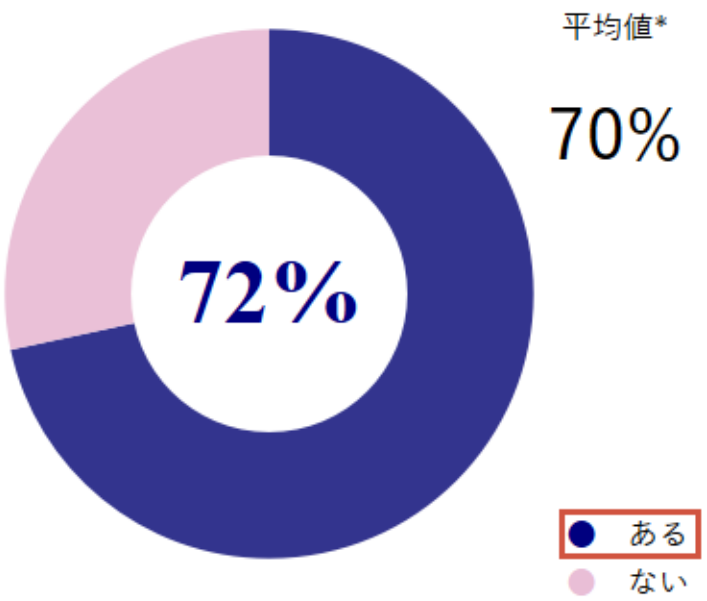
ビール	焼酎	日本酒	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
中ジョッキ	お湯割り		グラス	ダブル	
1杯	2杯	1合	2杯	2杯	1缶
(500ml)	(50ml×2杯)	(180ml)	(100ml×2杯)	(30ml×2杯)	(350ml)
200kcal	146kcal	185kcal	145kcal	141cal	180kcal

注）全部ではありません！！

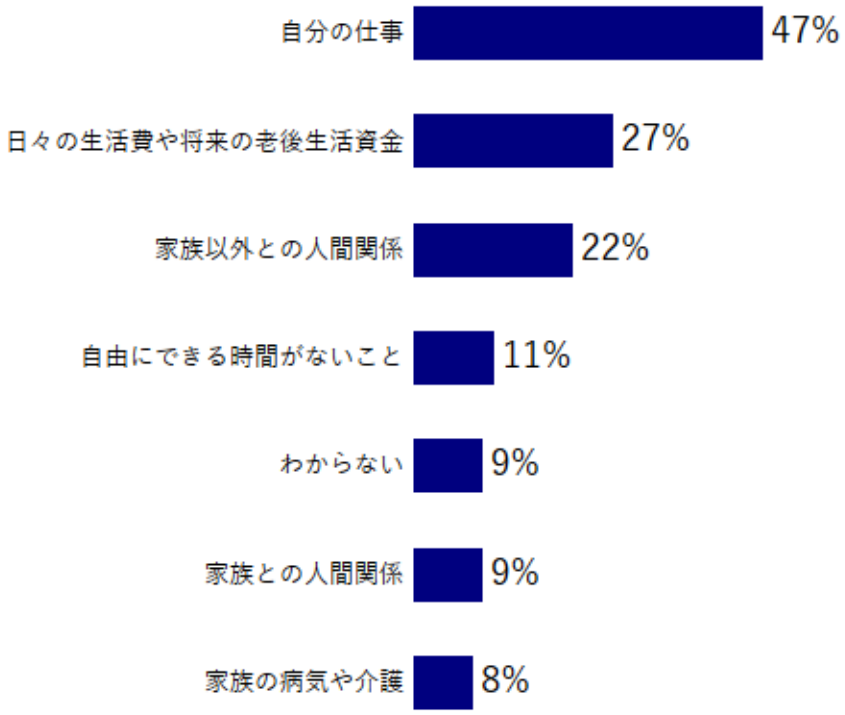
© 2020 Green House Co., Ltd.

こころの健康（ストレス）

Q.日常生活で悩みやストレスがありますか？



Q.こころの健康に関する日常生活の悩みやストレス上位7要因



* アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より（回答者数：約15万人）

健康習慣アンケート結果から抜粋

メリハリのある朝の生活を送る

- 朝、目が覚めたら、カーテンを開けて窓際で太陽の光を浴びる
- 朝食にセロトニンの材料になるタンパク質を取り入れて、よく噛んで食べる（ズレの解消）
- 窓を開けて深呼吸する
- 今日やりたいことを声に出してみる（一人暮らしの人こそ!!）
- ウォーキングやサイクリングなどの心地の良いリズム運動を取り入れる
- 在宅であっても着替えや化粧など、外出の準備をして「仕事モード」に切り替える

