



## 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命をのばそう～

糖尿病やがん、心臓病、脳卒中など生活習慣病が増えています。運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善をすることで健康を増進し、これらの病気の発病を予防しよう。また、健康的な生活は、同時に、認知症や寝たきりにならずに生活できる期間である『健康寿命』を伸ばす効果があります。

### 1 『毎日プラス10分の運動習慣で健康寿命をのばそう』

苦しくならない程度のはや歩き、それは立派な「運動」。  
歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。通勤通学、ちょっとした移動に、あと10分歩きましょう！



### 2 『毎日プラス100gの野菜を食べて健康寿命をのばそう』

愛知県民の野菜摂取量は男性229g、女性238gと全国的に少ないです。生活習慣病予防の観点からあと100g野菜の摂取量が足りません。  
トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。まずは朝食や昼食にプラス1皿を！



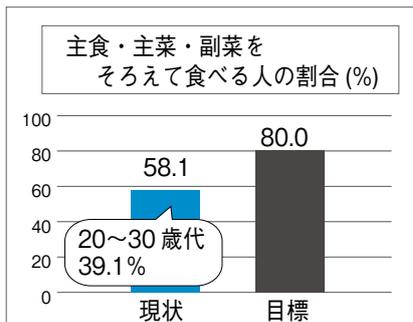
### 3 『禁煙で健康寿命をのばそう』

たばこには、4,000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。たばこは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。禁煙で健康を取り戻そう！



平成30年度

## 食生活改善普及運動



※健康日本21(第2次)における現状と目標

### 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

健康日本21(第2次)では、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加を目標としており、4年後には、80%へ増加することが目標となっています。

現状は、58.1%で、特に20～30歳代の若い世代が39.1%と低く、バランスのとれた食事がとりにくくなっている状況です。日ごろの食生活をぜひ見直してみましょう！

### ●毎日プラス一皿の野菜を～野菜のメリット～

- ①【生活習慣予防】ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含むため、野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病などを予防します。
- ②【減塩効果】野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれます。
- ③【満腹感】低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれます。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。

**食事をおいしく、バランスよく**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多彩な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

- 主食: ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。エネルギーのもとになります。
- 主菜: 魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 副菜: 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

※9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

今月の健康俳句 今年こそ伸びし西瓜に願ひこめ 渡辺 すみ子 今月の健康川柳 得をした気分が夏までさしてくれ 吉田 雄亮

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

# 健康診査を受けましょう!



誰が受けられるの? 対象 町内にお住まいで勤務先等で検診を受ける機会のない方

検診の内容		対象者	集団検診の自己負担金	個別検診の自己負担金
胃がん検診	胃部レントゲン検査	20歳以上	1,000円	2,000円
	胃管内視鏡検査	40歳以上		2,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	20歳以上	200円	500円
大腸がん検診		20歳以上	300円	500円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性(和暦偶数年生まれ)※1	800円	1,000円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	35歳以上の女性(和暦偶数年生まれ)※1	1,000円	1,500円
	超音波検査	20歳以上の女性	700円	1,500円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	300円	
骨粗しょう症検診		20歳以上	300円	
わかば健診		20歳から39歳までの方	500円	
肝炎ウイルス検診 【10月31日(水)まで実施】		40歳、41歳以上で検査を受けたことがない方		無料 ※2
ピロリ菌抗体およびペプシノゲン検査 【10月31日(水)まで実施】		40歳以上(治療を受けた方は除外)		1,000円 ※2
歯周病予防健診 【平成31年3月まで実施】		40歳以上		無料 ※3

がん検診はどこで受けられるの? 集団検診または個別検診のどちらかを年に1回受診できます。

※1 乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮頸がん検診は2年に1回受診でき、今年度は和暦偶数年生まれの方が対象です。

