

■発行
 登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

若い世代からの健康づくりが生活習慣病予防の重要なカギになります！

登別市における死因の上位はがん、心疾患、脳血管疾患で約60%を占めています。

これらの病気の原因として、不適切な食生活や運動不足、過剰なストレスや喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の乱れが考えられます。

生活習慣病の増加や重症化を防ぐため、平成20年度から40歳以上の中高年を対象にメタボリックシンドロームの早期発見に重点をおいた特定健診・特定保健指導が行われていますが、生活習慣病にならないためには、さらに若いうちからの健康づくりが大切です。

市では、毎年、健康診査を受ける機会が少ないと考えられる19～39歳の女性を対象に、「**女性のための健康診査**」を行っています。この年齢層の女性に健診を受診してもらい、自身の生活習慣を振り返ってもらうことで、家族、特に子どもの頃からの正しい生活習慣の積み重ねの大切さに気づいてほしいというねらいがあります。

昨年度は102名の方が受診し、その結果、異常なしが50%、何らかの所見がある方が50%と有所見率が非常に高い状況でした。

特に**肥満や隠れ肥満**、および**隠れ肥満予備軍**の方が有所見の約半分の割合を占めています。見た目はやせていても、体脂肪率が男性では20%、女性では25%を超えると隠れ肥満です。体重だけでなく、体脂肪率も測る体重計も普及していますので、一度、チェックしてみるのも良いでしょう。

肥満は万病のもと

肥満は多くの病気を引き起こす原因になります。運動不足やバランスの悪い食生活を見直し、気付いたことから生活習慣の改善に取り組みましょう。

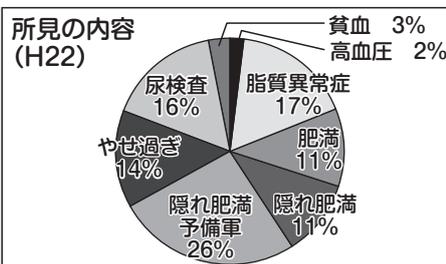
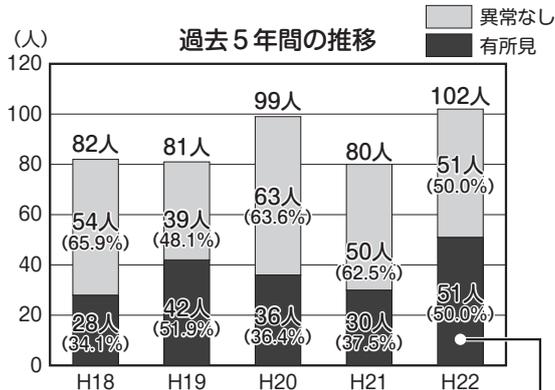
また1年に1度定期的に健康診断を受けることも心がけましょう！

★肥満に関連するおもな病気★

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 脂肪肝
- 骨関節疾患
- 睡眠時無呼吸症候群
- 一部のがん など



女性のための健康診査



9月・10月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です！

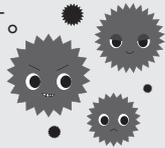
今年度のテーマは『**がん予防 できることからはじめよう**』

がんが増えている

現在、日本人の2人に1人弱が生涯がんになると言われています。

また全体の約3人に1人が、特に65歳以上では2人に1人が、がんで亡くなっています。

がんは老化の一種です。「**世界一の長寿国日本**」は、「**世界一のがん大国**」と言えるのです。



がんにならない生活習慣

がん細胞を作る最大の原因はたばこです。日本人男性の場合、喉頭がん、肺がん、食道がんになるリスクは、たばこによって、それぞれ33倍、4.5倍、2.3倍に高まると言われています。

受動喫煙もがんのリスクです。

たばこの他にはバランスの良い食事、減塩、節酒、運動を心がけ、あまり太らないこと。こうした生活習慣を心がければ、がんのリスクは半分以下にすることができます。



科学的根拠に基づく『がん予防法』

- **禁煙する**～たばこは吸わない。他人のたばこの煙もできる限り避けましょう。
- **適度な飲酒**～適量を守り、週に2日は休肝日をつくりましょう。
- **食塩は控えめに**～食塩は1日10g未満を目標にしましょう。
- **食物繊維を取る**～野菜・果物は毎日、1日400gを目標に食べましょう。
- **運動は定期的に**～適度に体を動かす習慣をつけましょう。
- **肝炎ウイルスに注意する**～感染者は適切な治療を、未感染者は感染予防を心がけましょう。

