

■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

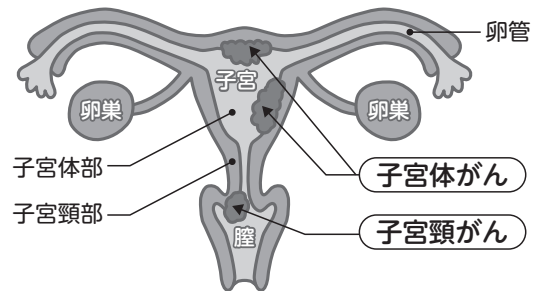


## 女性の未来を守る!! ~子宮頸がん・乳がんの予防~

### ご存知ですか? 子宮頸がん

子宮がんには子宮の入り口（頸部）にできる子宮頸がん、子宮の奥（体部）にできる子宮体がんの2種類があります。（右図参照）

子宮がんのおよそ7割が子宮頸がんで、過去20年で見ると、20~30代の若い世代で急増しています。



### 子宮頸がんの原因のほとんどはウイルス感染です!

子宮頸がんは、発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって、起こります。発がん性HPVには、15種類ほどがあり、日本では、毎年約15,000人が新規に感染し、約3,500人が亡くなっています。

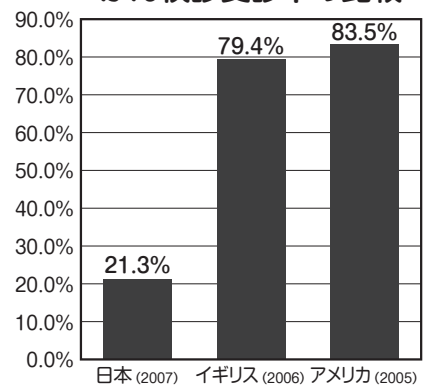
発がん性HPVの感染を予防する予防ワクチンの接種も行われ、未来の女性を子宮頸がんから守る取り組みも始まっていますが、現在の予防ワクチンはすべての発がん性HPVに効果があるわけではなく、HPV16型と18型の感染予防に効果があるとされています。

### ワクチンと検診でダブルブロック! ~子宮頸がんは予防ができます~

子宮頸がんは、予防ワクチンの接種と定期的な検診で予防することのできるがんです。しかし、日本のがん検診受診率は先進国の中で最低レベルです。子宮頸がん検診の受診率は21%となっています。

定期的に子宮頸がん検診を受けることで、がんになる前の段階で細胞の異常（前がん病変）を発見し、がんへの進行を防ぐために効果があります。

がん検診受診率の比較



### 前がん病変や子宮頸がんの初期はほとんど無症状です

子宮頸がんの初期には、自覚症状がないため、検診でみつけることも少なくありません。ごく初期に発見できれば、多くの場合、子宮を温存することができます。予防ワクチン接種に加えて、20歳以上の女性は2年に1度子宮頸がん検診を受けましょう。



## 🍷 乳がんはもう「他人事」ではない！

日本人の2人に1人近くががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。

女性にできるがんで一番多いのが乳がんです。年間約4万人が乳がんになっており、日本女性の20人に1人がかかる計算になります。乳がんは、30歳から64歳までの女性の死亡原因の1位となっています。

## 🍷 乳がんはなぜ増えたのか？

乳がんが増えた原因のひとつとして、ライフスタイルの変化があげられます。食生活の欧米化で、日本人の体格、体質が欧米人に近づいたことで、動物性脂肪の取り過ぎから起こる肥満や、早い初潮や遅い閉経といったホルモンバランスの乱れにつながり、乳がんを増やす原因になっていると考えられています。