乳がん検診(超音波)は毎年受診可能。マンモグラフィか超音波のどちらかを選んで1回受診できます。

※2 肝炎ウイルス検診とピロリ菌抗体およびペプシノゲン検査は事前に健康生きがい課での申請が必要です。

※3 歯周病予防健診は町内歯科医院に直接お申し込みください。

※ 町のがん検診は検診料の約1~2割程度の自己負担額で受けられます。

## 膠原系難病患者・家族のつどい

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象に、つどいと医療相談会を開催します。

日時 10月1日(月)

午後1時30分から3時30分

内容 ▽医療講演「膠原病の理解と日常生活のポイント」▽交流会

講師 藤田保健衛生大学病院 膠原病内科 芦原このみさん

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 9月28日(金)まで

申込みおよび問合せ先

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

☎56-2157

## 集団がん検診

実施場所 ほほえみプラザ

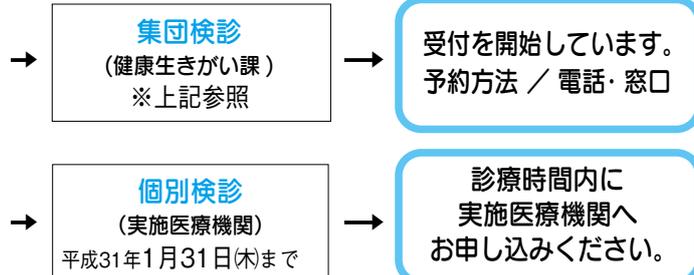
申込み 健康生きがい課

※各検診とも定員になり次第受付を終了

日程	10月2日(火)	10月19日(金)	平成31年 1月20日(日)
午前	胃がん検診	骨粗しょう症健診 乳がん検診(マンモグラフィ検査)	胃がん検診 わかば健診
午後		骨粗しょう症健診 乳がん検診(マンモグラフィ検査) (超音波検査) 子宮頸がん検診	

※上記のいずれの日も、大腸がん検診の申込みができます。

がん検診を受けたい!



NEW

# おおぐち健康マイレージ

で健康づくりを始めよう!

**対象者** 18歳以上で、町内にお住まい、または町内企業等にお勤めの方

チャレンジ目標を宣言する

**40**  
ポイント

ポイントを貯める

40ポイント貯まったら  
14日以内に  
健康生きがい課で  
まいかカードと交換



まいかカードを提示すると

愛知県下の協力店  
(965店舗)で  
特典(サービス)が受けられる  
町内協力店は7店舗(6/30現在)

チャレンジ  
カードは  
大口町HPでも  
ダウンロード  
できます

開催  
予定

告知

**11月3日(土)**  
健康まつりで

協賛企業協力の  
豪華景品が当たる

**大抽選会**

40ポイント獲得した方  
ならどなたでも参加OK!

運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取り組みをしたり、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室、地域活動、ボランティア活動などに取り組むことで、ポイントを獲得できます。『まいかカード』を提示すると、県内の協力店でさまざまな特典サービスが受けられる仕組みね。なんだか楽しく始められそうね。



## 歯の健康コンクール

平成30年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。次のとおり審査をおこないますのでご応募ください。

**応募資格** 80歳以上昭和13年12月31日以前生まれ)で表彰を受けたことのない方

90歳以上(昭和3年12月31日以前生まれ)の方

**審査期間** 9月1日(土)から29日(土)

**審査場所** 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院(予約のうえ歯科健診を受けてください)

**審査費用** 無料

**問合せ先** 健康生きがい課

☎94-0051

### 江南保健所からのお知らせ

#### アニサキスって何?

アニサキスとは、寄生虫(線虫)の一種です。

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。昨年発生した「アニサキス食中毒」は例年に比べて多く、特に秋以降に発生していました。愛知県では平成29年度に発生した食中毒の第2位でした。

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2〜3mm、幅は0.5〜1mmく



らいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

◆魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。また、丸ごと一匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。

◆内臓を生で食べないでください。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

魚介類を食べる側も提供する側もアニサキスについて正しく理解し、安全においしく魚を食べましょう。