

海外赴任者の健康管理

本日の内容

1. はじめに
2. 海外生活と生活習慣
3. 赴任にむけた準備
4. 困ったときは



1.はじめに



バッテリーボックスに立ち続けるためには
健康な心と体づくりから

社

長

豊田章男

2017年9月
トヨタ自動車株式会社
豊田章男

今回の赴任はみなさんそれぞれにとって、バッテリーボックスに立ってチャレンジすることでしょうか。



健康な心と体づくり、今皆さんはどんなことを実践していますか。

(1) 現在、何項目実践できていますか？

健康チャレンジ8



適正体重

BMI 25未満



朝食

毎日食べる



飲酒

飲まないか
1日1合まで



間食

夕食後、寝るまでの間食
は週2日以下



禁煙

禁煙している



運動

1日30分以上の
運動を週1日以上



睡眠

熟睡できている



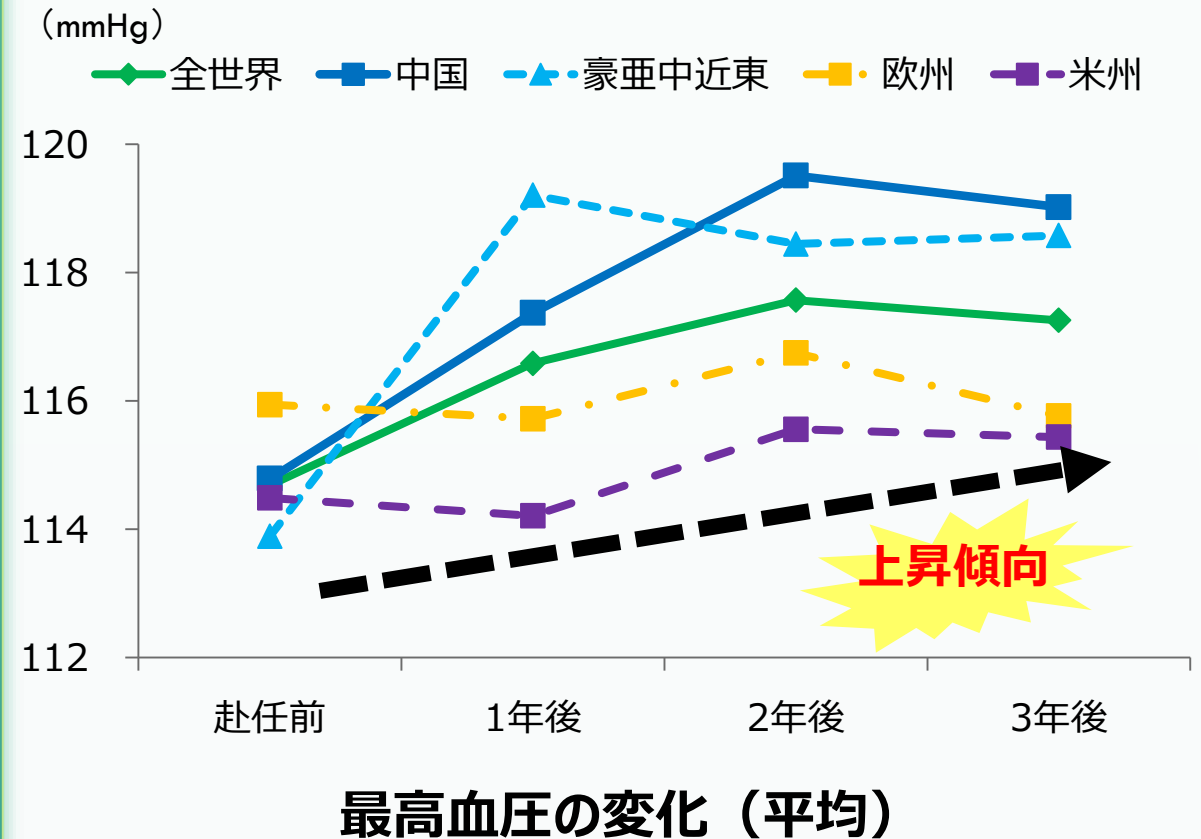
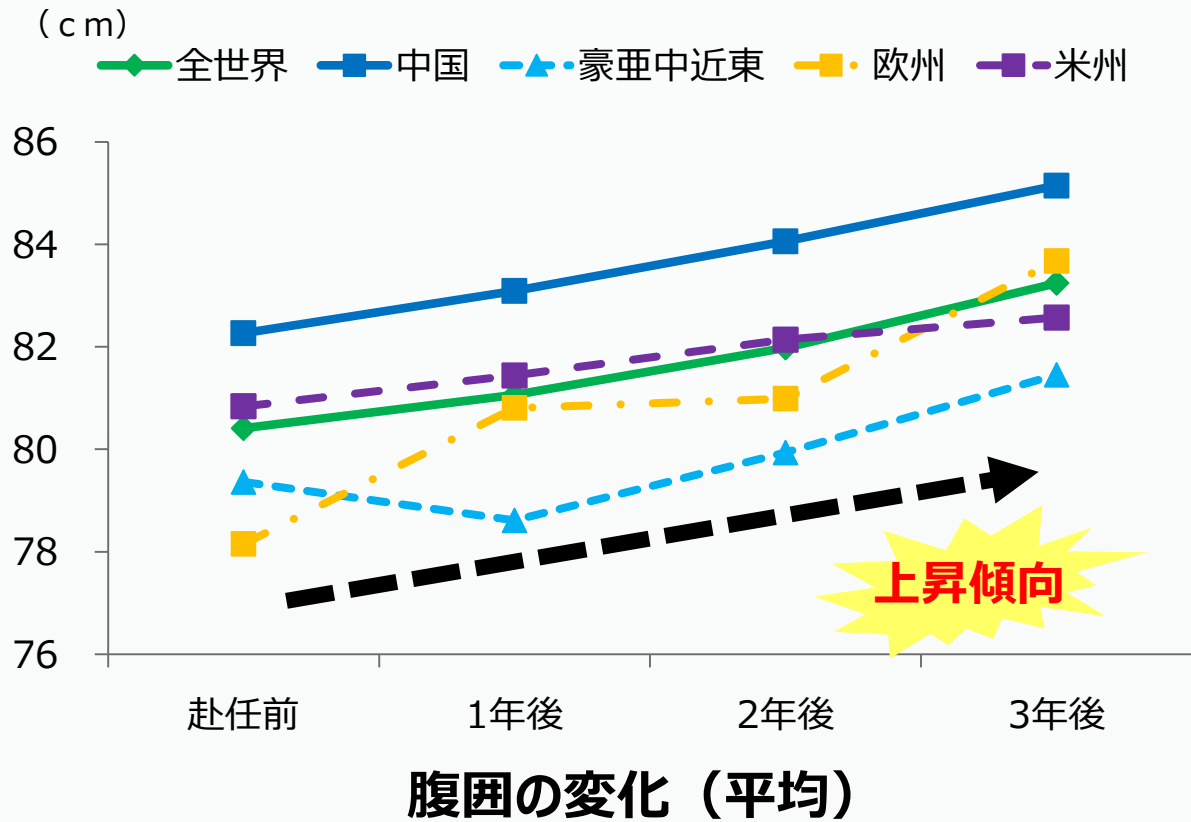
ストレス

