

## 金沢衛生管理者研究会 Q&A

---

### ●職場の健康安全対策全般について

#### Q. 比較的若い方へのヘルスリテラシー

(お答えいただいた事業所の業種→電器器具製造業で小規模)

A.

30代の中盤以降になりますと食べる量が変わらず基礎代謝が落ち、又運動習慣も少なくなってくる傾向があります。

BMIも25を超え現時点では健康であるが、40歳を過ぎるころから血圧や血糖値等が上昇する方が多いと思います。

健康診断の結果から初期の対応が大切と説く様にして下さい。

当社でも30代を対象としたセミナー開催しました。

参加者の社員との会話の中に時折家族の為に、食生活我慢をしないとイケないとも出てきております。