

# アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

毎年1回（人によっては2回など）の健康診断を受けますが、みなさんどんな思いで受けていますか。今年は1年かけてシリーズで健（検）診について情報提供をしていきたいと思ひます。

**法律に基づいて受けなければ  
（受けさせなければ）ならない**  
働く人々に健診を受けさせることは労働安全衛生法を根拠法として事業主の義務とされており、また、従業員も健診を受ける責務があるのです。

**誰かが費用を負担している**  
右記の健診を受けるときに自己負担をする場合もありますが、ほとんどが自己負担が無いが、負担しても比較的安価であることが多いです。しかし実際はかなりの費用がかかっていて、全国健康保険協会（協会けんぽ）の生活習慣病予防健診の費用（協会けんぽの負担を差し引いた分）でも7千円以上かかっています。

**ライフスタイルに応じた健診**  
現在日本では、様々なライフスタイルの場面で健（検）診が実施されています。  
妊婦健診↓乳幼児健診↓学校健診↓職場（職場）健診 若しくは自営業の方などは住民健診（がん検診含む）↓介護予防健診など



## 健康診断を知ろう

## Part1

### 働く人々（職種）の健診

- 働く人々を対象とした健診はどのようなものがあるのでしょうか
- 雇入れ時の健康診断
  - 定期健康診断（1年以内に1回の場合と特定業務従事者の場合は6月以内ごとに1回）
  - 特定業務従事者健康診断  
深夜業、暑熱や寒冷業務、粉じん業務、有害物取扱い業務、病原体による汚染の恐れが著しい業務等
  - 特定有害業務の健康診断（特殊健康診断）
  - 海外派遣労働者の健康診断
  - 給食従業員の検便

### 特定業務従事者健診について

同じ職場でも健診を1年に1回でいい人と2回受けている人がおられると思います。その検査内容が、身長や体重、血圧など基本的に年に1回の定期健診の内容の一部の方はおそらく、この特定業務従事者健診だと思われる（詳細は所属の職場の健診担当の方にきいてみてください）  
労働安全衛生法で対象の職種（右記）が決まっています。



**要再検査や要精密検査の結果が出たら？**

**とにかく再検査や精密検査を受ける**

健診を受ける目的を考えたら、1日でも早く医療機関を受診して、再検査や精密検査を受けて安心しましょう。

### 健診結果を活かそう！

健診は、自分の身体の声に耳を傾ける大切な機会です。良くても悪くても、その結果に向き合って、今日からの生活習慣改善に活かしてください。具体的にどうすればいいかは、**医師や保健師**をどんどん活用してください。

今後も年内に、職場で実施される健康診断について続編の情報発信をします。



## ◎簡単具たくさんスープ【材料】

この季節は新鮮で安価な野菜が多く出回る時期。冷蔵庫に残っている野菜をたくさん入れてやさしいスープを作ってみませんか

### 【材料】

玉ねぎ…1個

キャベツ…4分の1個程度

人参…半分 鶏肉…100g ウィンナーなど

季節の野菜なんでも（タケノコやじゃがいもなど）

スープの素…適量

塩、コショウ…適量

具材の量や種類はあまりこだわらず冷蔵庫にあるものを何でも入れて大丈夫

### 【作り方】

- ・野菜や肉などは皮を適宜処理をして大きめに切る
- ・鍋に材料を入れ、水を入れる
- ・スープの素を入れ、沸騰したらあくを取って20分ほど弱火で煮る
- ・塩コショウなどで味を整える



## 編集後記

私は主にスギとブタクサの花粉症ですが、ゴールデンウィーク頃になるとやっと花粉症の症状から解放されます。

感染症などに留意しながら、外での活動を始めていきたいと思えます。

運動もウォーキングを中心にあちらこちら歩けるのでウキウキしています。

現在の新型コロナウイルス流行の現状を考慮すると、動きも制限されますが、室内でのストレッチや筋トレなども併用して、身体を動かしていきたいと思えます。



## 暮らしの雑学



### 家庭でつくる保存食

災害などの発生を機に、保存食の価値が見直されています。市販のものを購入するだけでなく、自宅ですることでも十分に可能です。例えば乾燥したお米は、アルファ化米として防災食のひとつになっていますが、自宅と同じものをつくらうとすれば、炊飯したお米自然に乾燥するだけでもつくることが出来ます。保存状態がよければ、1年近く保存することも可能です。

その他、ダイコンやニンジンなどは千切りにして自然乾燥すれば保存できる食材になります。意外と知られていないのが、燻製です。燻製は水分を除いた魚や肉、卵などを煙でいぶして保存食として保存期間が延びます。アーモンドやチーズも燻製に適しています。ただし、共通して注意してほしいのは、賞味期限を保障するものではありません。早めに入れ換えるなどの注意が必要です。