多いほうではない



8つの健康習慣改善にチャレンジし普段の生活の中で現状よりも「一つでも多く」あるいはいま実践できている健康習慣の「もっといい健康づくり」にチャレンジする活動

(2)地域別 赴任者の健診結果の変化



赴任者の方からは、「海外生活で今まで通りの健康習慣が難しくなった」という声をよくききます

2. 海外生活と健康習慣

健康の3本柱



食事

運動

睡眠

食事編 2つのポイント

1.減塩

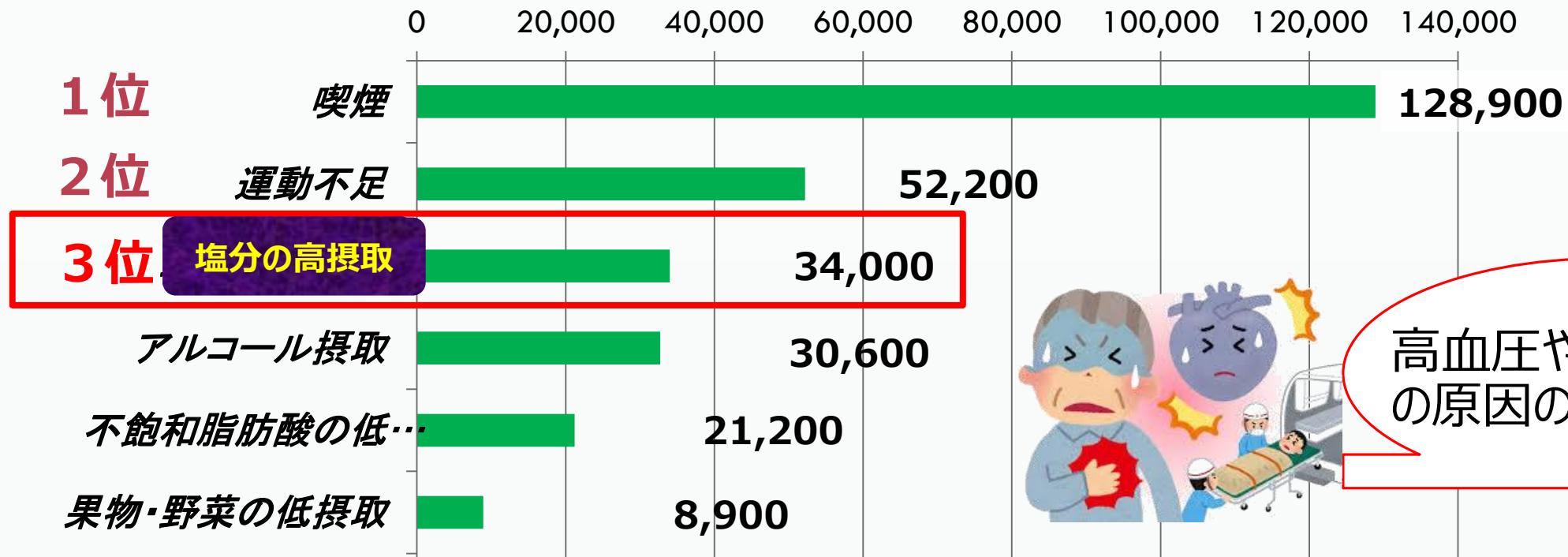
2. バランス



(1)～食事編～ 減塩が必要な理由

日本人の行動でみた死亡リスク

(死亡者数)



『塩分の高摂取』は食行動でみた死亡リスク中で最も高い

食事編2つのポイント

1. 減塩

2. バランス



(1) ～食事編～ 1食の中のバランス

主食

主な食品



ごはん

パン

麺類

主な栄養素

・炭水化物（糖質）

特徴

・エネルギー源

・エネルギー代謝経路の潤滑油



主菜

主な食品



肉

魚

大豆製品
卵など

主な栄養素

・たんぱく質

・脂質

特徴

・エネルギー源

・血液・筋肉など体を作るものになる



副菜

主な食品



野菜

きのこ類

海藻

主な栄養素

・ビタミン ・ミネラル ・食物繊維

特徴

・からだの調子を整える

・食後血糖値の上昇を抑える

1回の食事で「主食」+「主菜」+「副菜」を摂ろう

(1)～食事編～ 1日の中のバランス

このような食べ方をすると… 生活習慣病や体力低下につながる

朝食



なし

少

■ 朝食抜き・昼食抜き

- ・糖尿病や脂質異常症のリスク増。
- ・筋肉を保つためのたんぱく質量が不足。
(最低20g)

忙しいから
朝食なしだ～！

海外の食事は口に
合わない…



昼食



摂取量

■ 夕食の摂取量が他食事に比べ極端に多い

- ・1食あたりのたんぱく質吸収量には
上限があり、超えた場合は脂肪になりやすい。

夕食



多



朝食を控えた分
夕食は腹一杯
とるぞ～！

主食・主菜・副菜を毎食整えることが大切

タイ食堂のランチ

◆バミー（タイ風ラーメン）

【スープ】

鶏がらのダシに薄い塩味のスープ
→卓上に置いてあったナンプラーと
粉唐辛子で味を調整した

【具】

餃子の皮のフライ
魚のツミレ



どこを改善したらいいかな？



改善例

1. 麺類はスープを残す



- ・香辛料でうまく味付けられていることもあるが、一般的に麺類は食塩含有量が多い

→スープを残すと**2~3g減塩**

2. 主菜・副菜料理を1品プラス



- ・**麺類単品では主食**のみ
→具のみでは主菜・副菜が整えられないため、1品追加する

- ・野菜をより摂れるようパスタならオイル・クリーム系よりトマトベースを選ぶ

3. きのこ・海藻類もプラス



- ・きのこ類、ひじきやわかめの海藻類は、低カロリーで食物繊維を多く含む（腹持ちがいい、食後の血糖値上昇を抑える）
- ・乾燥わかめやドライパックのひじきをうまく活用する

【麺類単品摂取の問題点】

- ・炭水化物は補えるが、たんぱく質を含む**主菜**やビタミン、ミネラルを含む**副菜が不足**しがち。
- ・炭水化物のみでは血糖が急降下しやすく、**すぐ空腹を感じるため、全体量が増えがち。**

ステーキ専門店でディナー

フライドポテト
150g

マフィン1個

コールスローサラダ
150g

コーラ
500ml

リブローズステーキ
200g

総カロリー 約1750Kcal

フライドポテト：約350kcal
サーロインステーキ：約640kcal
マフィン：約360kcal
コールスローサラダ：約170Kcal
コーラ：約230Kcal

