

メールでの配信を希望される事業所は  
下記までご連絡ください！  
〔発行〕  
宮城県石巻保健所  
電話：(0225)94-6124  
E-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



リンク先▲石巻保  
健所 web サイト

# とめ スマート通信

## 9月はがん征圧月間です～安心を 明日につなぐ がん検診～

**がん検診を受けましょう！**（がん検診の種類により受診間隔が異なります。）

今年度まだがん検診を受診されていない方は、お勤め先またお住まいの市町へがん検診の受診についてお問合せください。



**がんを防ぐために、自身の生活習慣を見直しましょう。**

がんになるリスクを減らすためには、日頃の**たばこやお酒、食事、運動、体重**など生活習慣を改善することが大切です。

みなさんはいくつ実践できていますか？

### がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. **塩辛い食品は控えめに**
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

【参考・引用】[がんを防ぐための新12か条 | 日本対がん協会\(jcancer.jp\)](#)

### 特に**塩eco（減塩）**を意識しましょう

宮城県は全国と比較して食塩摂取量が多く、目標量に対して「あと3g」の減塩が必要です。

**目標** 1日当たりの食塩摂取量は、**男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目標です。**

日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）



## ゼロ災&健康トライアル2023 参加事業場募集中！

詳細はこちらから

リンク先▶  
石巻保健所  
webサイト



事業所ごとに決定した、労働災害ゼロを目指した取組と**健康づくりに関する取組**を  
実践するトライアルです！

【対象】登米市・栗原市の事業場

【取組期間】令和5年10月24日（火）から  
令和6年1月31日（水）の100日間

【申込期限】令和5年10月13日（金）まで  
裏面申込書または石巻保健所ウェブサイトから  
ダウンロードし、**瀬峰労働基準監督署**あて申込み

下記の項目から1つ以上選択

食事    たばこ    運動    独自の取組

選択した項目に関するポスターを保健所から送付します。

**けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero**など健康づくりイベントもあります！

## けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero

塩eco（減塩）と受動喫煙にまつわる全10問のクイズに挑戦し、必要事項を入力して送信

**全問正解すると抽選でギフトカードが当たる！**

ゼロ災&健康トライアル2023に参加いただいた事業所に応募コードを送付します

## けんこうクイズ！塩eco編の1問目はこれ！

日本人の食事摂取基準2020年版で定める成人一人1日当たりの食塩摂取量の目標量はどれ？

- ①男性7.5g 未満、女性6.5g 未満
- ②男性9.5g 未満、女性8.5g 未満
- ③男性10g 未満、女性9g 未満

ヒントは↑  
**目標**

### Let's Try!

いしのまき・とめ・

### ベジプラス&塩ecoレシピ



ニラチヂミ

#### 【材料(2人分)】

- ニラ 100g
- 玉ねぎ 100g
- 人参 10g
- ★水 100cc
- ★小麦粉 50g
- ★片栗粉 40g
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1
- ★醤油 小さじ1/3

- ごま油 適量
- ～つけだれ～
- 醤油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- ラー油 少々

#### 【作り方】

- ①玉葱は薄切り、人参は千切り、ニラは根の方を切り落とし、3cmくらいに切ります。
- ②★を混ぜ合わせ、①に加え、さらに混ぜ合わせます。
- ③フライパンにごま油を熱して②を流し入れ形を整えます。中火で焼き色がつくまで焼きます。
- ④焼き色がついたら、返して蓋をして、数分同様に焼きます。つけだれは混ぜておきます。
- ⑤蓋を取り1～2分、裏表カリッと焼けば出来上がり。たれにつけていただきます。