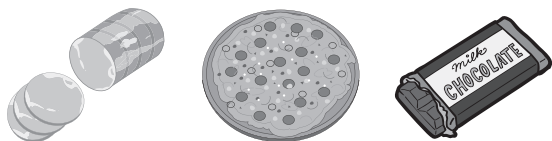
## 🍷 乳がんにならないために

### がん予防は まず食事から

がん予防には、がんにかかりにくい生活習慣を身につけることが大切です。その第1歩はなんといっても食生活の見直しです。

### 動物性脂肪の取り過ぎを避け、 肥満を予防しましょう！

- 肉加工食品は取り過ぎに注意しましょう
- 脂身はできるだけ取り除いて調理しよう
- 甘いお菓子も脂肪が多く含まれています



### 体内の余分な脂肪などを掃除してくれる 食物繊維をたくさんとりましょう！

- 食物繊維はがん発生物質の掃除役です。
- 食物繊維を多く含む食品  
野菜、イモ類、豆類、果物  
海藻類など



### がん予防に効果的なビタミンA、C、E を積極的にとりましょう！

- ビタミンAを多く含む食品  
にんじん、小松菜、にらなど
- ビタミンCを多く含む食品  
いちご、ブロッコリィ、ピーマンなど
- ビタミンEを多く含む食品  
玄米、アーモンド、魚介類など



### がんを撃退する抗酸化食品を バランスよくとりましょう！

- 【代表的な抗酸化食品】
- DHA、EPA（青背魚に多く含まれる脂肪酸）
  - カテキン（緑茶などの苦み成分）
  - βグルカン（きのこなどに含まれる多糖体）



### 適度な運動で 免疫力をアップ

適度な運動は心身を健康に保ち、免疫力を高めるとされ、がん細胞の発生予防にも有効です。無理なく楽しく続けられるウォーキングなどの運動を日常生活にぜひ取り入れましょう！

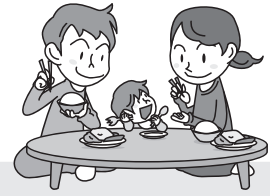
## 定期的に乳がん検診を受けましょう！！

市では、2年に1回の隔年で乳がん検診の検診料の助成を実施しています。検診の内容は、マンモグラフィ（乳房のレントゲン撮影）と医師による視触診です。平成24年度は、偶数月生まれの方が対象になります。乳がん検診を積極的に活用しましょう。



# 朝ごはん！きちんと食べていますか？

1日を元気に過ごすために大切な朝ごはんですが、「健康のぼりべつ21中間評価アンケート」において、朝食を食べていない人が全体の5%、特に20～30歳代の男性の30%、女性の20%が朝食を食べない、欠食状態でした。



## 朝ごはんを食べない理由

朝ごはんを食べない理由の多くは、「食べる時間がない」「食欲がない」ということです。「夜型」の生活リズムが習慣化すると、朝の起床時間も遅くなり、朝ごはんを作る時間も食べる時間もないままに出勤、通学してしまうという悪循環が生まれます。

朝ごはんを食べないことが習慣化することで、「朝起きがけは朝ごはんを食べたくない」「食欲がでない」という結果にもつながります。親が朝ごはんを食べないと、子どもも朝ごはんを食べないという欠食の連鎖が生まれやすくなります。



## 朝ごはんはなぜ必要か？



### 脳へのエネルギー補給

脳は眠っている間にも休むことなく働いています。朝、エネルギー不足になっている脳に朝ごはんでは栄養を補うことで、仕事や勉強の集中力もアップします。



### 体温を上げ、基礎代謝を高める

睡眠中、体温は低下しています。朝ごはんを食べることで、体温を上昇させ、活動しやすいからだを整えます。また体温が上昇すると、基礎代謝も上がり、やせやすくなる、免疫力が上がるなどの効果も報告されています。



## アイディア☆朝食レシピ集をつくりました!!

健康推進グループでは、登別市食生活改善推進協議会のみなさんにご協力いただき、簡単にできるメニューや夕飯の残りをリメイクするメニューなどを集めて、「アイディア☆朝食レシピ集」をつくりました。

3歳児健康診査や女性のための健康診査の会場などで、希望者に配布するほか、町内会や学校の家庭教育学級などの健康教室での活用も可能です。気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先 健康推進グループ（しんた21内） ☎85-0100

## アイディア☆朝食レシピ

### 【ホットケーキ・ハムエッグ】



一人分：エネルギー 365kcal

### 材料（4人分）

ホットケーキミックス 1袋(200g)  
牛乳 1カップ  
スライスハム 4枚  
卵 4個  
サラダ油 大さじ1  
湯

付け合せ  
レタス 4枚  
きゅうり 1本  
ミニトマト 12個

### 作り方

- ①付け合せの野菜を洗い、きゅうりは斜め切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取っておく。
- ②ホットケーキミックスに牛乳を入れ混ぜ、フライパンで焼く。
- ③表面に気泡が出来てきたら、スライスハムを中央にのせ、はしを手で持ち上げくぼみを作り、卵を割り入れ、湯を少々入れて、ふたをして蒸す。
- ④付け合せを並べた皿に盛る。