どこを改善したらいいかな？



改善例

1.お肉の種類を変更

◆リブロー스는脂身が多い

リブロー스 (200g)
エネルギー：約460kcal
脂質：約31g



牛ヒレ肉 (200g)
カロリー：約270Kcal
脂質：約9.6g

カロリー約40%
脂質 約70%カット

2.ステーキはシェアして サラダを追加注文

◆1食量としては多すぎる
外食では量を調整することが
難しい場合も…
→何人かでシェアをして
その分、足りない野菜を追加



ドレッシングのカロリーに注意！
→別皿にして付けすぎない



2. 海外生活と生活習慣

3.飲み物を変える 量を減らす



コーラ 500ml
カロリー：約230Kcal



オレンジジュース500ml
カロリー：約214Kcal



水・炭酸水
カロリーゼロの飲料水

食事編まとめ

1. 減塩

高血圧や胃がんのリスクを上げないために
塩分を意識して食事・調味料を選択しましょう。

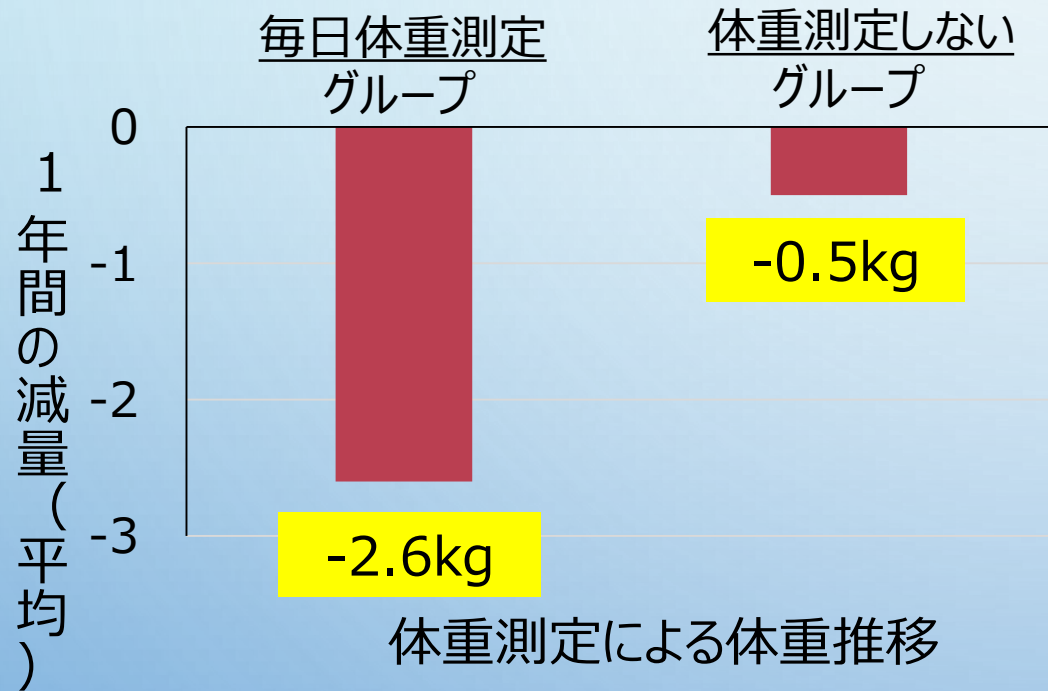
2. バランス

生活習慣病予防・改善、体力維持・増進のために
過剰摂取を避け、主食・主菜・副菜が
整った食事を毎食とることを心がけましょう。



測るだけダイエット

肥満の男女162人、自由にダイエットに取り組んでもらい、1年間の体重推移を見たもの



- こまめに体重測定することで、増えた際には「何が原因か」を考えられるようになります。
- 体重増加の原因が分かれば、「食事量と運動量の関係」が意識でき、自然と行動変容につながります。

毎日の体重測定で「見える化」



2. 海外生活と健康習慣

健康の3本柱



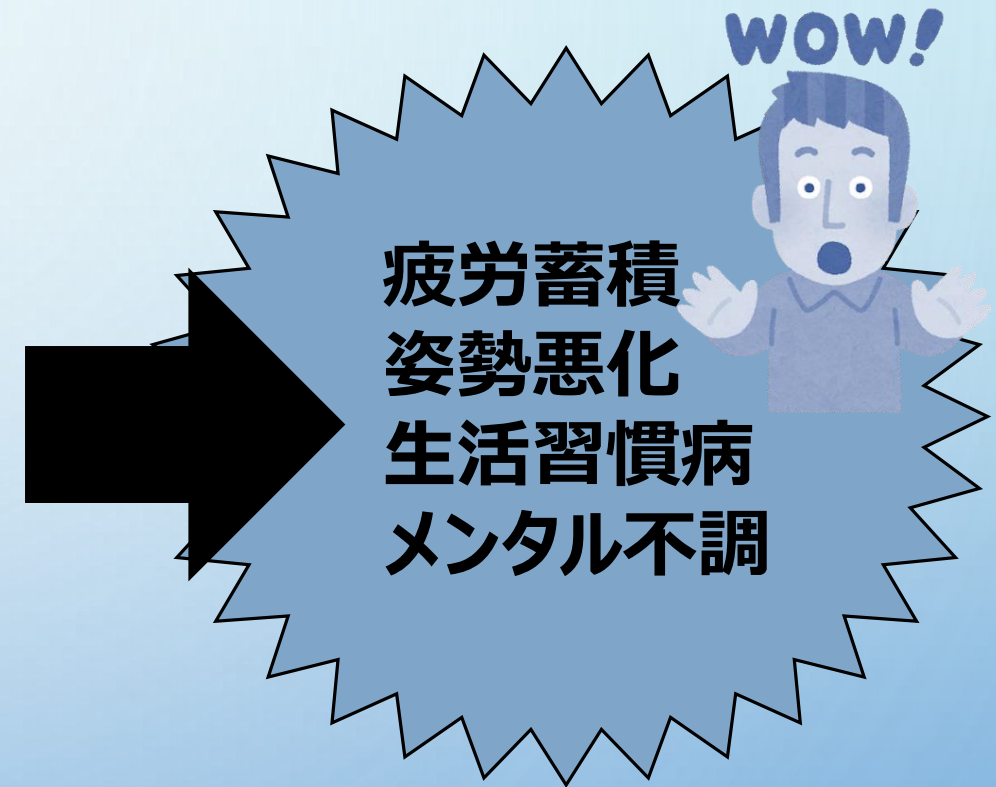
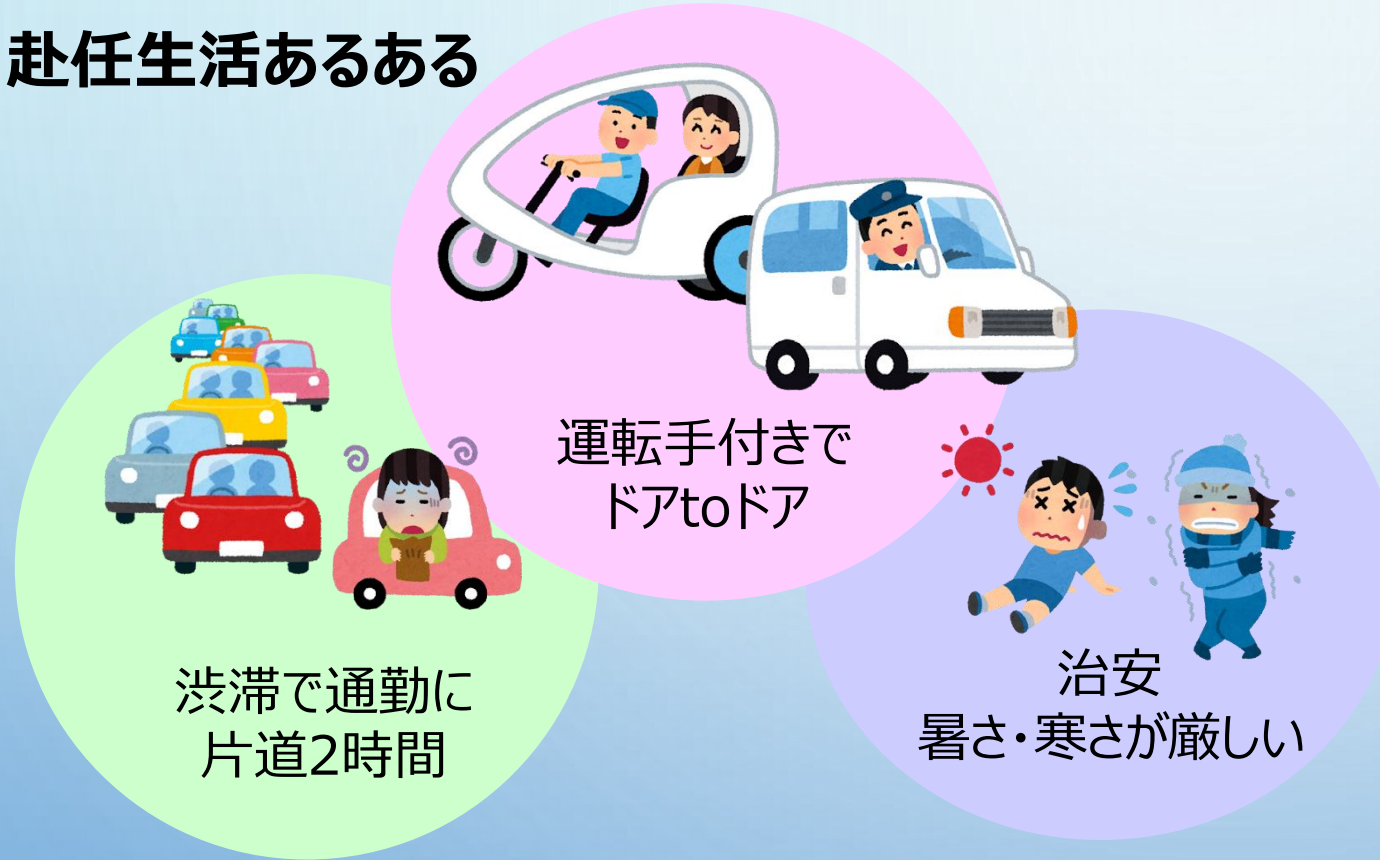
食事

