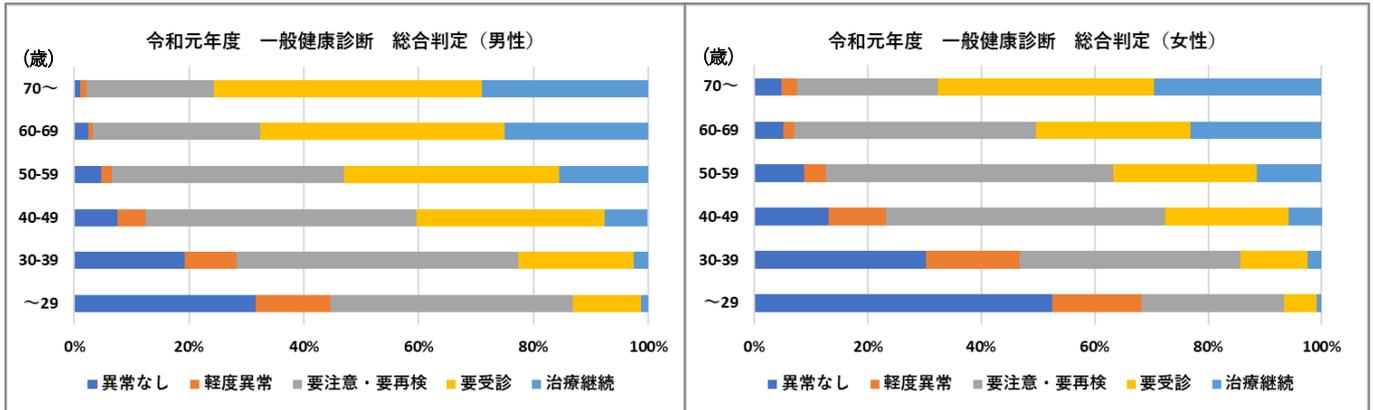


# 健康事業団だより

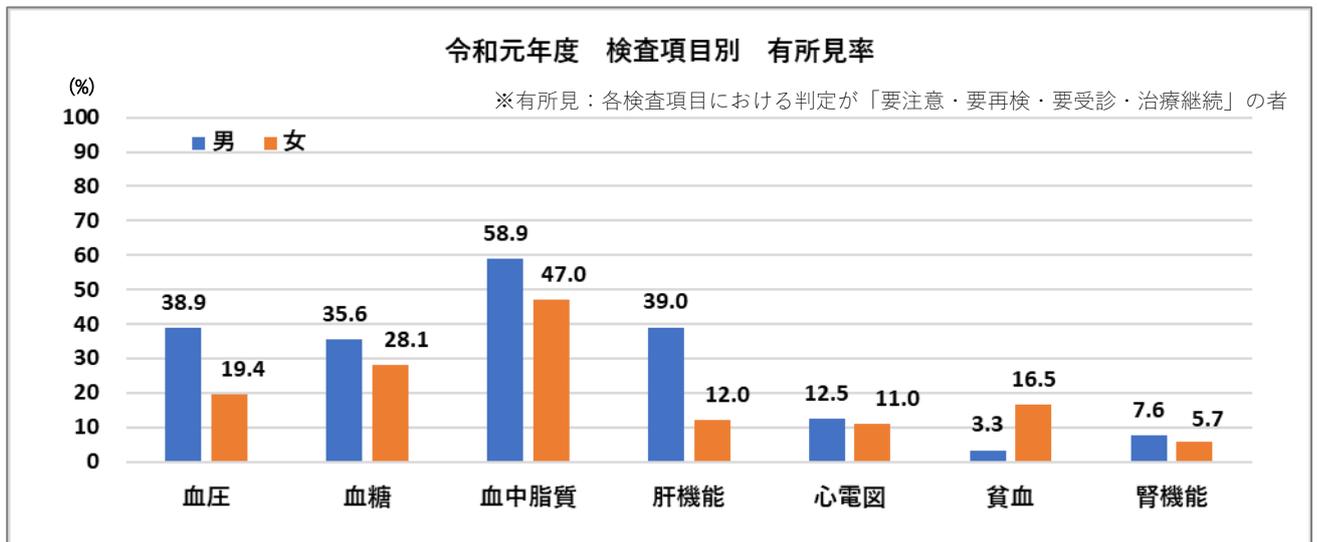
令和元年度は約 7 万 5 千人の方が当健康事業団で職域における一般健康診断を受けられました。その結果についてまとめましたのでご報告します。



