公益財団法人日本対がん協会　2018年度がん征圧スローガン

がん検診　未来の自分にできること

2人に1人が「人生で一度がんに」3人に1人が「がんで死亡」。がんは、とても身近な病気になりました。がんの原因はひとつではなく、複数の要因が関連して発症します。誰でも高齢になれば、がんになる確率が高くなりますが、生活習慣を改善することで多くの人のがん予防につながることも分かっています。

がん検診、精密検査までが検診です

町では、胃がん、乳がん、子宮がんの受診率が県の目標に達していません。また、検診を受けて精密検査が必要となった人で、精密検査を受けていない人もいます（表1）。

検診をきちんと受けることと、そして精密検査が必要となった場合には、必ず受診し、検査結果を確認することが重要です。

科学的根拠に基づく日本人のためのがん予防

禁煙＝たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

飲酒＝飲むなら節度のある飲酒をする（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2、ウイスキーならダブル1杯・ワインならボトル3分の1本）。

食事＝偏食せず、栄養バランスを考えて食べる（食塩は1日あたり男性8g、女性7g未満が目安。野菜、果物不足に注意。飲食物は熱い状態で取らない）。

身体活動＝日常生活を活動的に過ごす（歩行やそれと同等の運動は1日60分。息がはずみ、汗をかく程度の運動は1週間に60分）

体形＝成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）。

感染＝肝炎ウイルス感染の有無を知り、適切な措置をとる。機会があればピロリ菌の感染検査を受ける。

※がん予防法の内容を詳しく知りたい場合は、健康増進課・健康支援係に問い合わせください。

表1　平成29年度がん検診結果

検診名		受診者数（受診率）	福島県の目標受診率	精検者数	精検受診者数（精検受診率）	がん発見数
胃がん		914人（34%）	50%	78人	53人（68%）	2
大腸がん		1,376人（53%）	50%	103人	70人（68%）	2
肺がん（胸部）	40~64歳	471人（61%）	50%	2人	1人（50%）	0
	65歳以上	1,304人（60%）	50%	63人	50人（79%）	1
（喀痰）	40歳以上	135人（50%）	50%	4人	1人（25%）	0
乳がん		366人（38%）	60%	30人	29人（97%）	3
子宮がん		455人（40%）	60%	6人	6人（100%）	0

精密検査もしっかり受けましょう！

健康支援係
田崎美記子保健師長

すごいな！むし歯のない子

7月19日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は4人でした。

神田 葵（あおい）くん（道目）

佐藤 美緒（みお）ちゃん（上小島）

足立 響輝（ひびき）くん（森野）

須藤 晴音（はるね）ちゃん（芝草）

「いきいきライフ」「チャレンジ食育」に関するお問い合わせは、健康増進課・健康支援係まで（☎45-4532）

食べることは勝つための第一歩！

運動する子どもを食からサポート！

齋藤 紀子
管理栄養士

作りやすい分量（2人分）

豚レバー・豚ひき肉 …… 各100グラム
玉ねぎ …… 1/4個
塩・こしょう …… 少々
餃子の皮 …… 14枚
揚げ油 …… 適量

A
- おろしにんにく …小さじ1/2
- おろししょうが …小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1
- オイスターソース …小さじ1

付けあわせ
- サニーレタス …… 6枚
- ミニトマト …… 4個
- レモンくし切り …… 1/4個

作り方

①レバーを流水でよく洗い、30分ほど水につける。②玉ねぎの皮をむき、みじん切りにする。③鍋に湯を沸かし、①のレバーと玉ねぎの皮を入れて火にかけ、火が通るまでゆでてザルに上げる。④玉ねぎの皮は取り除き、レバーの粗熱がとれたら5ミリ角に切る。⑤ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れてよく練り、②の玉ねぎ、④のレバー、Aを加えてよく混ぜる。⑥餃子の皮に包み、170℃に熱した油で揚げる。⑦器にサニーレタスを敷いて餃子を盛り付け、ミニトマトとレモンを添えたら完成！

どんな試合でも、勝つためには健康で丈夫な体が基本です。これを左右するのが日々の食事で、不規則な食生活や偏った食事を続けていると、練習がきつく感じたり、疲労がとれにくくなったりすることがあります。日々の食事で体をつくり、練習で技術を磨く。そして、しっかり睡眠をとって疲れを取り除く。この3つが循環してこそ、スポーツに適した強い体が形成され、競技力の向上へとつながるのです。

運動能力を高める5つのポイント

①食事の量を2割増しに

1日1時間30分～3時間の運動を週に2～4回行っている小学校高学年では、男子は2500キロカロリー、女子は2250キロカロリーが目安です。

②糖質とたんぱく質をたっぷり取ろう

糖質は体を動かすためのエネルギー源であり、たんぱく質は筋肉や骨、血液など体をつくるために欠かせない栄養素です。

③鉄分を含む食材を意識

鉄分は、スポーツをする子どもに欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると、全身に酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンが十分に作られず、筋肉に酸素が運ばれなくなり息切れや持久力の低下、貧血の原因になります。鉄分は意識してとらないと不足しがちな栄養素なので、意識して取るようにしましょう。

④牛乳・乳製品と果物はできるだけ毎食用意

カルシウムとビタミンをしっかり補給しましょう。

⑤栄養バランスを整えるため毎食6皿用意

朝食、昼食、夕食ともに、主食、主菜、副菜（2皿）、牛乳・乳製品、果物の6皿を揃えることが大切です。これにより、食事の「質」が上がり、栄養バランスもグンとアップ、もちろん食事の「量」も確保できます。