

健康づくり ～バランスのよい食事をしよう～

秋も深まり、食べ物がますますおいしい季節になりました。

好きなものばかり食べていませんか？

以下の食べ物がからだによいと言われているものです。ぜひ積極的にとりましょう。

健康によいということが複数の研究で報告されている食品

①お魚



②野菜とくだもの



③玄米やライ麦パン



④オリーブオイル



⑤ナッツ類



引用元：東洋経済オンライン 津川友介 カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）助教授

ポイントは好きな食べ物は完全に禁止せず、少量の「楽しみ」として頂きましょう。

バランスを大切に健康的に過ごしましょうね。

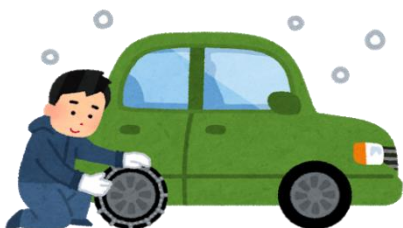
冬の安全対策 ～冬を迎える前に準備をしっかりとしよう～

北日本では雪がちらつく季節となりました。冬本番になる前に準備をすませましょう。

スタッドレスに付替えを

雪が降る前に交換するのが大切です。

ガソリンスタンド等に早目の申込をしましょう。



ヒートショック予防

お風呂場と脱衣所、リビングの温度差を少なくしましょう。



滑りにくい靴に

雪道、凍結路面でも滑らない靴に履き替えましょう。



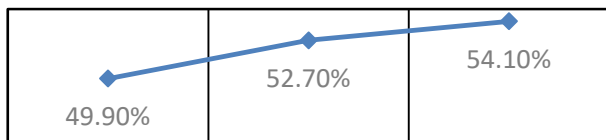
健診結果 ～セルフチェックをきちんとしよう～

健康診断結果がお手元に届いた際、きちんと開封して確認されていますか？

「自分は大丈夫」と思わず、まずは**健診結果をきちんとチェック**しましょう。

「異常所見あり」「再検査が必要」と記載されている場合は、速やかに再受診&治療しましょう。

有所見者率（全年齢）推移表



平成19年 平成24年 平成29年

引用元：独立行政法人 愛媛産業保健総合支援センター

便利で豊かな世の中に成長をしたはずなのに、過去10年間で4.2%も有所見者率は増えてます！

『若いから大丈夫！』と油断してはいけませんよ。

⇒ ココからは何らかのアクションが必要です

A	B	C	D	E	F
この検査の範囲では異常ありません	僅に所見も日常生活に差し控えありません	日常生活に注意を要し経過の観察を要します	診察を必要とします	二次検査を必要とします	継続して治療を必要とします

引用元：東京実業健康保険組合 健診結果のお知らせより



専門医に
早めに
相談を

来月の行事

全国年末無災害運動
安全衛生教育促進運動