

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4年度スローガン

「がん検診 私にできる」

がん対策

『がん』は本町において、75歳未満の人の死因の第1位で、35%以上をしめています（令和3年）。

がんは日本人の死因第1位で、全死亡者の3人に1人にあたります。令和2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。

がんと聞くと死を連想してしまふ人もいますが、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、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

症する疾患のことです。

- ◆ 心筋梗塞・狭心症
- ◆ 脳梗塞
- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ などが「生活習慣病」です。

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。
当町では今年度も『無料』で検診を受けることができ、自分のためにも家族のためにも、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」

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。

『1に運動 2に食事』

『3に禁煙 最後にくスリ』

『健康寿命の延伸』

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発

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となつています。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いきましょう。

簡単美味しい適塩レシピ

かぼちゃとなすの

焼きマリネ

エネルギー：161kcal 食塩：1.0g

【材料】（2人分）

- ・かぼちゃ：1〜8個（200g）
- ・なす：1本（100g）
- ・オリーブ油：大さじ2
- ・塩コショウ：適量
- ・酢：大さじ1
- ・砂糖：小さじ1
- ・塩：小さじ1/2



【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で2〜3分加熱する。
- ②なすは乱切りにして水に浸し、アク抜きをしておく。ザルにあげて水気を切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃとなすを揚げ焼きにする。
- ④ボウルに★を合わせ、③を漬ける。粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。