

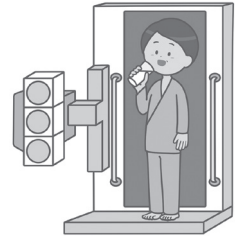
# あなたの健康について考えてみませんか？

9月は、様々な視点で健康を考える月です。

「がん征圧月間」…令和6年度スローガン「がん検診 あなたの暮らしの 習慣に」

## 『がん』や『検診』に関するデータあれこれ

- 本町における75歳未満の死因第1位（48%以上）（令和4年）
- 日本人の死因第1位（およそ3人に1人）。  
※最も多かったのは男性は肺がん、女性は大腸がん（令和4年）
- 胃がんが初期段階で発見された場合の5年生存率：97.4%
- がん検診の受診率  
欧米諸国：70%以上 日本：30～50% 本町：17～34%



発見が早ければ治癒する確率が高まります。早期に発見するためには定期的に検診を受けましょう。  
\*本町では「負担金なし」で検診を受けることができます。

「健康増進普及月間」\*…『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に睡眠 ～健康寿命の延伸～』

### 【生活習慣病の例】

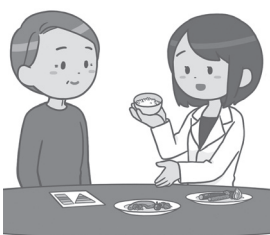
◆心筋梗塞・狭心症 ◆脳梗塞 ◆高血圧 ◆糖尿病 ◆脂質異常症

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

### ※健康増進普及月間とは

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月の1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、全国的に実施するものです。

## 食生活改善普及運動 ～今日から始める適塩生活～



高血圧の予防には、身体の中の余分なナトリウムを外に排出する作用を持つ「カリウム」が含まれる食べ物を摂ることが大切です。「カリウム」は野菜や果物、海藻類等に多く含まれているので、日々の食事で意識して食べるようにしてみましょう。

\*腎機能低下等の理由でカリウム制限されている場合があります。

\*食塩の1日摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g です。

食べる時の工夫 ☆食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

- しょうゆやソースは直接料理にかけず、別の皿にとって「つけて」食べる
- 加工食品に多く含まれる「見えない食塩」に気をつける  
例：ハム、ベーコン、ウインナーなど
- めん類のスープはできるだけ残す
- 汁物は具たくさんのもので飲む（汁の量が減り、減塩に）



☆日常のちょっとした行動が生活習慣病の予防になります。ぜひ意識して生活をしてみてください！

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101