



健康かわら版

平成30年9月発行

No. 115

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

9月は「がん制圧月間」です

「がん検診 未来の自分にできること」

(2018年度がん征圧スローガン)

がん検診、忘れずに受けていますか？

日本人の約2人に1人が「がん」になり、約3人に1人が「がん」で亡くなっています。がん検診を受けることで、多くのがんの早期発見・早期治療が可能となり、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

年に1回は、お勤め先、お住まいの市町村などでがん検診を受けましょう！

(注) 乳がん・子宮頸がんは2年に1回の場合もあります。

がんになるリスクを減らすために～5つの健康習慣の実践を～

節酒する

- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない
- 純アルコール量換算で1日あたり約20g程度まで

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	12%
純アルコール20gの量	500ml (缶1本)	170ml (1合弱)	60ml (ダブル1杯)	100ml (0.5合)	200ml (グラス2杯弱)

※いずれか1つ ※女性の目安量は、この半分。

身体を動かす

- 現在の身体活動量から、少しでも身体活動量を増やす
- 運動習慣をもつようにする

禁煙する

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける

食生活を見直す

- 減塩する
- 野菜と果物をとる
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる

適正体重を維持する

- 太りすぎ・やせすぎに注意する
- ◎ 推奨されるBMI値^(※)の目安
→ 男性 21～27、女性 21～25

^(※) BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(参考: 国立がん研究センターがん情報サービス)

☆お知らせ☆ 第3期宮城県がん対策推進計画を策定しました！(詳細は「宮城県ウェブサイト」をご覧ください)

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索



<発行> 宮城県北部保健福祉事務所(大崎保健所) 健康づくり支援班

TEL: 0229-87-8010

宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所(栗原保健所) 成人・高齢班

TEL: 0228-22-2116