

2023.09
Kanto IT Software Health Insurance Society
Health PLAN

関東ITソフトウェア健康保険組合

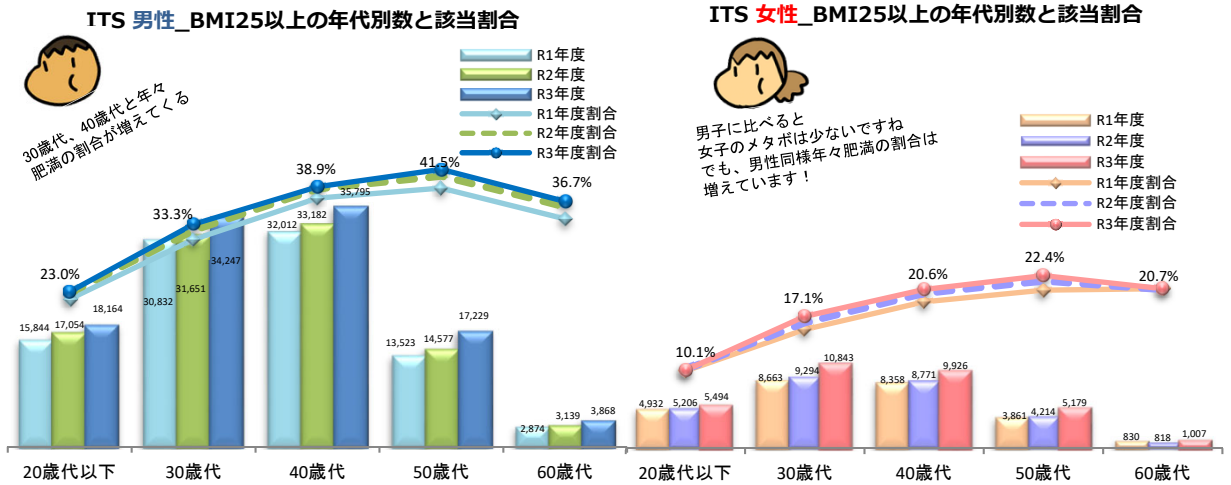


Smart Life Project
健康寿命をのばしましょう。

Diet Program のご案内

特定健康診査では、**腹囲男性85cm／女性90cm以上、BMI25以上**を「肥満」と定義付けています

それでは、ITS健保の実態はどうでしょう？



上のグラフは、健診結果を基にBMIが25以上の人を、男女別・年代別に棒グラフで、肥満該当率を折れ線グラフでそれぞれ比較したものです

健診実施人数

令和元年度約 474,000人分、令和2年度 約 479,000人分、令和3年度 約521,000人分

男性全体で元年度は約 95,100人、2年度は約 99,600人、3年度は約 109,300人

女性全体で元年度は約 26,600人、2年度は約 28,300人、3年度は約 32,400人

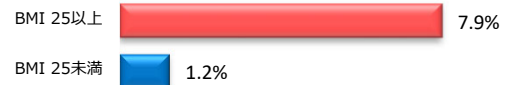
とメタボ判定基準のBMIを超えている方が年々増加しています

BMI25を超えた人と超えなかった人とでは、何が違うのでしょうか？

右のグラフは、令和3年度の健診結果より、BMIが25を超えた人と超えなかった人に区分し、それぞれ他の検査項目で受診勧奨値を上回った人がどれくらいいたのかを表したものです

糖尿病の判定項目であるHbA1cの結果をみると、BMI25未満の人は、1.0%の人しか該当していませんが、BMI25を超える人は8.2%もの人が該当しており、その**リスクは何と8倍**です

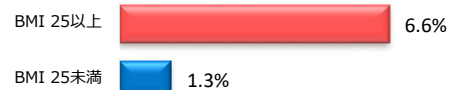
空腹時血糖値 126mg/dℓ以上の人のBMI判定ごとの割合



HbA1c 6.5以上の人のBMI判定ごとの割合



中性脂肪300mg/dℓ以上の人のBMI判定ごとの割合



中性脂肪をはじめ、各コレステロール値や血圧など、主要な検査項目はすべて同様の傾向にあることを確認しています



BMI : 体重(kg)÷身長 (m) で算出した値。22が標準値、25以上を肥満としています
空腹時血糖値 : 糖尿病で上昇します。126以上の場合には糖尿病と診断されます
HbA1c : 過去1～2か月の血糖の動向を反映する値のため、糖尿病の指標となっています

正常な内臓脂肪、実は良いやつ



内臓脂肪細胞も、通常の大きさでは悪さをしません。それどころか善玉物質の**アディポネクチン**を放出しています
アディポネクチンはインスリンの働きを良くしたり、動脈硬化を抑制したりと、とってもからだに良いのです



