

健診は愛

# ふみん健康づくり

創刊号

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議では、会報紙を発行します。ちょっとお得な健康情報やトピックス、身近かな話題を健康増進の切り口で発信していきます。

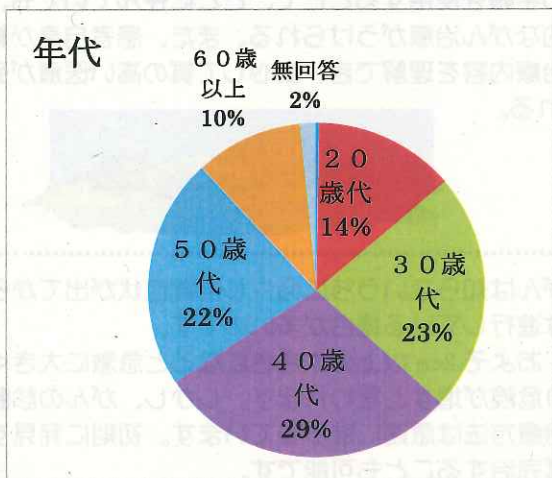
## 働き盛りの健康・生活習慣アンケートを実施

平成 24 年 9 月に綾部工業団地立地企業に協力いただき従業員の方を対象にアンケートを行いました。

対象数は約 1400 人

回収は 755 人（回収率 53.9%）

年代は 30 歳～50 歳代の働き盛りの方が 75% を占めていました。



アンケートの結果から興味深い内容をご紹介します。

### 10Kg以上増加したと答えた人は2割

20歳からどのくらい体重が増えたか聞きました。10Kg以上増加したと答えた人は、全体（男性）で2割ありました。

また、年齢が上がる程10Kg以上増えた割合が増えています。

### 20歳からの体重変化（男）



## お腹周りと体重を気にしてください

お腹周りが大きくなり、体重が増えるに従い、内蔵に脂肪が付きま。

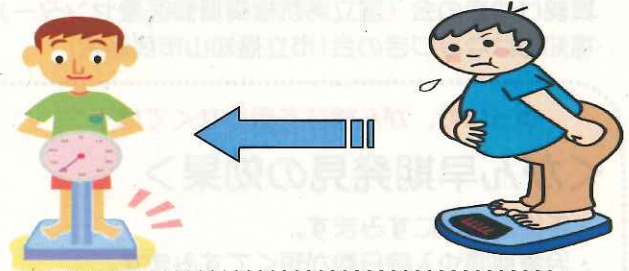
この内臓脂肪が悪さをして高血圧や高血糖、悪玉コレステロールの増加等を引き起こします。

そして、みなさんおなじみの「メタボリック」につながっていきます。

この「メタボリックにならないために理想的な体重を維持することは、とても大切なことです。

みなさん、いかがですか？

あの頃の体重、動きが軽かったあの頃の体重に戻りましょう！



たくさんあてはまるほど要注意！  
ひとつでも見直しましょう

- 満腹になるまで食べる
- 朝食を抜くことが多い
- 早食いである
- 間食をよくする
- 食事の時間が不規則
- 魚より肉をよく食べる
- 甘いものをよく食べる
- お酒をよく飲む
- 運動習慣がない
- たばこを吸う
- 1日中座っていることが多い
- 移動に自動車を使うことが多い
- エレベーターがあればつい乗ってしまう



例えばお酒が好きなあなた、日本酒 1 合は 185kcal ですが、体重 60kg の人なら約 90 分ウォーキングしないと消費できません。毎日のカロリーオーバーの積み重ねが、あなたのお腹周りを大きくしていますよ。

例えば甘い物が好きなあなた、ショートケーキ 1 個は 380kcal ですが、体重 60kg の人ならなんと約 3 時間ウォーキングしないと消費できません。あなたのウエストを残すためにも、甘い物の摂り方に注意しましょう。



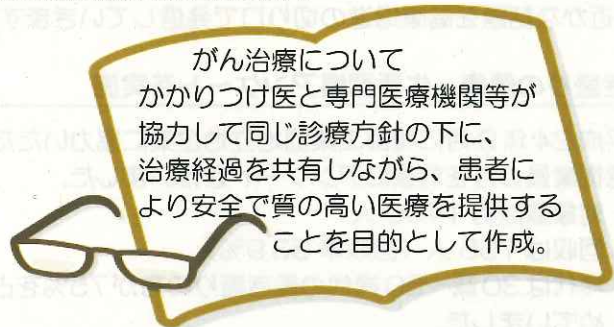
## きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議総会

講演「最近のがん医療について」から

7月23日に開催しました中丹東地域府民会議総会で常盤保健所長が「最近のがん医療について」と題して講演を行いました。その中から紹介します。

- 日本では3人に一人が、がんで亡くなっているが、欧米ではがん死亡が減少してきている。これは、検診の必要性が認識され、検診受診者が増加し、早期発見・治療に繋がっているから。また、「たばこ対策」が進み禁煙者が増えたことも大きな理由。
- 日本では、がん対策基本法（H18年成立）を受けて、がん医療の均てん化・がん検診の充実が進められている。
- がん患者会（がんサロン）  
がんサロンはコミュニケーションの場
  - ・がん患者やその家族を支えることができるのは、同じ仲間である。
  - ・自らの悩みや不安は、仲間と共有することで救われる。
  - ・医療情報を知り、共有することができる。
  - ・近辺のがんサロン紹介  
舞鶴けやきの会（国立病院機構舞鶴医療センター）  
福知山はなみづきの会（市立福知山市民病院）

## ○地域医療連携手帳の運用



この手帳を使用することで、どこに住んでいても、標準的ながん治療がうけられる。また、患者自身が経過や治療内容を理解でき、安心して質の高い医療が受けられる。



やっぱり、がん検診を受けなくては！

## <がん早期発見の効果>

- ・手術が簡単にすみます。
- ・治療期間や入院日数が短くてすみます。
- ・経済的負担、日常生活への影響や家族への負担も少なくてすみます。
- ・職場への復帰も早くできます。

がんは知らないうちに発生し自覚症状が出てからでは進行している場合が多いのです。

およそ2cm以上の大きさになると急激に大きくなり危険が増すと言われます。しかし、がんの診断や治療方法は急速に進歩しています。初期に発見すれば完治することも可能です。

早期発見・早期治療のために、怖いから、痛いから嫌、なんて言わずにがん検診を受けてください。

## 野菜で健康習慣

夏にはたくさんの「夏野菜」がありますね。いくつぐらい思い浮かぶでしょうか？ほとんどの野菜は、水分量が80%以上と多く、夏バテで食欲がないときや熱中症が心配なこの時期、水分やカリウムの補給にもなりますので、積極的に食べるといいですネ。

### レシピ紹介

夏でもシャキッと！冷たくておいしい！！

## 簡単トマトのガーリックマリネ

### ●材料（3人分）

- プチトマト……………1パック
- にんにく（みじん切り）……1/2かけ分
- 白ワイン……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 塩……………適宜
- あらびき黒こしょう……………適宜

### ●作り方

すべての材料を鍋に入れて、ふたをする沸騰したら1分程度煮て、あら熱をとってから、冷蔵庫で冷やしてできあがり！

★にんにくのおかげで酸っぱいのが苦手な方も食べやすい

☆それでも酸味が気になる方は少しはちみつを入れるとまろやかに

☆冷蔵庫で保管すると3～4日保存可能

☆他の野菜でも可、ポン酢や七味、ゆずこしょう等、自分好みの味付けに

★ハムやシーチキンの他、茹でたタコやイカ、鶏のささ身等を加えると栄養バランスのよい1品になります♪