

は～い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedu.gifu.jp/hoken/



がんを予防しよう～9月は健康増進普及月間です～

がんは、日本人の死因第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。日本人のおよそ2人に1人は一生のうち一度は「がん」と診断され、3人に1人ががんで亡くなっています。がんの原因はさまざまですが、生活習慣の影響は大きいといわれています。生活習慣を見直し、がんを予防しましょう。

●がんを防ぐ5つの健康習慣

がんを予防するために、次の5つの健康習慣を実践してみましょう。

①食生活を見直す

食塩摂取量が多い人、野菜や果物をあまり食べない人、熱い飲食物を好む人はがんのリスクが高まります。食塩は1日あたり、男性なら8g未満、女性なら7g未満にとどめ、野菜や果物を積極的にとりましょう。野菜・果物は1日あたり400g（野菜は小鉢で5皿、果物は1皿）が目安です。熱い飲食物は少し冷ましてから口に入れるようにしましょう。



②身体を動かす

仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。18～64歳の人、歩行と同等以上の強度で毎日60分、65歳以上の人、強度を問わず毎日40分程度身体を動かすようにしましょう。



③適正体重をキープ

がんによる死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなるのが明らかになっています。がんを予防するためには、適正体重を維持しましょう。肥満の指標であるBMI値は、25以上で肥満とされ、22のときが最も健康で病気にかかりにくいといわれています。

BMIを計算しよう
体重(kg) ÷ 身長(m)² = BMI

④飲酒はほどほどに

過度な飲酒は、ほぼすべてのがんのリスクを高めます。お酒は適量（ビールは中瓶1本、日本酒は1合）を守り、休肝日を週に2日は設けましょう。飲まない人、飲めない人は勧められても無理に飲まないようにしましょう。

⑤禁煙する

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが1.5倍高まることがわかっています。また、たばこは吸う本人のみならず、周囲の人の健康も損ねます。吸っている人は禁煙し、吸わない人は他人のたばこの煙をできるだけ避けるようにしましょう。



●がん検診を受けよう

もしもがんになってしまっても、早期に発見し、早い段階で治療することができれば完治も可能です。しかし、がんは自覚症状のないまま進行していくため、気づいたときにはもう進行してしまっていたということも少なくありません。早期発見のためには、定期的ながん検診を受けましょう。

【池田町のがん検診】

検診名	内容	対象者	受診間隔
胃がん検診	胃部X線検査	40歳以上	1年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
子宮頸がん検診	内診、子宮細胞診	20歳以上女性	2年に1回
乳がん検診	視触診、超音波検査 マンモグラフィ	30歳以上女性	2年に1回
肺がん検診	胸部X線検査 (必要に応じて) 喀痰細胞診	40歳以上	1年に1回
前立腺がん検診	血液検査 (PSA検査)	50歳以上男性	PSA値 1.0ng/ml以下 3年に1回 1.1ng/ml以上 1年に1回

今年度の池田町がん検診は平成30年9月～平成31年2月に実施します。保健カレンダーをご覧ください。ご希望の検診日時を保健センターへ申し込みください。

食生活を考えよう

野菜たっぷり春巻き

食生活改善協議会



〈材料〉4人分

ほうれん草	80g
キャベツ	80g
かぼちゃ	40g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
春雨	4g
桜えび	10g
ヨーグルト	大さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
A オイスターソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々
春巻きの皮	6枚
サラダ油	適量

作り方

- ①野菜は食べやすい長さやせん切りにし、茹で、水気をしっかりと絞っておく。
- ②春雨は水につけて戻し、食べやすい長さに切っておく。
- ③桜えび、①・②をAで和え、等分し、春巻きの皮で包む。巻き終わりは、小麦粉を水で溶いたのりを塗ってとめる。
- ④揚げ油を140度に熱し、③を入れ皮がこんがりきつね色となるまで揚げる。斜め半分に切り、盛り付ける。

一人分の栄養価 エネルギー 142kcal 食塩相当量 0.4g

一口メモ

今回は野菜のみで仕上げているため、副菜となります。これに肉を加えるとメインのおかず（主菜）になります。