うどん県 耳より情報♪

第17号
平成26年10月20日発行

○がん検診受けていますか？
○いい汗応援キャンペーン
○香川県精神保健福祉大会のご案内
○お手軽野菜料理レシピ
小松菜と柿のサラダ

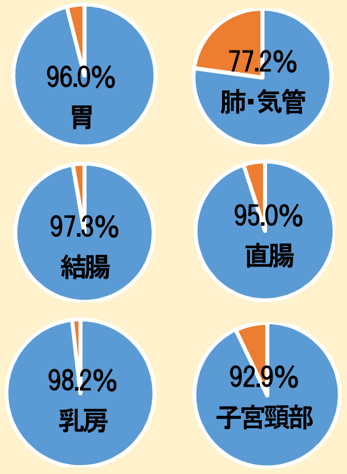
がん検診受けていますか？

今月はがん検診受診率50％達成に向けた集中キャンペーン月間です。

日本では、生涯でがんにかかる可能性は、男性が約60％、女性が約45％であり、国民の2人に1人ががんになっています。

一方、がんの早期発見と治療法の進歩とともに、治せる病気にもなっています。

早期でがんが発見された方の5年後の生存率
（がんの進行度が限局の場合）



がんの統計2013年版（がん研究振興財団）

多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。「日本人のためのがん予防法」を参考に、生活習慣を見直してみましょう。

しかし、がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間かかって発生してくる病気です。良い生活習慣を続けていても、絶対にがんにならないとは言えません。また、がんは相当進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。

生活習慣を改善するとともに、職場や市町の住民検診を利用して、定期的にがん検診を受けましょう。

がんはあなた自身がその気になれば、予防可能な、また治療可能な病気です。あなた自身で、あなたをがんから守りましょう。

日本人のためのがん予防法

喫煙

★たばこは吸わない
★他人のたばこの煙をできるだけ避ける

吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらすので、配慮が必要です。

飲酒

★お酒はほどほどに

飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げる一方で、ある程度の量までは心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げます。飲むなら節度のある飲酒が大切です。

食事

★バランスのとれた食生活を
★塩辛い食品は控えめに
★野菜や果物は豊富に

食物には、とりすぎるとがんのリスクを上げる成分や、調理、保存の過程で生成される化学物質が含まれていることがあります。そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスの良い食事を心がけましょう。塩分の摂取量を抑えることは、胃がんの予防に有効です。また、野菜や果物には食道がんや胃がんなどの予防効果があります。

がん征圧イメージキャラクター
ソウキくん

運動

★適度に運動
★適切な体重維持

適度に運動をすることは、健康で長生きするための鍵となります。太りすぎ、やせすぎにならないよう体重をコントロールしましょう。

はじめる続ける運動習慣
いい汗応援キャンペーン

からだを動かす目標を決めて、キャンペーン中に計7日間実行して応募いただくと、抽選で体組成計、さぬき讃フルーツなど素敵なプレゼントが当たる「いい汗応援キャンペーン」を実施しています。

気軽に楽しくからだを動かして、健康寿命をのばしましょう。

応募期間

平成26年10月1日(水)～12月10日(水)

応募方法

①からだを動かす目標を決めてカードに記入。
②目標を実行できた日を記入。
③目標を計7日間実行し、一言感想を記入。
④カードに必要事項を明記してメール、FAX、郵送で応募してください。

応募宛先・事務局

〒763-0082　丸亀市土器町東八丁目526番地
香川県中讃保健福祉事務所　健康福祉課
「いい汗応援キャンペーン」担当
TEL　0877-24-9961　FAX　0877-24-8341
http://www.pref.kagawa.lg.jp/chusanhoken/

東讃保健福祉事務所でも
応募カードを配布しています！

香川県精神保健福祉大会のご案内

第43回香川県精神保健福祉大会が、"我がまちで生きる ありのままの自分"をスローガンに開催されます。

近年、深刻な社会的事象や甚大な自然災害等のあと、心に負担を抱える人が増えており、心の不調から長く脱却できない場合があります。負担を少しでも軽くして、当たり前の日常生活を送るために、私たちが身近なところで取り組めることは何でしょうか。また、心身ともに健康な状態を保つためにできることとはどんなことでしょうか。

そこで、人のあたたかさ、優しさを言葉で伝えるプロである講談師の旭堂南鱗氏をお迎えして講演会を開催します。

また、県内の当事者による公演として、楽器の演奏や合唱などの発表を行います。自ら舞台に立つ決意をした彼らを温かく見守ってください。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

とき　平成26年10月28日(火)
13:00～16:00
ところ　三木町文化交流プラザ　メタホール
(木田郡三木町大字鹿伏360)

基調講演「言葉がつなぐ人と人
～笑いは心の栄養剤～」
講師　旭堂南鱗 氏
(講談師/篤志面接委員)

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね ♪
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

お手軽野菜料理レシピ

小松菜と柿のサラダ

材　料	2人分
小松菜	1/2束
柿	1/2個
くるみ	少々
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

① 小松菜はよく洗って、2cmぐらいのざく切りにする。
② 柿は皮をむき、種を除いて、うす切りにする。
③ 小鍋にごま油、しょうゆ、砂糖を入れて一煮立ちさせて、ドレッシングを作る。
④ 器に小松菜、柿を盛りつけ、くるみを散らし、③のドレッシングをかける。

簡単にできる野菜料理です。

★小松菜はあくがないので、生でも食べられます。
★甘じょっぱいドレッシングと、柿のやさしい甘さがおいしいサラダです。
★小松菜の代わりに、サラダほうれん草や水菜でもよいでしょう。

レシピ提供：野菜ソムリエ　池田奈央氏
(平成26年度食育推進者研修会)