

## 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」

「いつ受ける？」

声かけしようがん検診

『がん』は本町において、75歳未満の人の死因の第1位で40%以上をしめています。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。平成30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う人もいると思いますが、発見が早ければ治癒する確率が高まり、発見が遅ければ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が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です。

本町では今年度も『無料』で検診を受けることができます。自分や家族のためにも、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、さらにその健康作りの実践を促進するため、毎年9月の1ヶ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

しっかり禁煙 最後にクスリ

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症する疾患のことです。

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

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。わかっているつもりも少なくないはず。



「食生活改善普及運動」

おいしく減塩 1日2g

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8g、女性7gとなつていますが、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ましょう。

簡単美味しい減塩レシピ  
切り干し大根の  
ピーナッツ和え  
エネルギー：76kcal 食塩：0.4g



【材料】（2人分）

- ・切り干し大根 … 15g
- ・きゅうり … 1/3本
- ・にんじん … 1/4本
- ・ピーナッツ … 8～10粒
- ★ポン酢 … 大さじ2
- ★にんにくチューブ … 1cm
- ★ごま油 … 小さじ1
- ★鷹の爪 … 適量

【作り方】

- ①切り干し大根はさつと水洗いし、たっぷり水で戻して（約15分）水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりとにんじんは3cm長さの干切りにしておく。
- ③ピーナッツは荒く砕き、フライパンで乾煎しておく。
- ④ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、①の野菜と②のピーナッツを加えてよく和える。