



9月号 平成27年9月発行
福井県丹南健康福祉センター
Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
HP: http://www.pref.fukui.lg.jp/

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのぼそう～

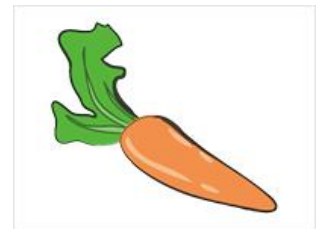
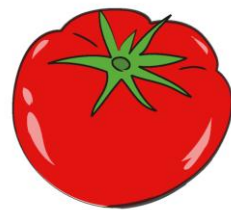
生活習慣病の発症や進行を防ぐため、運動や食事などの生活習慣の改善は重要です。その上で、必要ならば治療を行い、健康寿命を延ばそうというのが目標です。

「適度な運動→1日10分の運動」、「適切な食生活→1日プラス70gの野菜」、「禁煙」で健康寿命をのぼしましょう。

《Smart Eat のススメ》

～1日プラス70gの野菜を。～

実は日本人はけっこう野菜を食べています。
すでに毎日約280gの野菜を食べています。
しかし生活習慣病予防の観点からは350gが推奨量。
ですからあと70gだけが足りないというワケです。
トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分。
むずかしい量ではありません。
野菜メニューも充実している夕食ではなく、
朝食や昼食でプラスするのがコツです。
またちょっとしたコツとして生野菜ではなく
温野菜だと食べやすくなるということも覚えておいてください。
スープでも煮物でも、忙しい時はレンジでチンで。
野菜そのものの味や食感も変化するので
食事自体が豊かになるところがおススメです。



【スマートライフプロジェクトHPより抜粋】

福井県では、「がん予防・治療日本一」を目指し、 がん検診受診率向上のための取組みを強化しています!!

福井県では、昭和55年以降、**がんは死亡原因の第1位**で、**3人に1人ががんで亡くなっています**。
がんは働き盛りの40歳代から増え始め、60歳を超えると死亡原因の5割を占めています。また、子宮頸がんは20～30歳代の若い世代に多くなっています。がんは相当進行するまで自覚症状がなく、知らないうちに進行していきませんが、がん検診を受けることで早期発見につながり、治るがんもあります。働き盛りの方ががんで命を落とさないよう、がん検診を受けることはとても大切なことです。

～小規模事業所レディースがん検診補助事業～

**女性のがん検診(子宮がん検診・乳がん検診)を
1検診あたり2,000円/人補助**します



広報マスコット
たんにゃん

Q. どんな事業所が補助対象になるのにかにゃ?

A. 子宮頸がん検診(20歳以上)、乳がん検診(40歳以上)を実施する事業所で、
これまでにこの補助金の交付を受けていない事業所が対象になります。

【問い合わせ先・お申込み先】 詳細についてはお問い合わせください

福井県健康増進課がん対策推進グループ TEL:0776-20-0351

働き盛り世代のがん予防・検診出前講座

福井県丹南健康福祉センターでは、管内の事業所に医師、保健師等がお伺いし働き盛りの方々を対象に「がん予防・検診出前講座」を実施します。どうぞお気軽にご利用ください。

- ◆内 容
- ・がん予防について
 - ・がん検診の種類、受診の仕方について など
- ※講座の時間は30分～1時間程度です

【問い合わせ先】

福井県丹南健康福祉センター健康増進課 TEL 0778-51-0034

// 武生福祉保健部 健康増進課 TEL 0778-22-4135



がん検診
めざせ受診率50%超

～9月10～16日は自殺予防週間です～

平成26年は2万5,427人の方が、自ら命を絶っています。

つらい気持ちやストレスを一人で抱え込んでいませんか？

あなたの周りで悩んでいる人はいませんか？

悩みごと総合相談会開催！（無料・要予約）

日時：平成27年9月26日(土) 午後1時～5時

場所：福井県丹南健康福祉センター(鯖江市水落町1丁目2-25)

申込先：福井県丹南健康福祉センター 健康増進課

(TEL:0778-51-0034)

* 秘密厳守です。お気軽にご相談ください。

法律、借金、職場、
こころと体の健康問
題など、様々な分野
の相談に応じます。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るため、年に1度は眼科専門医へ。

結核予防週間 (9月24日～30日)

せきやたん、微熱が2週間以上続いている、特に高齢者の方は、体がだるい、体重が減ったなどの症状はありませんか？心当たりのある方は、医療機関を受診しましょう。