

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和4年7月20日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、健康経営や健康づくりに取り組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

熱中症になる前に・・・ 熱中症の初期症状や応急処置を確認しましょう

身体が暑さに慣れない間から、気温も湿度も高い日が続いています。
屋内でも、マスクをしている環境下では、熱中症のリスクが高まります。
いざというときに備えて、熱中症の初期症状や応急処置を確認しましょう。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(症状の例：めまい・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・大量の発汗・虚脱感・筋肉痛・けいれん・高体温・手足の運動障害・意識障害・失神 など)

はい

いいえ

チェック2 呼びかけに応えますか？

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす

いいえ

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす
・呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませてはいけません
・首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する
(スポーツドリンク、食塩水、経口補水液など)

いいえ

チェック4 症状がよくなりましたか？

医療機関へ

はい

そのまま安静にして、十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

・本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう

(出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル)

短時間でも、屋外では注意が必要です

- マイボトルなどで、水分を持参しましょう
- 帽子や日傘を使用したり、日陰を利用しましょう
- 人との距離(2m以上)が確保できる時で会話を行わない場合はマスクを着用する必要はありません

部屋の中でも、熱中症に対する注意が必要です

- 喉が渴いていなくても、水分補給をしましょう。
- 通気性の良い衣類などで、熱がこもらないように工夫をしましょう。



あと1皿野菜を食べよう 今月のレシピ「サケのハーブソテー トマトソースかけ」

夏の野菜が出回るこの季節に食べたい、あと一皿（70g）の野菜料理レシピを紹介します。今回は、トマトでさっぱり食欲も増す、ハーブソテーです。

野菜1人分
175g



材 料(4人分)

- サケ…80g×4切れ 玉ねぎ…100g
 トマト…400g サラダ油…大さじ1
 レタス…200g 乾燥バジル・タイムなど※…適量
 食塩…小さじ1/3
 (※塩の入ったものであれば、食塩は不要)
 ①(ゆずポン酢しょう油…大さじ2 しょう油…小さじ1
 オリーブオイル…大さじ1)

作 り 方

- ①サケは乾燥バジル等と塩を両面にふり、まがしておく。
- ②レタスは食べやすくせん切りにする。
- ③玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角切りにする。
- ④ボウルにAの調味料と③の玉ねぎ・トマトを混ぜ合わせて、なじませておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、中火で①のサケを皮目から焼く。
- ⑥皿にレタスをおき、手前に⑤のサケを添える。盛り付けたら④のトマトソースをかける。

栄養量(1人分)エネルギー 291kcal/食塩相当量 1.4g

スーパーでは様々なハーブが配合された「ハーブソルト」も売っています。ハーブの香りで減塩にもつながりますね。サケ以外のお魚でも、試してみたいかがででしょうか？

家庭でも、はじめよう！
 県では「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮した「秋田スタイル健康な食事」をすすめています！

詳しくはこちら→



健診・検診の豆知識③ 国が推奨する5つのがん検診について

がん検診は、がんを早期に発見し、早期に治療を行うことで、がんによる死亡のリスクを減小させる目的で実施しています。症状のない方を対象に、がんの疑いの有無を調べる検査です。がん検診の効果は、科学的な方法によって検証されており、国では、がん死亡率の減少に効果があると証明された、5つのがん検診の実施を推奨しています。

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診	50歳以上	2年に1回	● 問診 ● 胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか
大腸がん検診	40歳以上	年1回	● 問診 ● 便潜血検査
肺がん検診	40歳以上	年1回	● 質問（または問診） ● 胸部エックス線検査 ● 喀痰細胞診（50歳以上で喫煙指数が600以上の人のみ）
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	● 問診 ● 視診 ● 子宮頸部の細胞診および内診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	● 問診 ● 乳房エックス線検査（マンモグラフィー）

自覚症状のある方は、医療機関を受診しましょう



このコーナーの詳細は、ウェブサイト「秋田健」特設ページをご覧ください



発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 電話：018-860-1426 E-mail：kenkou@pref.akita.lg.jp
 「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

