



平成30年度

## 婦人検診（乳がん・子宮がん検診）のお知らせ



婦人検診の対象は2年に一度の案内で、今年度偶数年齢を迎える方です。対象の方には通知を送付しました。届いていない方は、ご連絡ください。

### 子宮がん

近年、20～30代の若い女性に増えており、発生リスクは20代後半から急激に上がり、30～40代にかけてピークになります。日本では年間約33,000人が子宮頸がんを発症し、約3,000人が亡くなっています。

### 乳がん

女性に一番多いがんで、30～40代で急増します。ピークは40代後半から50代で、日本人女性の11～12人に1人が乳がんにかかると言われており、そのうち3人に1人が亡くなっています。

子宮がん・乳がん、どちらの検診も定期的な検診を受けることで「早期発見・早期予防」ができ、早めの治療は命を守ることに繋がります。ご自身やご家族を守るためにぜひ検診を受けましょう。

乳がん検診は予約制です。予約が済んだ方には、11/1～10までの間に受診券を送付します。子宮がん検診は予約不要です。子宮がん検診だけでも受診できます。

日 時	場 所
11月15日(木)～18日(日) 午前8時30分～11時 午後1時～3時	イーフ情報プラザ

## 食生活を振り返ろう

生活習慣病の発症は、名前の通り“生活習慣”が大きく関わってきます。発症を予防するためには、生活習慣の見直しが大切です。食欲の秋、まずは食生活から見直してみませんか。

### 食生活改善のポイント

#### ①よく噛んで食べましょう

⇒1口当たり30回を目安に噛みましょう。満腹感が得やすく、食べ過ぎ防止に繋がります。  
例：食べ物を口に入れるたびにお箸を置いてみる

#### ②食事の欠食はしない

⇒空腹時間が長いと、次の食事のドカ食いの原因になるだけでなく、通常以上に栄養を蓄えようとし、脂肪の蓄積を促進させてしまいます。朝、昼、夕と3食食べる習慣をつけましょう。

#### ③野菜から先に食べましょう

⇒野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値や血中脂質の上昇を防ぎます。

#### ④たんぱく質・食物繊維を積極的に摂りましょう

⇒野菜や海藻類から食物繊維を摂る事で満腹感が感じやすく、腸内環境も整えます。

たんぱく質は、筋肉のもとになる大切な栄養素です。肉や魚、卵、豆製品などからしっかり摂る事で、筋肉がつきやすくなり、代謝のいい体になってきます。

#### ⑤間食を上手にとりましょう

⇒間食では不足した栄養素が補える食品を摂るようにしましょう。1日の食事において、糖質と脂質が最も多くなりやすいことから、カルシウムやビタミンは不足しがちです。意義のある間食にするために、「何を食べるか」と気をつけましょう。

おすすめの間食：プレーンヨーグルト、フルーツ(柑橘系)、ナッツ類、小魚アーモンド

小さなことの積み重ねが、10年後のあなたを健康に保ちます。

お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124