健康経営とは

経済産業省が中心となって取り組んでいる国策です

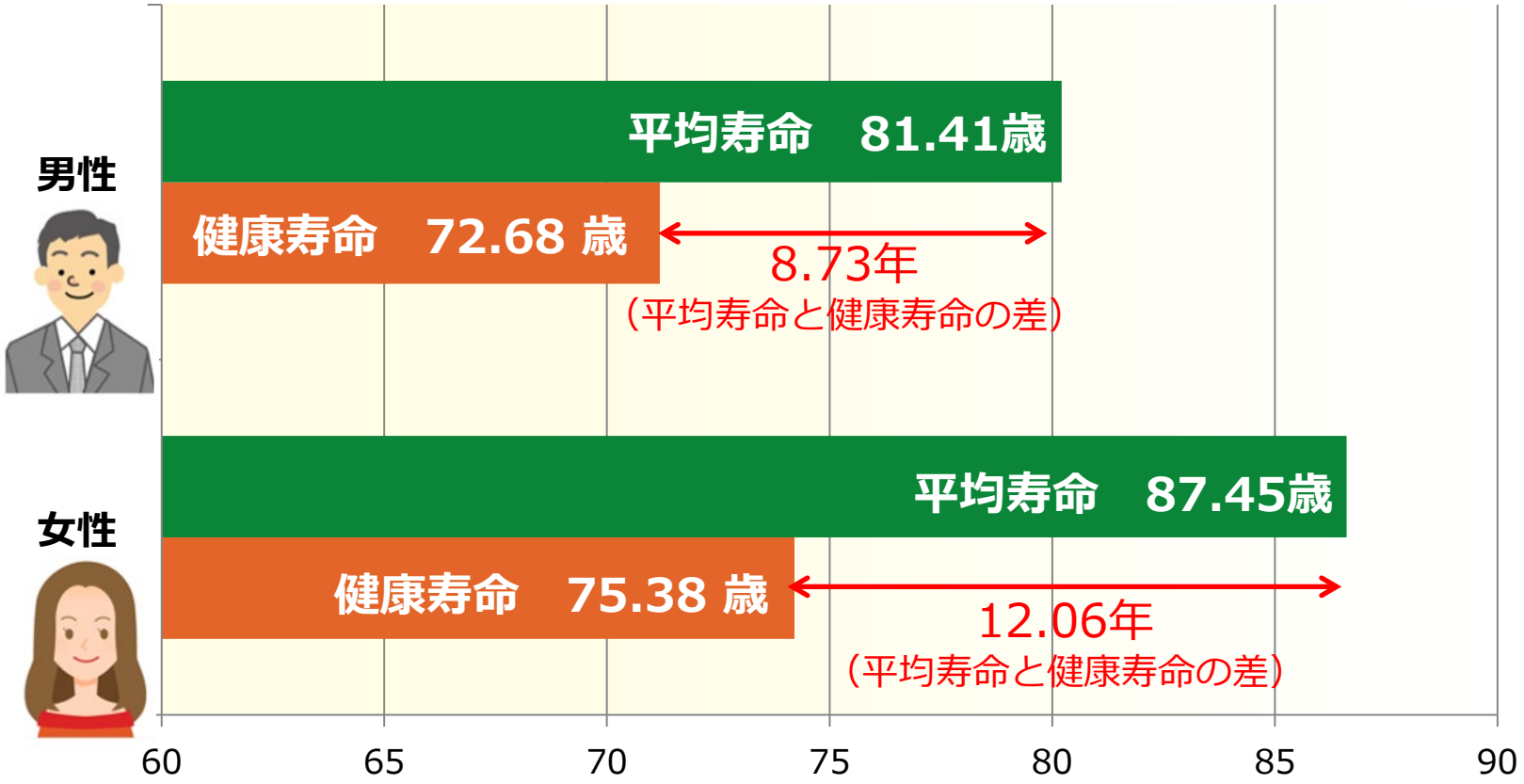
従業員様の健康づくりや働きやすい環境づくりを行うことで、
会社の活性化やイメージ、業績を向上させる取り組みです。

**従業員様の健康で
いきいきとした人生**

会社の永続的な発展

平均寿命と健康寿命の差

健康寿命とは、
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です」



出典：厚生科学審議会（健康日本21(第二次)推進専門委員会)第16回（令和3年12月20日開催）健康寿命の令和元年値について

人生は100年時代

私たち日本人は超長寿化により、
人生100年時代を迎えようとしています。

「お金があって」　「健康で」

「100歳まで生きたい!」

と思いますか？

人生100年時代に求められるもの

健康面の自立

経済面の自立

人生は100年時代
いつ始めても遅すぎることはありません

いつまでも元気な
おじいちゃんおばあちゃんを目指して、
素晴らしいセカンドライフを実現してください