

| 検査項目 | 単位 | 3月健診 | 7/21健診 | 10/7健診  | 健診結果目標 | 基準値       |
|------|----|------|--------|---------|--------|-----------|
| 体重   | kg | 68.3 | 68.5   | ↓減 67.2 | 66.0   | -         |
| 腹囲   | cm | 84.4 | 91.0   | ↓減 90.0 | 82.0   | 84.9以下    |
| BMI  | -  | 23.9 | 24.0   | ↓減 23.5 | -      | 18.5-24.9 |

総務課長の  
健診結果改善プロジェクト2020

生活改善の意識が定着

私の不健康な健診結果を改善するために、5月15日に松本保健師の指導をいただき生活習慣の見直しを行うことを、環境と健康の7月号で表明しました。  
その取り組み内容と結果は次のとおりです。

- ①21時までに帰宅する  
9月は、昇給、昇格、継続雇用などの賞金、人事関係や新型コロナウイルス対策の業務が集中しました。しかし、仕事を朝方に移行することで、20時以降に退館したのは6日に減らすことができました。21時前には帰宅することで、食事の時間を早くすることができました。
- ②夕方のカップラーメンをやめる  
前回の指摘以降は一切食べていません。
- ③甘い缶コーヒーをやめ、ブラックにする  
無糖のコーヒーを購入しています。これから寒くなるので、コーヒーを持参して、ブラックで飲みます。
- ④夕方のお菓子をやめ、小腹がすいたときは高たんぱく性の「SOYJOY」などを食べる  
館内にある自販機のSOYJOYを主に食べることが多いです。時々、2本食べてしまうことも。
- ⑤ビールを飲むときは、合間に水を飲む  
飲み会や自宅でビールを飲むと止まりません。酔うと取り組みを忘れ、つい飲みすぎます。
- ⑥毎日、体重を計る  
毎朝、体重を確認しています。食べ過ぎた翌日は食事を抑えるなどの自律的な行動も芽生えています。

10月以降は、コロナ禍で感染に気を付けながらですが、外で飲む機会が増えると思います。Y・GTPの削減が大きな目標なので、3月の健診に向け、次の取り組みで生活習慣の改善に努め、数値の改善に取り組んでいきます。

**【本人の改善目標】**  
ビールを飲むときは、合間に水を飲むようにします。また2〜3杯目以降は、ノンアルコールビールへ変えるようにします。

**【保健師のコメント】**  
生活改善の意識が定着してきました。今一番の課題はアルコールのよです。ビール代わりに無糖

話題の健康づくり  
アラカルト  
③4 免疫力

私たちに、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどをチェックし、撃退する自己防御システム「免疫力」が低下すると感染症に罹りやすくなります。この秋冬はさらに深刻化が懸念される新型コロナウイルスとの戦い。まずは普段の食生活に目を向けて免疫力の低下を防ぎ、感染症に負けない体づくりを目指しましょう。

感染症に負けない食生活

**タンパク質と抗酸化物質の摂取を**

約7割が腸内に存在し、腸内環境は免疫に大きく関与しています。善玉菌を増やし、良好な腸を保つことが重要です。主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、発酵食品や食物繊維をしっかりと食べて腸内環境を整えましょう。

免疫細胞活性化のために特に重要なのが、タンパク質と抗酸化物質を積極的にとることです。肉、魚、大豆製品、乳製品に多く含まれるタンパク質は、筋肉や皮膚、内臓、血液など身体を構成する大切な成分であり、免疫細胞の主成分でもあります。免疫細胞は寿命が短いため、タンパク質が不足すると免疫力の低下につながります。

力の低下をもたらす活性酸素を除去する働きがあります。代表的な抗酸化物質はビタミンA・C・Eです。ビタミンAはニンジン・ホウレンソウなどの緑黄色野菜、ビタミンCはパプリカ・ブロッコリー・果物など、ビタミンEはカボチャ・胚芽などに多く含まれます。また、緑茶に含まれるポリフェノールやトマトのリコピン、キノコ類のβグルカン、ニンニクの硫黄化合物もファイトケミカルと呼ばれる抗酸化物質です。1つに偏らず多種の野菜を組み合わせたことが効果的です。

1食でとる肉、魚、卵などのタンパク質の多い食品は、手のこぶし1つ分、野菜は両手に1杯が目安です。実りの秋に様々な食材をバランス良くとり、自分の持っている免疫力を最大限に発揮できる状態を維持していきましょう。

(健康増進課 西川真由子)

環境協の環境生活センター  
⑱ 水道事業課

農薬は、農作物の虫害や病気の予防のため使用されています。農薬成分は令和2年2月29日現在で、593種類が国に登録されており、その作用によって、大きく殺虫剤、除草剤、殺菌剤、植物成長調整剤などに分類され、用途に応じて使い分けられています。

農地や水田で利用された農薬は、散布後大雨が降ると水道の元となる川に流れ込むことがあります。基本的に浄水場で除去されますが、万が一処理が不十分で農薬を含んだ水を飲用した場合、健康に問題が生じる可能性があります。そのため、検出頻度の高い114種類の農薬成分が水道

川に混じる農薬類もチェック  
安心・安全な飲み水を



法により水質管理目標設定項目として指定され、項目一つごとに目標値という基準を設けて濃度を監視するように定められています。

その目標値は最新の研究により得られたADIという指標(人が生涯にわたって毎日摂取し続けても健康に影響を与えない量)をもとに計算されます。例えば水道の元となる水の中で比較的よく検出される農薬であるテフリトリ

オンの目標値は、ADIが0.0008mg/kg体重/日、体重50kgの人が毎日水道水を2L飲み、10/100は、飲料水以外に食品などからテフリトリオンを摂取する可能性があり、飲料水の寄与を10%と仮定して、目標値は0.002mg/L(0.0008×50÷2×10/100=0.002)に設定されています。

検査項目や目標値は最新の研究によって、逐次改正されていきます。当協会は常に最新の検査項目に対応できるよう、日々国や社会の動向に目を配らせながら、いち早く検査体制を整備し、検査精度の向上、迅速化に取り組んでいます。

広島県民の皆さまがこれからも安心して水道水を飲むことができるように、今後も技術力の向上に努めていきます。

(水道事業課 岩本政男)