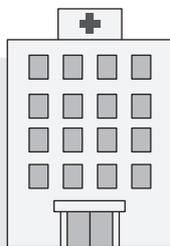


がん検診をすすめるワケ

生活習慣に気をつけていても、**がんを100%防ぐことはできません。**

つぎに大切なのは、**がんを早期に発見して、治すこと**です。早期のがんでは、症状がないことが多いので、早期にがんを発見するのが、がん検診の役割になります。

定期的ながん検診を受けることで、**がんで亡くなるリスクを20～50%減らす**ことができます。



がんは不治の病ではありません

現在、**早期がんであれば、がんもほぼ治療できる時代**です。

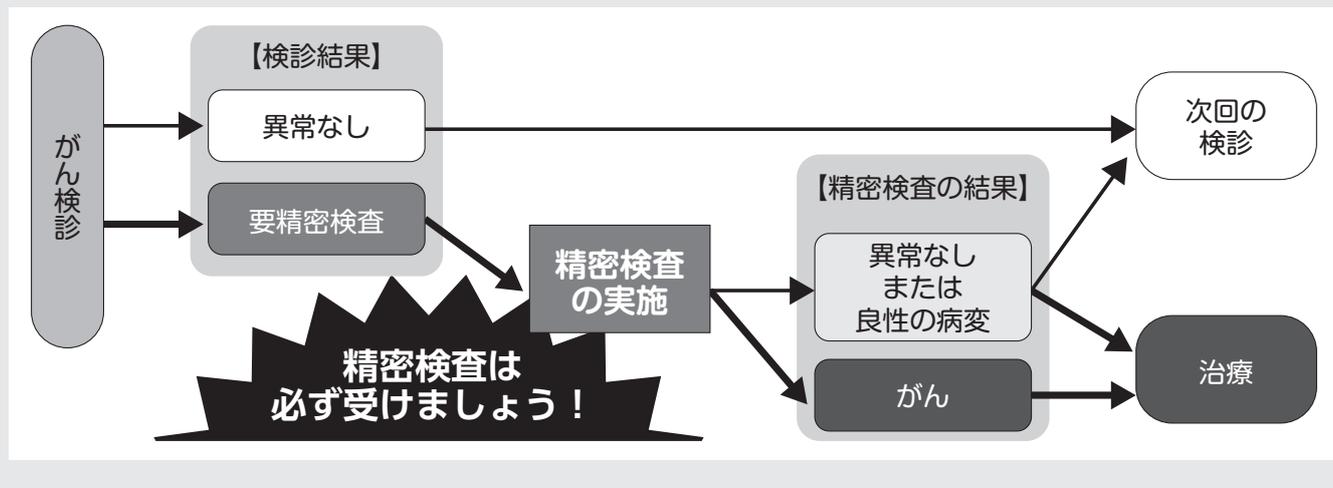
早期に発見できれば、**治療率は格段に上がります。**

がんの予防はがんを遠ざける**生活習慣と、定期的ながん検診の両方**が大切です。



がん検診のながれ

がん検診は早期発見のための有効な手段で、自分の体の状態を知る大切なものです。検診を受けた後は、医師からの説明を必ず聞いて結果を理解し、がんの早期発見・早期治療に役立てましょう。



がんは、初期だと自覚症状が現れにくいものです。そのため、がん検診の結果が「要精密検査」であっても、気になる症状がないからと精密検査を受けないでいるうちに、がんが進行してしまう危険があります。がんの早期発見・早期治療のために、「要精密検査」となった場合は、必ず受診しましょう。

無料クーポン券による大腸がん検診および肝炎ウイルス検診が始まっています

登別市では、節目年齢に達する方を対象に平成23年9月1日から平成24年2月29日を実施期間として、無料クーポン券による大腸がん検診および肝炎ウイルス検診を行っています。

対象になる市民の方につきましては、既に8月末に「無料クーポン券」と「お知らせ文」を送付しています。この機会にぜひ検診を受けて、自分の健康確認に役立ててください。

【無料クーポン券の対象者】

| 大腸がん検診 |
|--------------------------------------|
| 前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方 |
| 肝炎ウイルス検診 |
| 前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になった方 |

