



Vol.43
2023年10月19日
香川県

「がんを防ぐための新12か条」をご紹介します！

国立がん研究センターが提案している「がんを防ぐための新12か条」は、がん予防のみならず、広く生活習慣病の予防にも効果が期待できます！



香川県がん対策イメージキャラクター
「ソウキくん」

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

国が科学的根拠に基づいておすすめしている **がん検診** (がん検診は市町や職場が実施しています)

胃 胃X線または胃内視鏡(50歳以上・2年に1回)

肺 胸部X線と喀痰細胞診(喫煙経験者のみ)
(40歳以上・年1回)

大腸 便潜血検査(40歳以上・年1回)

乳房 乳房X線(マンモグラフィ)(40歳以上・2年に1回)

子宮頸部 細胞診(20歳以上・2年に1回)

■香川県内市町がん検診実施時期一覧■

令和5年度



管理栄養士
おすすめ
簡単レシピ



『さつまいもプリン』

【1人分】
エネルギー:148kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.5g
炭水化物:25.9g 食塩相当量:0.1g 食物繊維:1.1g

▼材料(4人分)

・さつまいも 200g
・牛乳 200cc
・砂糖 30g
・卵 1個
・粉ゼラチン 5g

今月の栄養メモ:
秋の味覚“さつまいも”には、食物繊維やビタミンCが多く含まれます！

▼作り方

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにし、レンジで串がすっと通るまで加熱する。
- ② 粉ゼラチンをふやかす。
- ③ ①のさつまいも、牛乳、砂糖、卵をミキサーに入れ攪拌する。
- ④ 鍋に入れ弱火で加熱する。
- ⑤ ②を加え、容器に流し込む。
- ⑥ 冷蔵庫で一晩冷やし完成。



マイチャレかがわ!からのお知らせ

四国4県対抗
ウォーキングイベント
四国対抗戦

【香川県】
オリ助



【愛媛県】
愛媛県イメージアップ
キャラクター
みきちゃん



期 間▶令和5年 11月1日~11月15日

ルール▶四国4県の健康アプリユーザーがそれぞれのアプリで15日間の平均歩数を競います。



【徳島県】
すだちくん



【高知県】
くろしおくん

詳細は、マイチャレかがわ!ホームページを御確認ください。



四国4県対抗 ウォーキングイベント 四国対抗戦

【香川県】
オリ助



【愛媛県】
愛媛県イメージアップ
キャラクター
みぎゃん

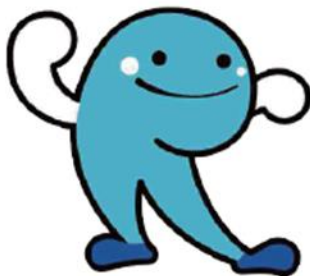
期 間▶令和5年 11月1日～11月15日

ルール▶四国4県の健康アプリユーザーがそれぞれの
アプリで15日間の平均歩数を競います。

【高知県】
くろしおくん



【徳島県】
すだちくん



★15日間の平均歩数が
6000歩以上の方から
抽選で14名に素敵な景
品をプレゼント！
(※抽選対象は当イベン
トに事前に登録された方
に限ります)

参加方法

①事前登録

アプリ内メニューの

「グループ登録」→「企業」→「登録」から

事前登録は、
10月1日～10月31日まで

「企業コード:000001」、
「パスワード:teamkagawa」

を入力し、「確認する」ボタンを押すと、
企業団体名の欄に「チーム香川」と表示される。
最後に「登録する」ボタンを押す。

(※企業登録機能は1つのアカウントにつき、
2企業までしか登録できないため、
複数登録されている場合はご注意ください。)

②期間中ウォーキングを楽しむ

協力店
カードで使える
お店を検索

ボーナス
健康や社会参加で
健康ポイント加算

ごほうび
カード獲得ごとに
抽選応募できます

健康日記
体重や血圧などの
記録ができます

お知らせ
健康アプリに関する
お知らせです

イベント
キャンペーン
ポイントや商品が
もらえます

ランキング
本日と月別の歩数
ランキングが出来ます

グループ登録
企業やチームで
いっしょに楽しみま

設定・ガイド
登録した内容を
変更できます

登録

管理用

皆様は企業の担当者から企業コ
ードが周知されたら、以下の項
目に入力をして登録してください。なお企業
内ランキングはすでに登録済みのニックネー
ムで表示されますので必要に応じて設定画面
からニックネームを変更して下さい。

◎企業コード
000001

◎パスワード
.....

確認する

◎企業・団体名
チーム香川

登録する

企業コード、
パスワードを
入力ください。