しかし、不健康な生活を続けると・・・

不健康な生活を繰り返すと内臓脂肪は、通常の3~4倍に膨らみ、とたんに**悪いやつ**に豹変します

アディポネクチンの放出が減り、その代わりに**悪玉生理活性物質を10種類以上も放出**するようになるのです

悪玉生理活性物質  は、インスリン  の邪魔をして糖尿病を悪化させるほか、血液を固まりやすくさせ、血圧を上げるなど、からだにとって迷惑このうえない物質です

これにより血糖値が上昇し、さらに血管の老化が進行してしまいます

また、不思議なことですが、皮下脂肪からはこのような悪玉物質の放出が確認されていません

このことは、つい最近わかってきたものです



肥大した内臓脂肪は恐ろしい病気への引き金！

糖尿病

インスリンの働きが阻害され、血糖値が上昇し糖尿病につながります。また人間が一生の間に生成できるインスリンの量は決まっているので、血糖値が高いままだとインスリンをどんどん使ってしまうことから、最後には血糖をコントロールできなくなり、失明や壊疽、腎不全などの様々な合併症に進行してしまいます

動脈硬化

動脈が硬く厚くなって血栓ができると、それが脳や心臓に流れていって目詰まりを起こしてしまい、脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる病気をおこします

最近の研究では、**がん細胞の成長**を促進させることもわかってきました



アディポネクチン：内臓脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカイン（生理活性物質）のひとつで、動脈硬化を抑制する作用や高血圧を防ぐ作用がある善玉生理活性物質です。また、インスリン抵抗性を改善する作用もあります。肥満時には、分泌が低下し、動脈硬化が進んでしまいます

生理活性物質：わずかな量で生き物の生理や行動に何らかの特有な作用を示し、身体の働きを調節する役割をもった物質のことです。例えばビタミンやミネラル、核酸、酵素などがそうで、悪玉と善玉があります





糖尿病から
網膜症、腎症、神経障害、
壊疽、脳血管障害、
虚血性心疾患や白内障など
…合併症がぞくぞくと
動脈硬化から
脳梗塞や心筋梗塞に…

肥満がもたらす健康への悪影響は、ITS健保の健診結果からも明らかです

糖尿病や動脈硬化などに進展し、これらの疾病から様々な症状を誘発するのです

BMIを下げるには **ダイエット** しかありません！ でも…

運動も食事を減らすことも長続きしない

残業やつきあいもあるから、予定通りにいったためしがない

という経験はありませんか？ そこで、ITS健保のダイエットプログラムとして

ASPを活用した **はらすまダイエット** をご用意しました

はらすまダイエットは、無理せず賢くダイエットすることを目的に、考案された**内臓脂肪減量プログラム**です

生活習慣病の原因である「内臓脂肪」を撃退するため、100Kcal単位のカードを使い、自分のできそうな行動を選択します。例えば、ご飯なら茶碗2/3、コロッケなら半分を減らし、食事のたびにカードから選び記録します。利用者の記録はシステムに送られ、自動分析の後、適切な助言が返信されます

少しずつのダイエットなので継続率は非常に高く、肥満の解消が期待できます



100Kcal相当の食事内容と運動を記したカードを使って計画を立て減量を進めていきます



100Kcalカードで1日の減量方法を選んで実践



**はらすまダイエット
ここがポイント**

1 体重の5%を90日で！

90日かけて体重の5%を減らしましょう
残りの90日でその体重をキープすることを目標にします

2 1日の減量目標は50~100g！

手のひらにのるくらいの脂肪の量です
無理せず少しずつ進めていきましょう

3 とにかく記録！

毎日記録することが何より大切！
体重と歩いた歩数を記録しましょう
見返したときの**達成感**は格別です

4 言い訳をすること！

予定どおりにできなかった日があっても落ち込むことはありません

うまくできなかった場合の対策用に
どうして今日はできなかったのか
理由だけはしっかり記録しましょう

5 がんばらないこと！

気負ってしまうと続かないものです

うまくいかない日があってもいい
でも、**簡単にはあきらめない**ことが何よりも大切です



はらすまダイエット：日立製作所が同社の社員向けに考案したダイエット法。「はら（腹囲）」を「スマート」にしようとの略とも言われています

必要なのはこの3つ パソコン、体重計、歩数計をご用意ください



初期設定と日々の記録に必須です
日々の記録はスマートフォンから
も行うことができます



100g単位で計測できる
ものがベスト
高性能じゃなくても
大丈夫



とりあえず
歩数が記録できれ
ばよいのです



スマートフォンからでも
日々の記録の入力・参照
ができます

① 共通ID・パスワード でログイン



インターネットでお申込みください

② はらすまID等を送付

ログインし、基本情報を登録
はらすまのユーザIDと初期パスワード
が送付されます



③ はらすまにログイン

ログインし、ダイエットの目標設定を行
います
はらすまダイエットのスタートです



注意！ 糖尿病でインスリン治療を行っている
心臓に持病がある、高血圧で薬が処方されている
など健康に不安のある方は
必ず主治医にご相談のうえ、参加をご検討ください