今年度は、レシピ集の中から紹介していきます。

付け合せは、きゃべつと人参でコールスローにしたり、茹でたブロッコリーを付けるなどお好みで彩りよく添えて下さい。簡単にカフェごはんのような朝食ができます。

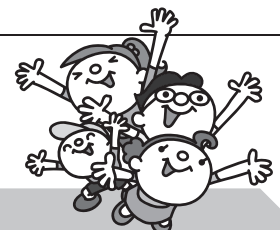
# 健康教室メニューのご案内

保健師、栄養士等が地域のみなさんの健康づくりをサポートするために、今年度も出前健康教室を行います。「健康教室メニュー」の中からご希望の内容を選び、町内会や少人数のグループ単位でお申し込みください。

No	メニュー	内容の概略
1	家族DE食育	子どもの食習慣についての悩みごとなど 家族みんなの大切な食生活についてなど
2	知らなきゃ損する生活習慣病	検診の活用法や、自分にあった食事の量が簡単にわかる「手ばかり栄養法」
3	ヘルシー栄養講座	食事バランスガイドやハンスケールなどすぐに活用できるテクニックを紹介
4	骨（コツ）栄養講座	カルシウム分の多い食事をとるコツを紹介
5	アイデア朝食クッキング	大切な朝ごはん！簡単にバランスのとれた朝ごはんを一緒に作ってみませんか
6	がん予防のお話	がん予防のための生活習慣について
7	出張かるやか教室	介護予防に関する講話やかるやか体操の実技
8	認知症を理解しよう	認知症についての正しい知識など
9	介護保険制度について	介護保険制度について、わかりやすく説明
10	親子料理教室・男性料理教室 地域料理教室	登別市食生活改善推進員が料理講習や試食を通して、より良い食生活についてお話しします。（食材費等が必要です）

## ※申し込みの際の注意事項

- ・所要時間は1教室1時間程度です。
- ・開催希望日の**1か月前まで**にお申し込みください。（日程調整が必要です）



**お問い合わせ・申込先**  
登別市保健福祉部 健康推進グループ ☎85-0100 FAX85-0111

## ～きらり健康ふれあいウォーキング 登別地区～

平成22年度から開始しているウォーキングとノルディックウォーキングの講習会等を今年度は登別地区で開催します。ウォーキングは、散歩や買い物、通勤・通学など日常生活の中で、だれもが安全かつ手軽にできる健康法です。市民の生涯スポーツ振興と健康増進・体力向上のため、人の基本的な動作「歩く」ことをテーマに、市の各グループが連携して取り組み、講習会参加者や既存のウォーキンググループ等によるサークル化を進め、「地域独自の健康づくり」を実践するとともに地域コミュニティの活性化を図ります。

また、複数のコースを設定し走行距離や消費カロリー及びビューポイントなどを盛り込んだ「ウォーキングマップ（登別地区）」を作成し市民の方に情報提供します。

### ★講習会等の日程（予定）は、次のとおりです★ （詳細は後日「広報のぼりべつ」等でお知らせします。）

- ウォーキング・ノルディックウォーキング講習会**
  - ①実施日 6月から9月の期間
  - ②回数 ウォーキング講習会、ノルディックウォーキング講習会を登別地区で、計6回行います。
- スポーツ・健康フェスティバル「ヘルスウォーキング大会」**
  - ①実施日 9月下旬から10月上旬
  - ②会場 岡志別の森運動公園から札内高原館 約10km（予定）
- 冬季ノルディックウォーキング講習会**
  - ①実施日 12月から翌年1月に3回実施

#### ウォーキングの効果

- ・肥満防止～効率よく脂肪を燃焼！
- ・老化防止～丈夫な骨をつくり、筋力もUP！
- ・ストレス解消～自律神経を整えてリフレッシュ！



問い合わせ先 社会教育グループ ☎88-1129