



高松健康支援室だより



令和5年3月号

令和5年度 活動予定

(詳細が決まり次第お知らせします)

- 7月 健康セミナー & 健康づくり意見交換会 (高知会場・WEB)
- 10月 生活習慣病健診会場での健康・栄養相談

推定野菜摂取量測定の実施

今年で3年目になります。
食生活の改善は進んでいますか？

- 3月 保険事務担当者打合せ
制度改正などの説明を行います

私たちはこんな活動をしています

保健師・管理栄養士による
健康相談・保健指導・WEB指導
WEBを利用して、遠隔地にも対応

事業所の健康づくりに
関するサポート

ヘルスアップチャレンジ
取り組みサポート

高松健康支援室だより
健康情報の配信

保健師・管理栄養士による
健康講話の実施

例：「男性にも知ってほしい働く女性が知ってほしい体のこと」
「脂質異常」「今日からできる！野菜で健康づくり」

健康経営優良法人認定
申請のサポート

糖尿病・高血圧・慢性腎臓病
重症化予防事業

健診データで注意が必要な人には電話や手紙を送っています。届いたら受診しましょう。
職場で倒れないか心配してます。

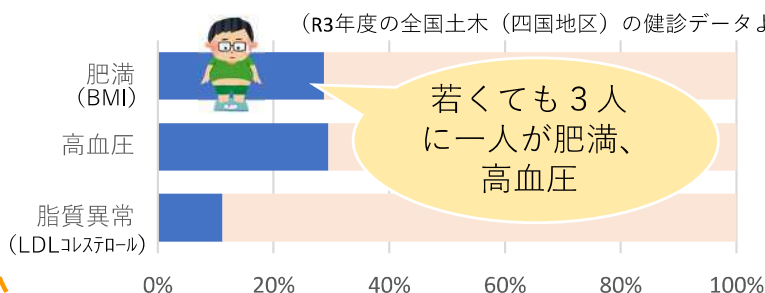


40歳未満の定期健康診断データ

～令和5年4月から全社員の提出をお願いします～

30歳以下で異常がある人の割合

(R3年度の全国土木(四国地区)の健診データより)



あなたの会社の若者は
大丈夫？

働き始めると運動する機会が減ったり朝食を抜いたり、食事時間の乱れ、栄養の偏りなどが生じがちです。

「若いから大丈夫！」とそのような生活を続けていると、体の中では深刻な「病気の芽」が育っていきます。

20代30代からも健康を意識することが大切です。

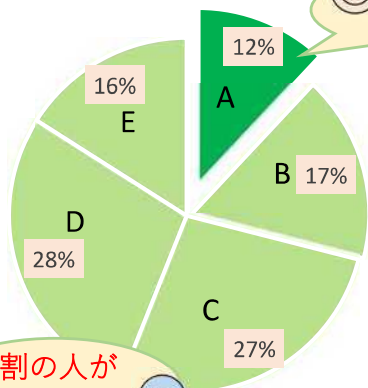
今年も高松健康支援室の活動は 「野菜をたくさん食べる運動」 推しです！



野菜量測定の結果は...



目標350g
以上は1割



9割の人が
野菜不足!!



A 350g以上
B 349~280g
C 279~228g
D 227~181g
E 180g以下

令和4年度測定状況

生活習慣病健診会場	6会場	1,079人
事業所に訪問	22社	819人
事業所でレンタル	11社	417人
合計		2,315人

令和5年2月まで

社員間のコミュニケー
ションが増えた

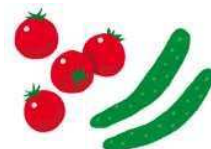
自動販売機に野菜ジュース
を置くようにした

野菜を意識して
とるようになった



● 食事は社員の健康を支える第一歩です

野菜をたくさん食べるコツ



①朝食にも野菜をプラス

キュウリやトマトをそのままパクッ
市販のカット野菜を活用。そのまま食べても、
レンジでチンして温野菜サラダにしても、
スープに入れて加熱してもOK



②冷凍野菜デビュー

市販の冷凍ブロッコリーやかぼちゃなどを
プラスして野菜をたっぷり

③外食にも野菜をプラス

野菜の入っているメニューを選ぶ
サラダや小鉢を一品追加する



野菜不足に陥りやすい食習慣

- ☐ 苦手な野菜がある
- ☐ 1日1~2食しか食べない
- ☐ 自炊しない
- ☐ 外食やコンビニ弁当で済ませることが多い

● 野菜摂取量を「見える化」できます。まずは現状を知りましょう！ あなたの会社でも推定野菜摂取量測定を実施してみませんか？



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)**

測定機は2種類

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か月間のレンタル。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！



FAX 087-806-1013

高松健康支援室（推定）野菜摂取量測定申込書

年 月 日

事業所名			
所在地			
電話番号		FAX番号	
担当者名	ふりがな	役職名	
メールアドレス			

◇ご希望の内容の□にチェックをして下さい。

(推定) 野菜摂取量測定	☐ 野菜摂取量測定について説明して欲しい
	☐ 野菜摂取量測定の実施を希望する
	希望月：_____月 測定人数（おおよそ）：_____名

* **日時等について、ご希望に沿えない場合があります。早めの提出をお願い致します。**



◇その他ご要望がありましたら、ご記入下さい。

ご要望の内容等	
---------	--

➤ 電話での申込みも承ります。

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室

☎087-806-1011