運動

睡眠

(2)-1) ~運動編~

赴任生活あるある



運動編 3つのポイント！ ①姿勢 ②座りっぱなし ③運動不足

運動編3つのポイント

1. 姿勢

2. 座りっぱなし

3. 運動不足



(2)～運動編～①姿勢

みなさんの普段の姿勢、こんなことになっていませんか？



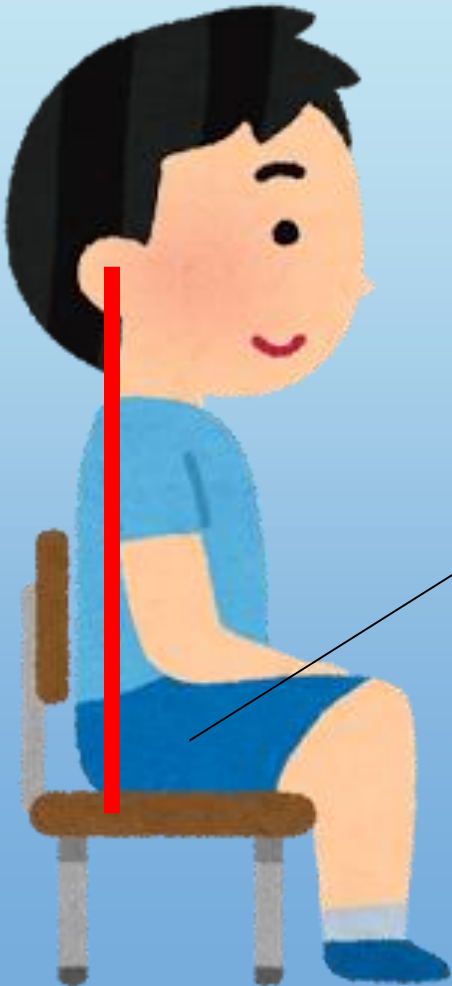
悪い姿勢でおこること… 眼精疲労 肩こり・腰痛 疲れ・だるさ 等

姿勢の乱れは心身に悪影響！ 姿勢のリセットがおすすめ

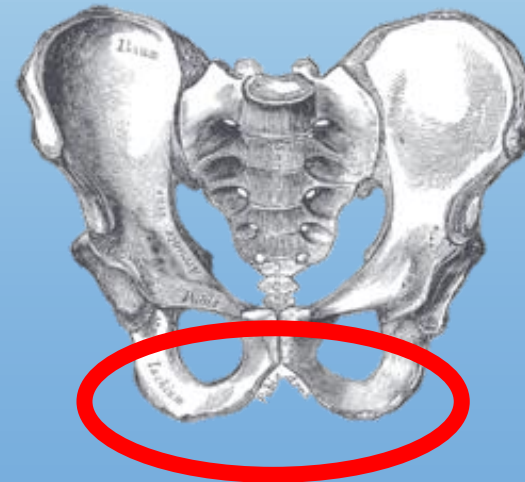
基本は正しい姿勢

2. 海外生活と生活習慣

座位姿勢チェック



- ・ 頭や顎が前に出ているか？
- ・ 背中をまっすぐか？
- ・ 腰は反りすぎたり丸まったりしていないか？
- ・ 座骨がまっすぐ下に
向いているか？



(2)-2) ~運動編~①姿勢

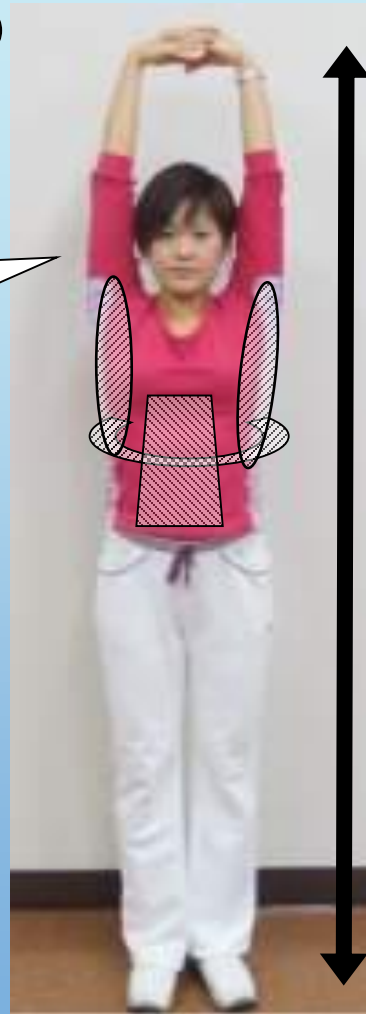
1. 上半身を伸ばす

①



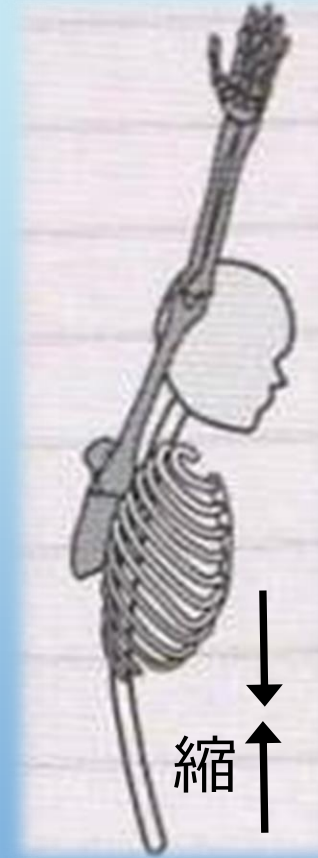
両手を組み息を吸いながら
頭上に腕を上げる
目線は手(真上)を見る

②



息を吐きながら目線を
正面に戻し上下に体を伸ばす

×



○



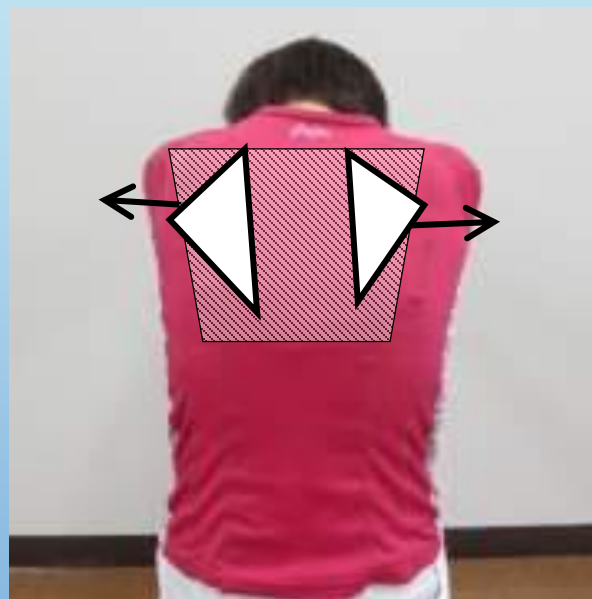
背中が丸まるとお腹の筋肉が縮まり
腕が上げずづらくなり、
全身が正しく伸びない！

(2) ～運動編～①姿勢

2 .背中を伸ばす

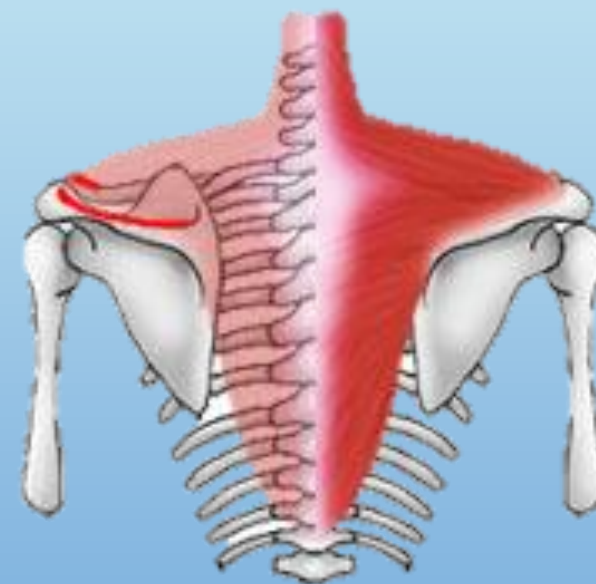


両手を組み前に伸ばす



