

『第3期 田布施町健康増進計画』を策定しました

〒保健センター ☎ 52-4999

健康増進計画とは

『町民一人ひとりが健やかで自分らしい生活が送れるまち』を目指し、『食生活と食育』『生活習慣病・がん対策』『身体活動・運動』『歯・口腔の健康』『たばこ・アルコール』『休養・こころの健康づくり』の6つの分野に分けて、健康づくりの目標や取り組みをまとめました。計画の全文は、町HPをご覧ください。

今回は、『生活習慣病・がん対策』について紹介します。

町民の4人に1人が受診していません！

町民アンケートの結果から、過去1年間でがん検診を受けていない人は25.7%、健康診査を受けていない人は27.4%ということが分かりました。

がん検診を受けない理由は、『面倒だから』『必要な時はいつでも医療機関を受診できるから』『受診する時間がないから』が上位でした。

健康づくりのポイント



『いつでも医療機関を受診できる』と思っても、ほとんどの病気は自覚症状のないまま進行していきます。

年に一度は健康診査、がん検診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

町のがん検診の一部はまだ申し込みが可能です。『申し込み忘れていた！』という人は、ぜひ保健センターまでご連絡ください。

健（検）診は

『受けた後』が大切です



がん検診を受け、精密検査が必要と判断されても受診しない人がいます。

また、40歳以上の方が受けることのできる特定健診で、生活習慣病のリスクが高いと判定された人は、無料で特定保健指導を受けることができますが、利用している人は多くありません。

健（検）診は受けて終わりではありません。精密検査や特定保健指導の対象になった場合は、放置せず早めに受診しましょう。

今の少しの時間が、将来の治療や入院にかかる時間を減らすことにつながります！



今後も6つの分野ごとに、一人ひとりができることや健康づくりのポイントについて紹介していきますので、楽しみに！

いただきます

食生活改善推進協議会

枝豆とじゃがいもの冷たいスープ

夏の旬の枝豆は、抗酸化作用や血圧低下、肥満予防などの効果が期待できます。爽やかな味わいときれいなグリーンで見た目も華やか。じゃがいものところけるような口当たりとも絶妙にマッチした、暑い季節におすすめの冷製スープです。

材料（4人分）

冷凍枝豆（むき身）	60g
じゃがいも	80g
たまねぎ	50g
水	200ml
無調整豆乳	10ml
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
黒こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角くらいに切る。たまねぎは粗いみじん切りにする。
- ② 鍋に①、水を入れ、ふたをしてやや弱火で煮る。じゃがいもがやわらかくなったら、冷凍枝豆（むき身）を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②をミキサーにかける。鍋に戻してコンソメ顆粒、豆乳を加えて火にかける。煮立ったら塩を加える。粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に③を注ぎ、上に黒こしょうを振る。

1人分の栄養価

エネルギー…71kcal
たんぱく質…5.3g 脂質…2.8g
カルシウム…1mg 塩分…0.3g