

## あなたの健康について考えてみませんか？ 9月は健康を考える月です

### 「がん征圧月間」… 令和5年度スローガン「安心を 明日につなぐ がん検診」

『がん』は本町において、75歳未満の人の死因の第1位で48%以上をしめています（ちなみに全体では約22%）（令和4年）。がんは日本人の死因でも第1位で、全死亡者の3人に1人にあたります。令和3年の統計によると死亡者が最も多かったのは男性で肺がん、女性では大腸がんでした。肺がんは主にたばこの影響で、大腸がんや乳がんは戦後の生活習慣の変化で増加していると考えられています。

**がんは発見が早ければ治癒する確率が高まります。**たとえば胃がんの場合は初期段階で発見された場合の5年生存率は97.4%です。進行度が上がるほど生存率が下がります。つまり、早期に発見するためには定期的に検診を受ける必要があるのです。

欧米諸国のがん検診の受診率は70%以上であるのに対して、日本は30～50%、本町ではさらに低く17～34%です。自覚症状が出てからでは手遅れになるケースもあるので、定期検診は必ず受けるべきなのです。本町では今年度も『負担金なし』で検診を受けることができます。自分自身と家族のために、定期検診を受けてがんの発生を見逃さないようにしましょう。

### 健康増進普及月間… 『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～』

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、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月に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。

#### 〔生活習慣病（生活習慣が原因で発症する疾患）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。

### 食生活改善普及運動～今日から始める適塩生活～

生活習慣病予防の観点から、食塩の1日摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5gとなっています。しかし鳥取県民は目標量より2～3g多く摂っているのが現状です。

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。

#### 簡単美味しい適塩レシピ… 汁なし混ぜうどん（エネルギー：419kcal 食塩：1.2g）

##### 【材料】（2人分）

- ・ゆでうどん・・・2玉
- ・合い挽き肉・・・150g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・しょうが・・・1かけ
- ・ごま油・・・小さじ1
- ★麺つゆ・・・大さじ2
- ★酢・・・小さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1

##### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②★の調味料は合わせておく。 ③うどんは表示通りに茹でて水気を切っておく。
- ④フライパンに油を熱し、挽肉を炒める。挽肉の色が変わってきたら①の野菜を加えてよく炒め、★の調味料を加える。
- ⑤皿にうどんを盛って④の具材とお好みでネギをのせる。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101