背中を丸めできるだけ
肩甲骨を外に離すイメージ

意識したい筋肉



肩こりに深く関係する
「僧帽筋」

(2)-2) ~運動編~①姿勢

2. 海外生活と生活習慣

3 .肩周辺を伸ばす

①

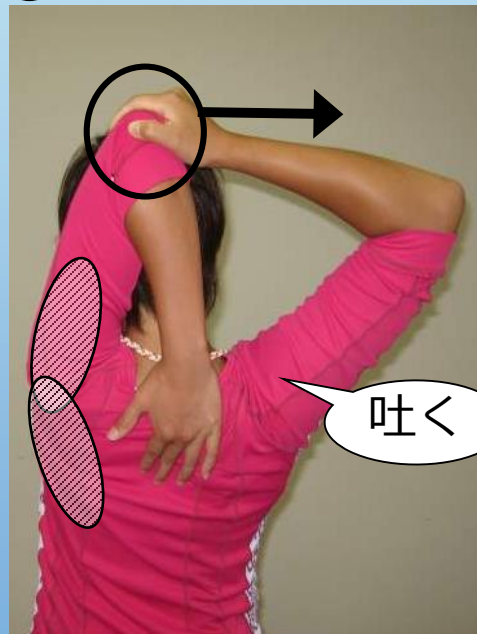
目線は前
胸を前に出す

吸う



片方の肘を
頭上でもつ

②



肘をさらに内側にひく

NG



背中を丸めない

硬い人はこんな方法も



- 1.壁の前に立つ
- 2.手の平を壁につけ
両腕を伸ばす
- 3.腕と脚は伸ばしたまま、
背中と床が平行になる
くらいまで上体を倒す



- 1.四つん這いになる
- 2.手の位置を変えず、
胸を地面に落として
いくようにし肩周辺
背中を伸ばす

運動編3つのポイント

1. 姿勢

2. 座りっぱなし

3. 運動不足



(2) ～運動編～②座りっぱなし

A **座位** …… よりも

B **座位** **座位** **座位** **座位** …… の方が**健康的**！

(どちらも座位時間の合計は同じ)

1回の座位時間が30分未満であれば、悪影響はない

- ・飲み物、ごみ捨て、トイレなどを挟む
- ・ウェアラブルデバイスの利用
- ・スタンディングデスクがあれば併用



座位の中断は、生活習慣病予防や心の健康の改善に有効

運動編3つのポイント

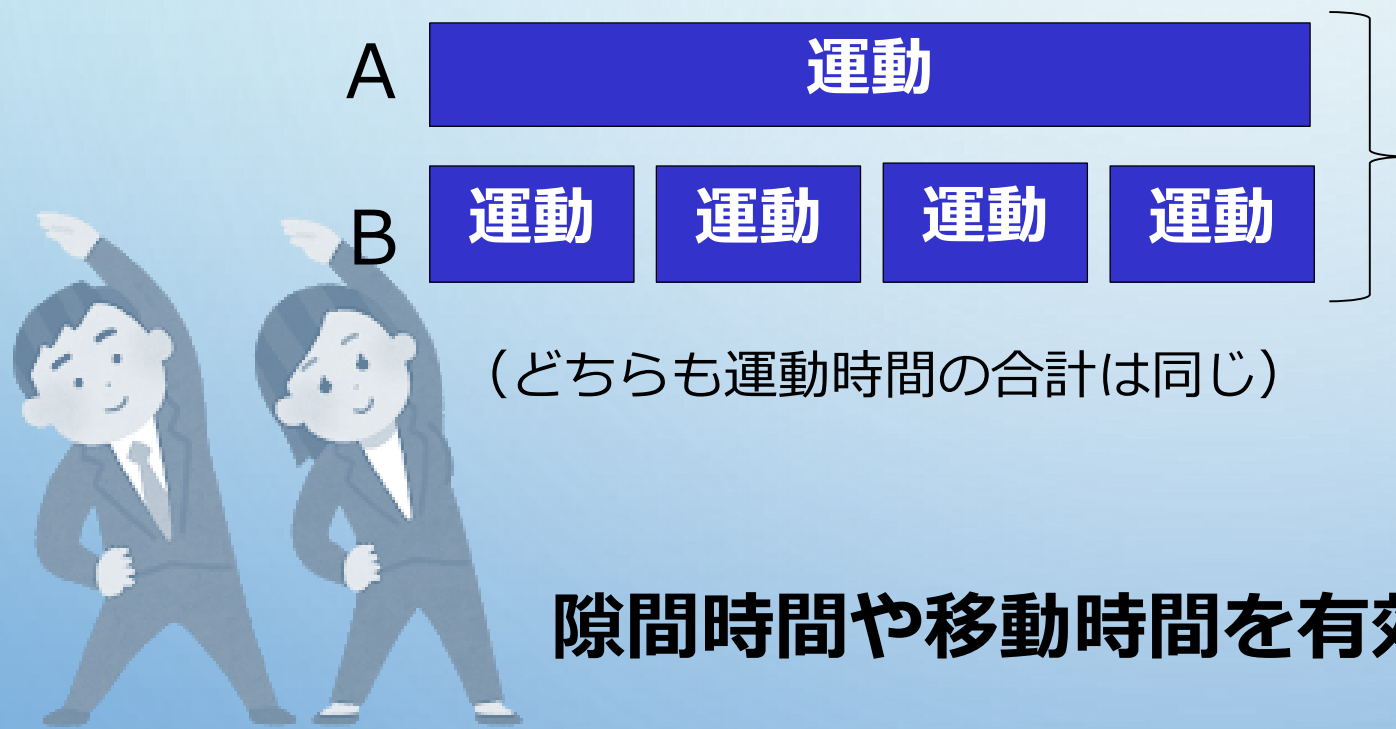
1. 姿勢

2. 座りっぱなし

3. 運動不足



(2) ～運動編～ ③運動不足



- ・エネルギー消費
- ・脂質代謝

効果に差はない！

- ・血圧
- ・総死亡リスク
(ACSMガイドライン等)

