

私の健診結果を改善するために、生活習慣の見直しを約半年間続けてきました。結果は次のとおりです。

①21時までに帰宅する
1月は忙しく、21時までに帰宅し、夕食をとることは難しい日が続きました。

②夕方のカップラーメンをやめる
7月から一回も食べていません。今回の最大の成果です。

③甘い缶」「ヒーをやめ、グラックにする
時々、微糖のココヒーを飲みました。

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「大豆バー」などを食べる
お菓子を食べる量はずいぶん減りました。

松本保健師の指導で、健康を意識した行動をとるようになりました。しかし、日々の夕食をとる時間が遅い状況は改善できませんでした。これは、私の働き方改革が必要でした。管理職として猛省しています。

人間ドックは、一年間の健康への取り組みの成果を確認する通信簿です。健診を受ける際は、保健師に相談して、意識して健診結果の数値改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

【保健師の「メモ」】

長年の習慣を変えることは大変です。

総務課長の 健診結果改善プロジェクト 2020 ⑤

今できる小さな行動の積み重ねを

⑤ビールを飲むときには、合間に水を飲むようにする。

平日は飲みませんで
したが、年末年始は、
家で飲みすぎました。

⑥毎日、体重を計る

体重計に乗ると健康
になろうという気にな
り、いい習慣が身に付
きました。

体重、腹囲は順調に
減少し、見た目はス
マートになりました。

糖代謝の改善のため
に、アル「ール・間食
(補食)の取り方を今後もご注意ください。
間食をとる時は力口リーや糖質(炭水化物)
の少ないものを選択しましよう。大豆製品以外にも、チーズ、ナツツ類(一日15粒まで)
するめや昆布などもお勧めです。

私たちが健康で安全に暮らすためには、身の回りの環境が良好な状態に保たれることが大切です。高度経済成長期には公害と言われる環境汚染に続いて、たくさんのが発生しました。公害として問題とな

土壤 飛散や

土壤の汚染を調査

飛散や地下水の汚染を防止



掘り出した土壤から分析試料を採取

問題となる
ったものの一つに土
壤汚染があります。
土壤汚染は土壤
中に有害物質が混
入し、ちりやほこり
として周辺に広がっ
て人が吸い込む、
地下にしみこんで地
下水に混ざることで
井戸水を汚染する
など、人に健康被
害を及ぼす可能性
のある汚染です。

のための方策です。

土壤汚染の調査は、有害な化学物質を扱っていた施設の跡地と一定面積以上の土地の切り盛りを行うとき実施します。化学物質を扱う多くの工場が対象になるほか、病院など検査を行っている施設やクリーニング店の跡地が対象となる場合もあります。

調査では、過去から現在まで対象となる化学物質を使っていないか、使っていれば、どこで使い、物質の出入りはどうなっているか、物質が漏れた

染を調査 の汚染を防止

の結果、汚染があり
そうな場合は、実際に
土壌を採取して汚
染物質の有無を調べ
ます。

汚染が判明した場合、周辺に健康被害を及ぼす可能性があると判断されると、土地所有者が対策をとることになります。汚染があっても、健

康被害の心配がないときは、将来その場所の土を動かす場合に対策が必要になります。

当協会は、これからも大気質、騒音、水質、動植物等の環境調査とともに、土壤汚染調査を通じて私たちの身の回りの環境保全に取り組んでまいります。
(環境保全課 和田秀次)

安全安心な食品のお届けへ

めることができる、誰も見ても理解しやすくなつました。



②3 有限会社ダイコー食品

登録日:2020年11月6日
所在地:福山市高西町南134番地
創業:昭和57年9月
話人:品質管理室長 岩敏安

の見える化の必要性を感じました。

つため、作業エリア
区分や日々の清掃な

大きく変更することなく認証取得できること