体重の変化や毎日の歩数
をグラフで確認できます

毎日、起床時と就寝時の体重、
それと歩数を入力します
また、飲み会などのイベント
や言い訳も記録に残せます



カードの実施状況や生活
の状況を確認できます

実施できた100KCalカード
をチェックします

はらすまダイエットASP：はらすまダイエットの指導者向け参加者向けの支援機能を、ASP型（SaaS）のシステムで提供し、円滑に取り組めるよう開発されたものです。参加者は、日々の体重や行動記録を自宅のPCやスマートフォンより手軽に入力できるため、画面上で、自らの行動と体重変化の関係を検証することができます



【健康に役立つセミナーがいつでも視聴可能！】

ご参加された方全員が、いつでも健康セミナー動画をご覧になれます

内容は腸内環境と健康状態の密接な関係について、日立健康管理センターの中川医師よりご紹介頂きます
(2022年9月実施セミナーのアーカイブ)



はらすまダイエット利用開始時点でご案内のメールをお送りします
メールに記載のURLから、いつでも動画をご覧いただけます

【管理栄養士からのアドバイスを配信！】

管理栄養士が作成した、日々の生活において参考になる健康や食事に関するアドバイスを定期的に配信します

【コラム例】

寒い冬も終わり暖かな春がやってきました。
この時期のスーパーをのぞいてみると、春キャベツや筍、アスパラガスに新玉ねぎと春が旬の食材がたくさん並んでいます。

季節ごとに食べごろを迎えた食材のことを**旬の食材**と言いますが、旬の食材は**新鮮で美味しく栄養価も高い**ので、とても魅力的ですよね。

今回は、旬の食材について特徴や豊富に含まれる栄養素、また、良い食材の見分け方について簡単に紹介します。

ご参考に！

【春キャベツ】葉の巻きがゆるく柔らかい。みずみずしいのが特徴。ビタミンCが豊富に含まれています。

特に外側の葉と芯の周りに多く含まれていると言われています。ビタミンCは水に溶けやすく熱にも弱いので、水洗いは葉をカットする前にさっとおこない、生で食べることをおすすめします。春キャベツは形が丸く軽いものが良いです。

【筍】鮮度劣化が早いのが特徴。食物繊維が豊富に含まれています。

筍に含まれるセルロースは水に溶けない不溶性の食物繊維で、腸内の老廃物等を体外に排泄する働きがあります。筍は鮮度劣化が早く、時間の経過とともに苦みやえぐみ、食感も固くなっていくので、手に入れたらすぐにぬかで茹でてアクを抜くことをおすすめします。茹でたものは水につけて冷蔵庫で保存してください。冷凍保存は食味を損なうので向きません。



日々の生活（食事や運動）の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか



プログラムに参加できるのは **被保険者** と被扶養者である **配偶者**、**配偶者以外のR5年度末年齢が30歳以上の被扶養者**です！

まずは、今のあなたの BMI を計算してみましょう！

BMI (Body Mass Index) は22が標準値 ※ 小数点第2位を四捨五入 25.76... → 25.8
※ 身長172.5cmの人は、1.725mで計算してください

$$\text{体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right)$$

**BMI が 23未満の方は
参加できません**

- ☞ BMI 23未満の人が、ダイエットプログラムをはじめると健康を害してしまうこともあります
そのため、参加はいただけません
- ☞ 部分やせはできません
- ☞ 余分な内臓脂肪撃退プログラムです！



申込み・登録期間は、**令和5年9月1日**から**9月30日**までです。設定した減量開始日から **90日間** 実施します

参加は <https://www.harasuma.com/hal/> より共通IDとパスワードでログインしてください！

※ 組合ホームページからもログイン画面にご案内しています

ITSダイエットプログラムは「特定保健指導」とは別のプログラムなので

**特定保健指導を受ける又は受けている方でも
ITSダイエットプログラムに参加できます！**

Attention!!

平成20年4月より、40歳から74歳までの組合員と被扶養者も対象として、特定健康診査（特定健診・通称メタボ健診）を実施しています。この特定健診の健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態をみるための**腹囲計測**など、メタボリックシンドローム対象者抽出のための検査項目が組み込まれています

この特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、レベル別（積極的支援など）に指導対象者を選定のうえ、医師や管理栄養士らが**直接面談**し行動計画を作成して生活習慣改善に取り組めるよう、ITS健保で働きかけを行っています。これが「**特定保健指導**」です

この指導対象に該当したら、必ず 特定保健指導 を受けましょう！

費用は無料です 皆さまの参加をお待ちしています！



Let's HARASUMA DIET
はらすまダイエット
お問い合わせは、健診事業課まで

☎ 03 (5925) 5349

はらすまダイエットは（株）ニッセイコムの登録商標です