隙間時間や移動時間を有効活用しましょう！

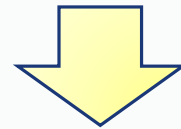
細切れ運動でOK！

(2) ～運動編～ ③運動不足

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。



例：早歩きを+10分
(体重70kg男性が早歩きを10分プラス)



【効果】1年365日で12,775kcal消費！
脂肪組織を1年で1.9kg減の計算！

生活の中で身体活動を積み重ねよう

運動編まとめ

1. ストレッチで姿勢をリセット
2. 座りっぱなしはやめて30分に1回は立ち上がろう
3. 運動は細切れでOK！
生活の中で運動する機会をつくろう！



2. 海外生活と健康習慣

健康の3本柱



食事

運動

睡眠

(3)～睡眠編～

赴任生活あるある

慣れない環境で
眠れない



日照時間の違い
(白夜など)で
寝付けない



時差により
(TMCとのやり取り)
睡眠リズムが崩れる



単身で寂しくて
眠れない



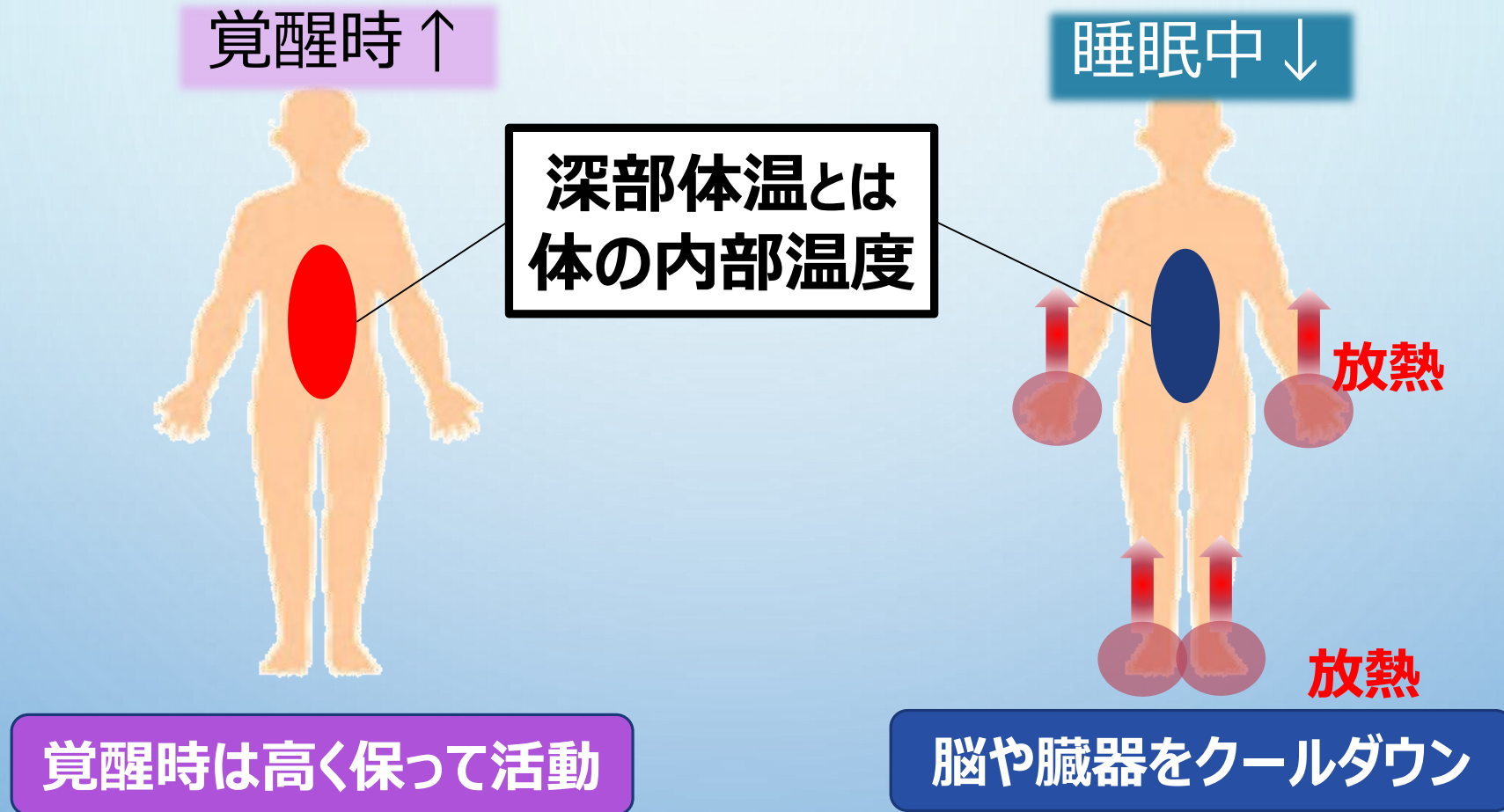
睡眠編 2つのポイント

ぐっすり眠るために

1.体 温

2.自律神経

(3) ～睡眠編～ 体温

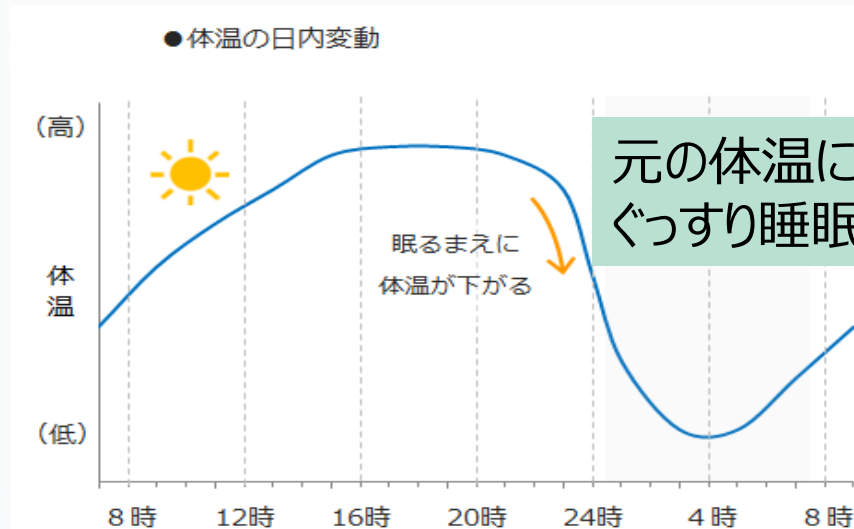


深部体温の上げ下げで眠気スイッチON

(3) ～睡眠編～ 体温

コツ①

就寝 90 分前の入浴で
体温を上げる



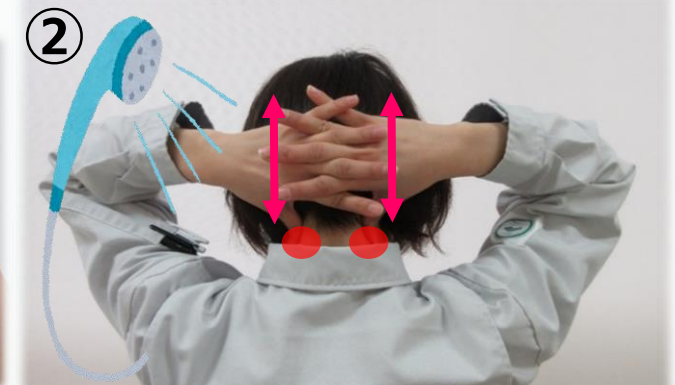
コツ②

1 分間シャワーを
首の後ろにあてマッサージ

浴槽が
無くても
OK



親指以外
の指を組む



首の横のくぼみを
親指で軽くつまむ

(3) ～睡眠編～ 体温

コツ③

1 分間腕まわしストレッチで
さらに体温を上げる

- ・就寝前に行く
- ・部屋を暗くして行う
- ・肩甲骨を意識



体温を上げたら、
最後は下げる！！

コツ④

足首ストレッチで体温を
効率よく下げる



足首を手前に
曲げる



足首の力を抜き
元の位置に戻す

睡眠編 2つのポイント

ぐっすり眠るために

1. 体 温