- ① 総合判定を「異常なし」「軽度異常」「要注意・要再検」「要受診」「治療継続」の5つに区分して、男女別・年齢階級別にグラフにしてみました。男性は 50 代以上、女性は 60 代以上で半数を超える方が「要受診」「治療継続」の判定となっています。



- ② 検査項目別の有所見率を男女で比較すると、ほとんどの検査項目で男性が女性を上回るという結果でした。一方で貧血は女性が上回り、性別で傾向が異なることがわかりました。



令和 2 年度の健康診断は感染症予防対策を講じています。  
皆様の受診をお待ちしております。

## ～健康事業団からのお願い～

健康診断の受診時は、マスク着用の徹底をお願いします。

詳しくは、長崎県健康事業団 HP (<http://www.npmhc.jp>) にて「新型コロナウイルス感染拡大防止のための健診受診時のお願い」「新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」をご覧ください。

## クーラー冷えすぎていませんか？



1日中冷房によって体が冷やされることで、頭痛や肩こり、腰痛、吐き気、むくみ、不眠、食欲不振など様々な症状が現れます。これを「クーラー病」と言います。原因は、急激な温度変化を繰り返すことにより自律神経が乱れて体がついていけなくなるからです。特に、男性に比べ女性は、筋肉量が少なく脂肪が多いため、夏場でも冷えやすく、一度冷えると温まりにくい特徴があります。

### クーラー病を予防するには??

- \* エアコンの風が直接当たらないようにする
- \* 羽織るものを持ち歩き温度調節ができるようにする
- \* 冷たい飲み物や食べ物は避ける
- \* 時々ストレッチをして血の巡りを良くする
- \* 筋肉をつけて体の産熱機能を高める



8 3 1 ※  
**8月31日は「野菜の日」です。**

※全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合によって1983年に制定

「健康日本21」では、**成人1日あたりの野菜摂取目標量を350g**としています。しかし、日本人の1日摂取量の平均は、男性290.9g、女性273.3g (H30国民健康・栄養調査)で、目標値に達していないのが現状です。

全国的な長雨や日照不足の影響で野菜価格が高騰していますが、できるだけ多くの野菜を摂取するよう心がけましょう。

### 野菜をたくさん摂るメリットは？

- ① 少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防げる
- ② 野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑える
- ③ 野菜に含まれるビタミンCやβカロテンなどは、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する
- ④ 野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促す

### 野菜ジュースの選び方にも一工夫



野菜が足りないときには野菜ジュースで補うのも1つの方法ですが、栄養成分表示を見比べると各社で栄養素の量が意外と異なります。自分に足りない栄養素はどれか考えて選ぶようにしましょう。

栄養成分表示 (12.200ml/50%)	栄養成分表示 (12.200ml/50%)
エネルギー 68kcal	エネルギー 68kcal
たんぱく質 2.4g	たんぱく質 5.1g
脂質 0.1g	たんぱく質 1-3g
炭水化物 15.7g	糖質 10g
糖質 13.7g	糖質 10g
食物繊維 1.1-2.5g	食物繊維 1-2g
ナトリウム 0-100mg	ナトリウム 7-87mg
カリウム 0-456mg	カリウム 700mg
カルシウム 0.3mg	カルシウム 39mg
鉄 0-2.5mg	鉄 0.25mg
ビタミンC 35mg	ビタミンC 35mg
βカロテン 100μg	βカロテン 2.7mg
ビタミンE 1.1μg	ビタミンE 1.1μg
葉酸 10-32μg	葉酸 10-32μg
リコピリン 16μg	リコピリン 16μg
αカロテン 600μg	αカロテン 600μg
βカロテン 2000-18000μg	βカロテン 2000-5300μg
ビタミンK 110μg	ビタミンK 0-5μg



## 公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>

