



# 燃えろ! スリムマン

職場ぐるみで  
健康に!

商社につとめるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボと診断され、食事や運動などの生活習慣の改善に努めてきた。今回は、健康管理の大切さを学んだ櫻井が、職場の仲間を巻き込んでウォーキングイベントを企画する。自分だけではなく、職場全体も元気にする、真のスリムマンを目指す!

監修  
保健師 中村明子  
(健保連東京産業保健師  
看護師連絡協議会元会長)



※1 社員のみんなにもっと健康になってもらう

国民健康保険組合では、みなさんの健康保持 増進を図るため、健診をはじめとする、さまざまな事業を実施しています。

【国保組合が実施している2つの健康戦略】

● リスクのある個人向け…ハイリスク・アプローチ

メタボやメタボ予備群など、健康上のリスクを抱えている方を対象に、特定保健指導などを実施しています。脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症など、重篤な病気を予防することが目的です。

● 集団向け…ポピュレーション・アプローチ

集団を対象に、健康づくりのためのキャンペーン(ウォーキングキャンペーンなど)や、健康に関する情報提供などを実施しています。将来のメタボ・メタボ予備群は、まだ異常が発見されない元気な人たちの中から出てきます。多くの人に健康づくりのための環境を提供し、健康習慣を身につけてもらうことが目的です。

※2 健康リーダー

特定健診 特定保健指導で多くの方がメタボ脱出にチャレンジしています。健康習慣を続けるコツは、自分が主体(リーダー)となって職場や家族など、仲間と一緒に実践していくこと。自分のためだけでなく、周囲の人たちの健康度を高めることにもつながります。



櫻井一郎 (42歳)  
(主人公)

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



黒川部長 (50歳)

櫻井の上司で営業部長。人望も厚く、部下にも信頼されている。健康管理も社会人の務めと考えている。



佐々木保健師 (55歳)

櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