2. 自律神経

(3) ～睡眠編～ 自律神経



呼吸のリズムは自律神経のバランスに直結しています

(3) ～睡眠編～ 自律神経

コツ⑤

腹式呼吸で副交感神経にスイッチを入れる

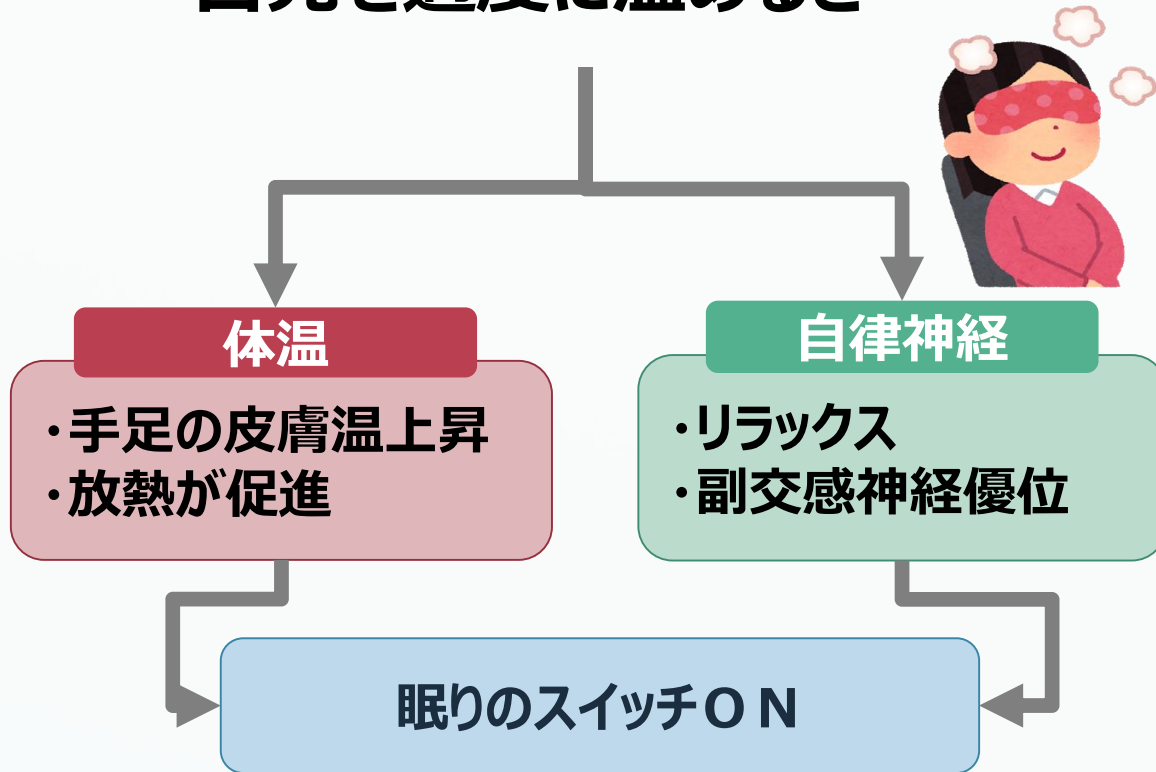


部屋を**暗く**しベッドや布団で**寝る直前**に行う

目元を温めリラックス体験

是非お試し
ください！

目元を適度に温めると・・・



目元温めシートを使用した研究

- ・寝入り90分間のぐっすり睡眠
- ・寝つきが良くなる
- ・目の疲れがとれる

習慣的に使用すると・・・

- ・寝付くまでの時間5分短縮
- ・疲労感軽減
- ・起床時のスッキリ感



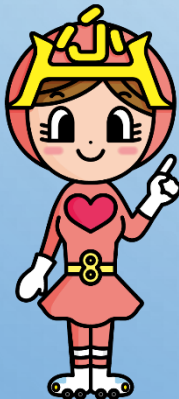
休日を含め「2週間」以上 眠れない場合



寝つきが悪い
夜中に何度も目が覚めて眠れない
朝早く目が覚めてしまう



など



**早めの相談が大切！
(上司、同僚、家族、
相談窓口、病院など)**



睡眠編まとめ

1. ぐっすり睡眠のコツ

①「体温を上げて下げる」

⇒入浴、ストレッチ

②「副交感神経を優位に」

⇒腹式呼吸

2. 2週間以上眠れない日が続いたらご相談を



3. 赴任にむけた準備

- (1) 情報収集
- (2) 購入しておくといいもの
- (3) 赴任中の健康診断



(1)-1) 情報収集 ～医療機関について～

平時

- 1.ホームドクター制（北米・欧州など）
- 2.外国人専用クリニックの日本人窓口（豪亜中近東など）
- 3.現地事業体が契約している医療アシスタンス会社を経由（中国など）
- 4.ローカルスタッフがサポート（出向者少人数拠点）



緊急時

現地事業体毎にルールがあるため必ず確認
緊急帰国の場合は会社として動く(ご家族の協力必要)

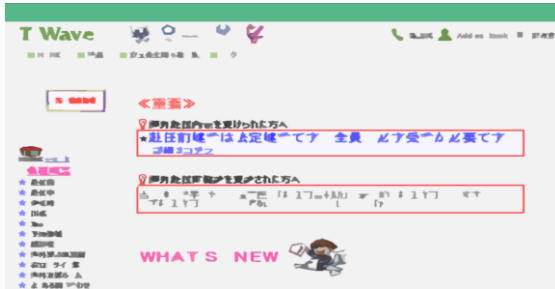


あらかじめ病院受診方法の確認をしよう

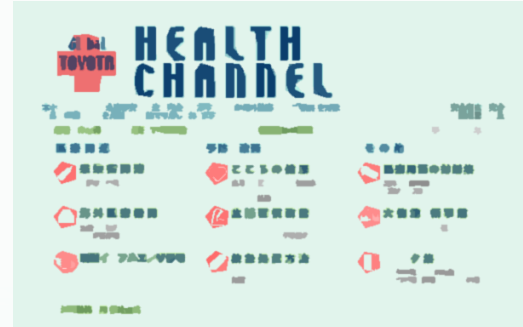
(1)-1) 情報収集 ～医療機関について～

T-WAVE

(安全健康推進部 ホームページ)