健康手帳を活用して、あなたの健康管理をしませんか？

健康手帳は、登別市で行っている各種がん検診や特定健康診査を受けられた40歳以上の方に交付しているものです。

年1回の各検診の受診結果や医療機関への受診状況、家庭で測定した血圧値などを経年的に記録することで、ご自分の体の状態を客観的に知り、健康管理に役立てることができます。

以前に交付された手帳の記録欄が埋まってしまい、新しい手帳を希望される方は下記へお問い合わせください。



問い合わせ先 した21(健康推進グループ) ☎85-0100 ㊚85-0111

内臓脂肪を減らすため、食生活を工夫しましょう



食生活では脂質の摂取量が年々増え、特に20～40歳代の若い世代は摂取量が多い状況です。

脂質には植物油やバターなど調理に使う油脂の他、加工食品（ハム・ベーコン）・肉に含まれる動物性脂肪やお菓子などにも含まれており、こうした「見えない脂肪」をとりすぎている人が増えています。

※脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。30%以上の食事が続くと内臓脂肪が増え生活習慣病のリスクが高くなると言われています。

内臓脂肪を減らす食生活

ご飯やたんぱく質、脂質、ミネラルやビタミンなどの栄養素をまんべんなくとり入れ、バランスを考えた食事に気をつけましょう。

調理方法を工夫

揚げ物や油をたくさん使った炒め物より、煮物や焼き物、蒸し物にするなど、調理方法を工夫しましょう。

調味料の使いすぎに注意

パンに塗るバターやマーガリン、マヨネーズやドレッシングなどの調味料も使いすぎると高エネルギーに。

低エネルギーの製品を選んだり、量を控えましょう。

お菓子や嗜好飲料は控えめに

生クリームたっぷりのケーキやクッキーなどの洋菓子は、糖分と脂肪分がたっぷりです。

間食は1日200kcal以下を目安にしましょう。

調理方法でこんなにカロリーが違う!?

| 食材 | 調理法 | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 卵 1個分 | 78kcal ゆで卵 | 87kcal 目玉焼き | 90kcal 卵焼き | 115kcal スクランブルエッグ |
| れんこん 70g | 69kcal 酢ぼす | 80kcal きんぴら | 118kcal マヨネーズあえ | 187kcal 天ぷら |
| なす 70g | 18kcal 焼きなす | 31kcal しょうゆ煮 | 78kcal ごま油炒め | 186kcal 天ぷら |
| 鶏胸肉 100g | 194kcal 焼き鳥(塩) | 245kcal 照り焼き | 283kcal から揚げ | 441kcal チキンカツ |
| いわし 70g | 128kcal 山しょう煮 | 165kcal トマト煮 | 202kcal かば焼き | 358kcal フライ |
| さけ 80g | 116kcal 刺身 | 194kcal ムニエル | 322kcal フライ・レモン汁 | 428kcal フライ・タルタルソース |

(参考文献:「目で見える食品カロリー辞典」学習研究社)

菓子パンやお菓子のカロリーは?

- せんべい 1枚50～100kcal前後
- カップヨーグルト 1個100～200kcal前後
- 大福・団子 1個120～250kcal前後
- カップアイス 1個250～350kcal前後
- 菓子パン 1個250～500kcal前後
- ケーキ 1個250～500kcal前後
- ポテトチップス 1袋400～500kcal前後

家族DE食育!健康レシピ

【ミルク小豆寒】



一人分：エネルギー 79kcal
(全体量の1/8を1人分として)

材料 (8個分)

ゆで小豆缶 1缶(200gくらい)
粉寒天 4g
牛乳 300ml
水 200ml

器 タッパーやゼリー型、小鉢などお好みで

作り方

- ①牛乳を室温に戻しておく。(あまり熱くならない程度に、電子レンジで加熱でも可)
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、泡だて器で静かに混ぜながら中火で煮溶かし、沸騰してから1分くらい煮る。
- ③②にゆで小豆を加え、よく混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止め、牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ④器に注ぎ冷蔵庫で冷やす。

小豆には、整腸作用や、便秘解消に良い食物繊維が含まれ、寒天には脂肪吸収が緩やかになり、コレステロールを減らし動脈硬化予防に役立つ繊維が含まれています。ヘルシーなスイーツですが、食べ過ぎには注意しましょう。