どけんぽ

高松健康支援室だより R4.8

高松健康支援室は今年度も野菜推し！

- **糖尿病**には高血糖予防！
- **高血圧**には降圧作用！
- **脂質異常**にはコレステロールを絡めて排泄！
- **高尿酸(痛風)**には尿酸排泄！
- **肥満**にはエネルギーを抑えて且つ消費！
- **ガン**には免疫力アップで抗がん作用！
- **老化**には抗酸化作用で細胞の劣化防止！

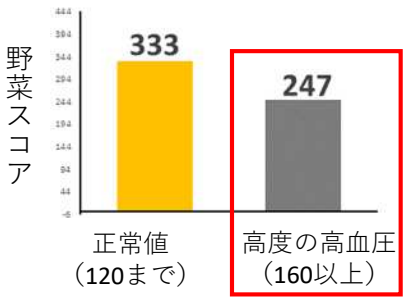
病気の予防・対策に
万能の『**野菜**』を
たくさん食べましょう！

健診結果が悪い人は野菜不足！？

昨年秋の健診会場で、1,109人に**野菜推定摂取量測定**を行いました。血圧・血糖・その他にも生活習慣病に関連する健診データが悪い人の方が測定結果が悪い(=野菜不足)という結果になりました。この内容を第95回日本産業衛生学会で発表しました。

野菜推定摂取量測定は今年度の健診会場(※一部のみ)でも実施します。

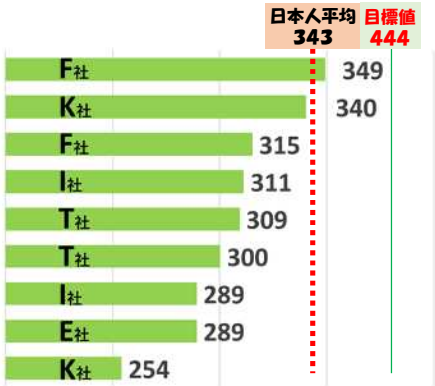
血圧が高い人は
野菜摂取スコアが低かった



９つの事業所様でも健康づくりの取り組みとして
野菜摂取測定会を行い、野菜不足を実感していただきました。

好評実施中！

【９社の野菜摂取スコア平均結果(ベジメータ®)】



9社とも目標量350gに相当するスコア444からほど遠く全体的に**野菜不足が顕著**です。
建設業界としての意識改革が必要かも！？
次回の測定会を目標に各社『野菜を増やす』ことに取り組んでもらっています！

事業所単独で借りられる野菜摂取推定機（ベジチェック）も7社で使用しています。

測定器は２種類

ベジメータ®

指先から皮膚カロテノイドを測定

当支援室に1台所有
指先で簡単40秒で計測！

保健師・管理栄養士が機械を持参し、測定と健康相談を行います。（無料）

ベジチェック®

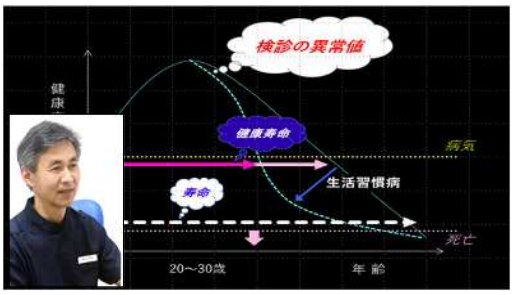
手のひらから皮膚カロテノイドを測定

カゴメ株式会社からレンタル
（有料：1か月3万円）
▶ヘルスアップチャレンジの助成金で実質無料

1か月のレンタルで、会社でのイベントが開催できます！健康相談の同時開催も可！

「健康セミナー＆健康推進会議（情報交換会）」
7月27日に開催しました（詳細は組合HPに掲載予定です）

第1部　健康セミナー「健診の異常値をザックリと考える」



優しいと評判の糖尿病専門医「井垣先生」ですが、日常の診察から感じた「長寿時代に病気を抱えての長生き」という現実の問題点をシビアに話してくださいました。

≪会場×Webのハイブリット開催≫

“健診結果は大切だぁ～”

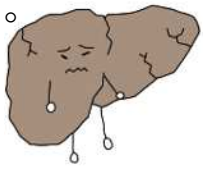
第2部　健康推進会議（情報交換会）

香川県、徳島県の事業所８社の健康づくり担当の方に参加いただき、健康づくりの取り組み紹介や、担当者が抱えている健康課題について情報交換会を行いました。
他社の取り組みを知れてよかったなどとご好評頂きました！

『あなたの肝臓、硬くないですか』

肝臓は自覚症状が出にくい【沈黙の臓器】です。

“建設業界”は肥満や悪い飲酒習慣からくる肝機能異常が多く、
全国土木の四国4県では約４人に1人が肝機能異常の状態です。



脂肪肝＋肝障害で　**肝がん　11倍**　**肝硬変　18倍**

Gut.2021 jul;70(7):1375-1382

そこで！

FIB-4 index で肝臓の状態を簡単チェック

↑↑↑
読み取りはコチラ

① 2次元コードを読み取る

② 年齢・血液検査結果（AST(GOT),ALT(GPT),血小板）を入力（肝機能の項目）

③ 正常　注意　危険　で評価

注意・危険の場合、肝臓専門医療機関の受診をおすすめします

変異株感染拡大中！

新型コロナウイルスまだまだ油断は禁物です。
引き続き、手洗い・マスク・３密回避・換気で対策を！

全国土木建築国民健康保険組合　高松健康支援室　087-806-1011

8月31日は「野菜の日」

ベジファースト　野菜から食べよう！

① 野菜　② 魚・肉　③ 炭水化物

朝ベジ　朝ベジ習慣を大切に！

「朝ベジ」とは
野菜メインの朝食メニューのこと

ベジプラス　野菜を意識して追加！

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

具だくさんの汁物を食べる

すぐに食べられる野菜や料理を準備！

ミニトマト

きゅうり

リーフレタス

切干大根の煮物

きんぴらごぼう

全国土木建築国民健康保険組合　高松健康支援室