グローバルトヨタヘルスチャンネル



現地総務担当者に確認



JCM

海外勤務・生活から帰国まで
あらゆる情報が掲載(一般HP)



外務省 世界の医療事情 (外務省HP)



現地赴任者に確認



(1)-2) 情報収集 ～薬の持ち込みについて～

処方薬



- ・渡航先への持ち込み規制確認（渡航先の大使館Web）
- ・主治医へ処方薬・量の相談

英文診断書、英文薬剤証明書を発行いただく

英文診断書

- ・患者氏名
生年月日 性別等
- ・病歴
- ・アレルギー
- ・直近の検査
- ・診断名
- ・治療、薬物
- ・病院名、住所
- ・医師のサイン など

見本

TOYOTA MOTOR CORPORATION
●● Clinic
13-2, XXX-CHO, TOYOTA, AICHI 471-XXXX JAPAN
TEL: +81-565 FAX: +81-565 e-mail:

Introduction form

① 病院名
② 住所
③ 電話/FAX

To Attending Physician:

Patient Name: Mr. Toyota, Caldina
Date of Birth: 7/8/1950
Sex: male
Nationality: Japanese

日付
DATE: / /

患者さん氏名、
生年月日、性別等

The following is the medical history of the patient listed above.

HISTORY: 病歴
Hypertension was firstly pointed out at health confirmation examination in July, 2002. Blood pressure was 158/106 without symptom.

MOST RECENT PHYSICAL EXAM.: DATE 9/ 5/ 2009 直近の検査
No particular findings

DIAGNOSIS: 診断名
Hypertension

TREATMENT & MEDICATION: 治療・薬物
Amlodipine (5mg) 1 tablet a day

NOTIFICATION: 備考
Lumbago in 1986
No information on drug allergy

Please feel free to contact me if you have any question about this patient.

Signature: 医師サイン (直筆)

T-wave安健部HPに
サンプルがあります。



(1)-2) 情報収集 ～薬の持ち込みについて～

市販薬



- ・自身の症状、アレルギー有無、規制成分の含有有無について
薬剤師に相談

※一部規制成分（麻薬の原料となり得る成分）を含む場合有り

- ・英文成分表の持参推奨

※各製薬会社HPやお客様相談窓口に直接お問い合わせいただき入手可能

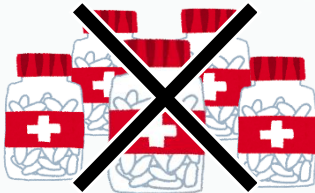
※「くすりのしおり」サイトからダウンロードも可能

(1)-2) 情報収集 ～薬の持ち込みについて～

<注意点>

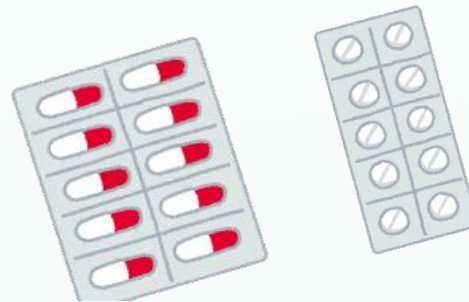
1. 持ち込み 最大量を確認

※大量持込みは避けてください
大使館・領事館で確認できます



2. 薬は元の容器に 入れた状態で持込む

※小分けにせずにご持参ください



3. 医薬品は別送せず 手荷物（預け入れ、 機内持ち込み）で 携帯する



(2)-1) 準備しておくといいもの ～健康保持増進のために～

日々の健康管理

血圧計

赴任後に
血圧が高くなる方、体重が増加する方が多いので
日々の血圧管理、体重管理をお勧めします。

正常血圧は120/80mmHg未満

※2019年のガイドラインより



海外で売っていなかったり、
高価だという意見があります。

体重計



体温計

普段の
平均体温を知ること
で
体調不良時の指標に
なります。



(2)-2) 準備しておくといいもの ～先輩赴任者の声～

センパイ



1. 乾燥地域

保湿剤・目薬 など

(先輩の声)
使い慣れているものが良い
日本製が肌に合うが
手に入りやすく高価



2. 標高の高い地域

高圧炊飯器

(先輩の声)
標高が高いと気圧が低く
沸点が低くなるため芯が残り
普通の炊飯器では
美味しく炊きあがらない事がある



3. 赤道付近の地域

防虫剤

(先輩の声)
国によっては防虫剤が手に入らない
成分表示でディート30%がお勧め

※ディート
数字が高いほうが持続時間が長い
※敏感肌や年齢によっては
炎症が出ることもあるので
使用に注意が必要



蚊や虫が媒介する
感染症の可能性あり

※上記は参考意見です。海外のものでも気に入らないという人もいらっしゃいます。

(2)-2) 準備しておくといいもの ～先輩赴任者の声～

センパイ

衛生用品

歯ブラシ・歯磨き粉など

(先輩の声)
現地にも売っているが
日本製のものの方が使いやすい



調味料など

(先輩の声)
色んなものを持っていき
日本の味を楽しんだ



嗜好品

レトルト食品・缶詰 鍋の素 など

(先輩の声)
忙しい時に簡単に摂取できる
日本の味が恋しい時助かった



乾物など

(先輩の声)
カップラーメンや汁物に入れバランス意識



※上記は参考意見です。海外のものでも気にならないという人もいらっしゃいます。

(3) 赴任中の健康診断



対象者	従業員	帯同家族
赴任中健診	必須	推奨（任意）
受診時期	<u>ご自身で決定、申し込み</u> （1-12月の間で1回受診）	
受診場所	①赴任地②一時帰国③第3国（選択可）	
TMCへ結果提出	必須	任意
健診費用	全額会社負担	

トヨタ健保の制度も利用可（脳ドック・歯科検診・レディース検診）

結果確認・フォローをさせていただきます。



海外出向中も年1回の健診受診が必要

4. 困ったときは

(1) 周りの人に頼ろう

(2) 健康相談窓口



(1) 周囲の人に頼ろう



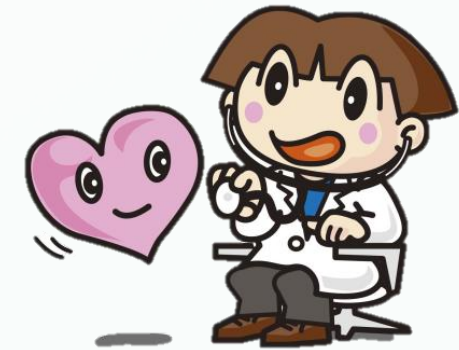
赴任先で頼れる人がいることは大きな安心につながる

(2) 健康相談窓口

◆安全健康推進部 海外相談窓口

Tel : +81-50-3207-2882

Mail : al-kaigai@mail.toyota.co.jp



◆トヨタ記念病院 海外渡航科

Tel : +81-565-24-7139

Mail : ya-tokouka@mail.toyota.co.jp



まとめ

1. 病院受診方法（日常・救急）を予め確認しておこう
2. 持病について通院継続・治療継続ができるよう準備しておこう
3. 年1回 健康診断を受診する
4. 困ったときはすぐに相談しよう

