

令和5年6月

# 安全ニュース

年に1回は特定健診を受けましょう！

新型コロナウイルス感染症が気になって  
受診を控えている皆さまへ



定期的に  
健診・検診を  
受けましょう

健康診断の会場では換気や消毒を行うなど、  
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策※に努めています。  
※「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」  
(公益社団法人全国労働衛生団体連合会等)

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。  
だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりチェック。  
自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

- ・受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認して下さい。
- ・マスクの着用、受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。



特定検診（健康診断）はあなたの健康を知る第一歩です。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。健康診断は、病気の早期発見・治療を目的に健康状態をチェックします。日々の暮らしの中では見つかりにくい病気の早期発見・早期治療には、1回だけでなく定期的に健診を受けることが重要です。1年に1回、地域や職場で行われる定期健診は必ず受けるようにしましょう。自覚症状がなくとも、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。ただし、健診では特定の臓器を詳しく検査したり、精密検査を行うことはできません。身体に異常を感じたり、気になる症状がある場合は、個別に医療機関を受診し、専門医の診察を受けることをお勧めいたします。

# 免疫力を高め、ウィルスや病原菌から 体をまもりましょう！！

## 免疫力をたかめましょう

1 バランスの良い食事、体を動かす、ストレスを  
ためない、  
十分に休むなどといった事も大切です

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度  
病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体  
反応です。インフルエンザのウィルスや  
病原菌などの体にとっての異物が体内に  
侵入すると、体の免疫システムが働き、侵  
入してきた異物から体を守ってくれま  
す。さらに、体内で発生したがん細胞など  
にも対応します。つまり、免疫力が低くな  
ると、がんやインフルエンザなどの様々  
な病気にかかりやすくなってしまいう  
ことです。

それでは、病気にかからないようにする  
ために、免疫力を高めるためにはどのよ  
うにすれば良いのでしょうか。

一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付  
けることにより予防可能です。

① 今よりもプラス 10 分活動的な生活をおくりましょう。



適度な運動

『毎日プラス10分の運動』

『ひと駅歩きで』

日常でのからだの  
動きを増やすだけで  
変わります。



適切な食生活

『毎日プラス1皿の野菜』

目安は70g=1皿分

おいしく野菜を  
摂ることで、理想的な  
食生活に近づきます。



禁煙

『たばこの煙をなくす』

おいしく野菜を  
摂ることで、理想的な  
食生活に近づきます。



健診・検診の受診



- ② 毎日の食事にプラス 70g 野菜をとり、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。
- ③ 十分な睡眠をとることは老化防止に効果的です。
- ④ ストレスをためない。  
そして禁煙を。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。



## 2 免疫力を高める食事とは

腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

- ① 納豆、味噌、醤油、漬物、ヨーグルト等の発酵食品には腸内の乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



- ② きのことには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。さらに食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあるといわれています。



## 運動をしよう

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、オリジナル体操、スクワット等）を行う。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- これから運動を始める人は、普段の生活での活動量を増やすことから始めましょう。



- 体調不良や体に痛みがあるとき、天候が悪いときは無理をせず休む。持病がある人は医師に相談してから実施する。
- 運動前後の準備・整理運動として、運動でよく使う部位を中心にストレッチする。これにより、けがの防止や疲労の程度を小さくできる。
- 運動中やその前後は水分補給をしっかり行う。

## 食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



## 人との交流を

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



厚生労働省HPより

令和5年度  
全シ協安全就業  
スローガン

『安全は 無理せず 焦らず 油断せず』

(全シ協スローガン)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町 51 番地 1 柏与ビル 3 階

TEL : 026-237-4680 Fax:026-238-5665