

6月6日開催 健康セミナー 弘前市出前講座&地域貢献活動 レポート

■健康診断は「受けるだけ」ではもったいない！

保健師による「20代から必要!?健康診断結果のすべて」受講後アンケートでは、多くの方から「健康診断結果を見直すいいきっかけになった」「自分の数値を確認することで健康への意識が高まった」との声が寄せられました。健康診断は病気を見つけるためだけでなく、将来の病気を予防するための大切な情報源です。特に血圧、血糖値、コレステロール値、BMIなどは、生活習慣の影響が数値として現れます。

「自分はまだ大丈夫」と思っているも、動脈硬化や高血圧は自覚症状がないまま進行することがあります。健診が終わったあとも、健康診断結果をもう一度見直す習慣を心がけましょう。

■お料理をもう一品作らなくても大丈夫！楽しく野菜を増やすコツ

管理栄養士による「あと70g手軽に野菜を増やすコツ」受講後アンケートでは「野菜不足を改めて実感した」「思っていた以上に70gの野菜は多かった」といった声が多く寄せられました。普段から野菜を食べているつもりでも、目標量に届いていないことに気付いた方が少なくなかったようです。

**ワンポイント健康情報**

あと70gの野菜をプラス！

健康講座では「あと70gの野菜を増やすコツ」が紹介されました。

-  **冷凍野菜を活用する**
カップ麺やレトルト食品に加えて手軽に野菜をプラス。
-  **種類や炒め物に野菜を追加する**
チャーハンや焼きそばに多めに入れるのもおすすめ。
-  **サラダや野菜のおかずを1品増やす**
コンビニのサラダや小鉢をプラスするだけでもOK。

無理なく続けられる工夫を積み重ねることが大切です。
また、高血圧予防のためには野菜の摂取とあわせて減塩も意識しましょう。



弘前市×KAGOME
ベジチェック

【ベジチェックを体験してみました】

講座で紹介された弘前市のベジチェックを体験しました。手のひらをセンサーに当てるだけで、普段の野菜摂取状況を確認できる測定機器です。筆者の結果は12段階評価で「3.8」。判定は「少ない」で、**推定野菜摂取量は1日150g未満**とのことでした。思った以上に野菜不足だったことに驚きました。

一方、社長は過去の測定で最高評価の「12」を記録。350g以上の野菜を摂取する理想的な状態を維持されているそうです。市担当者によると、結果には約2か月前までの食生活が反映されるとのこと。野菜を意識した食事を続けた後に再測定すると、改善効果を実感しやすいそうです。測定は30秒ほどで完了します。ヒロロやシーナシーナ弘前へお出かけの際は、ぜひ一度試してみたいかがでしょうか。

野菜生活の見直しきっかけになるかもしれません。

【カラダを動かしながら地域貢献 黒石と大鰐弘前インターチェンジの清掃活動を実施】

倉庫・運送・農業・事務部門の従業員が参加し、清掃活動を通じて地域美化に取り組みました。



折りたたみ線



個人配布用 全従業員様 社報第 24号 令和8年7月10日（金）弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

【特集企画】科学的根拠に基づくがん予防法 5+1 国立がん研究センター

すでにニュース番組やインターネットの記事などでご覧になった方も多いと思いますが、このたび国立がん研究センターが公表するがん予防法が改訂されました。今回の見直しでは、これまで一般的とされていた予防法が変更されるなど、注目していただきたいポイントも含まれています。ぜひ最新の情報をご確認ください。

「科学的根拠に基づくがん予防法5+1」をより伝わりやすく刷新

お酒と体重のがんリスク上昇に伴い予防法も変更

飲酒は「節酒」から「ひかえる」、男性BMIの推奨上限は25へ

がん予防研究班は、国内の疫学、公衆衛生学の研究者が協力し、日本人におけるがんのリスク要因に関するエビデンスを体系的に収集・評価しています。こうした継続的な活動を通じて、科学的根拠に基づいた日本人に最適ながん予防法を更新している。

たばこ	● たばこは吸わない ● 他人のたばこの煙を避ける
お酒	● 飲酒をひかえる
食生活	● 減塩する ● 野菜と果物不足にならないようにする ● 熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとる
身体活動	● 日常生活を活動的に過ごす
体重	● 体重（BMI）は適切な範囲にする
感染	● 感染の検査や予防接種を受ける

男女とも、総死亡リスク（すべての原因による死亡）は太りすぎでも、やせすぎでも高くなります。、男性ではやせすぎの人でリスクが特に高くなります。女性では、BMI値30.0～39.9（肥満）でがんによる死亡リスクが25%高くなります。また、男女ともにBMI値が高くなるにつれて大腸がんのリスクが高くなります。

日本人の男性のがんのうち1.0%、女性のがんのうち0.3%は、肥満対策をすることで予防できると考えられています。肥満対策は糖尿病や高血圧などの予防にも有効。

定期がん検診の受診を推奨いたします。



飲酒は男女ともに喫煙・感染に次いで多いがんの要因です。飲酒の量は少ないほど、がんになるリスクが低くなります。

飲酒によるがんのリスク	
確実に増加 ●●●	すべてのがん、肝がん、大腸がん、食道がん、頭頸部がん
ほぼ確実に増加 ●●	胃がん（男性）、乳がん（閉経前）

これらのことや国際的な報告から、がんになるリスクを減らすためには、お酒を飲まないことがベストと考えられています。日本人の男性のがんのうち8.3%、女性のがんのうち3.5%は、飲酒対策をすることで予防できると考えられています。

太りすぎによるがんのリスク	
確実に増加 ●●●	乳がん（閉経後）、肝がん
ほぼ確実に増加 ●●	大腸がん、子宮内膜がん
増加する可能性あり ●	すべてのがん（女性BMI 30以上）、胃がん（噴門部）、膵がん（男性BMI 30以上）、乳がん（閉経前）（BMI 30以上）

ハラスメント相談窓口のご案内

当社では、ハラスメントに関する相談窓口を設けています。専用メールアドレスにて、ご相談を受け付けています。

ご相談内容を確認のうえ、代表取締役より専任された担当者が対応いたします。安心してご相談ください。ひとりで抱え込まず、お気軽にご連絡ください。



すべてのご相談は、プライバシーに配慮し、適切に対応します。



専用メールアドレス

