

柏市保健所だより 第6号

平成25年1月15日発行



食生活を見直し

高血圧を予防しよう

日本人の平均寿命が伸び、世界でも有数の長寿国となりましたが、その一方で「生活習慣病」は増加しています。その中でも「高血圧」は患者数が増え、重症化しやすいため、注意が必要です。高血圧の予防には、食生活の改善が最も効果的です。

通院原因の第1位は高血圧

厚生労働省の調査によると、国民生活習慣病の有病率が増加しています。その中でも、高血圧は通院原因の第1位となっています。高血圧は、脳卒中や心臓病の原因となり、健康を脅かす恐れがあります。予防には、食生活の見直しと定期的な検診が重要です。

高血圧になりやすい人とは？

高血圧になりやすい人は、塩分を多く摂る人や、運動不足の人、ストレスを抱えている人、家族に高血圧の人がいる人などです。また、年齢を重ねると血圧が高くなる傾向があります。予防には、塩分摂取量のコントロールと適度な運動が効果的です。

1日に摂るべき塩分量

成人の1日に摂るべき塩分量は、厚生労働省が定める「食塩相当量」の6g未満です。これは、食卓塩1つまみ（約1g）に相当します。食生活では、調味料の量を減らし、加工食品の摂取を控えることが大切です。

食塩相当量は、食卓塩1つまみ（約1g）に相当します。食生活では、調味料の量を減らし、加工食品の摂取を控えることが大切です。また、野菜や果物を積極的に摂ることで、塩分の摂りすぎを補正することができます。

少しの工夫で減塩を成功させよう

減塩を成功させるには、いくつかの工夫が必要です。例えば、調味料の量を減らし、天然の食材の味を活かす、加工食品の摂取を控える、塩分控えめな食品を選ぶなどが効果的です。また、家族全員で取り組むことで、健康的な食生活を送ることができます。

減塩を成功させるには、いくつかの工夫が必要です。例えば、調味料の量を減らし、天然の食材の味を活かす、加工食品の摂取を控える、塩分控えめな食品を選ぶなどが効果的です。また、家族全員で取り組むことで、健康的な食生活を送ることができます。

相談事業の活用

保健所では、健康に関する相談を受け付けています。塩分摂取量のチェックや、減塩メニューの提供など、様々なサポートを行っています。お気軽にご相談ください。

保健所の健康相談事業

保健所では健康に関する相談を受け付けています。お気軽にご連絡ください。



「健康づくり相談（予約制）」
生活習慣病予防のため、食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行います。

【問い合わせ】
成人健診課
Tel.7164-3333



「ふれあい健康相談」
こころと身体の健康づくりについての相談・情報提供を保健師が行います。血圧測定や体脂肪測定もできます。※地域によって日程が決まっていますので、下記連絡先までお問い合わせください。

【問い合わせ】
地域健康づくり課 Tel.7167-1256

食品中の塩分量

右は食品（料理）に含まれるおおよその塩分量です。味噌汁の塩分量は1杯（汁のみ200ml）で約2g。3食とも飲むとそれだけで約6gの塩分摂取となります。

食品（料理）	外食（一人分）				焼きちくわ1本（100g）	味噌汁（200ml）	食パン1枚（80g）
	天丼	天ぷらそば	ラーメン	握り寿司			
塩分量	約6g	約6g	約4～6g	約4g	約2.4g	約2g	約0.8g

ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用助成事業の測定結果について

柏市では平成24年11月より妊婦及び高校生（相当）以下のお子さんに対し、ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の助成を行っています。これまで申請のあったかたの測定結果については以下の表のとおりです。なお、放射性セシウム137が検出された6名のかたについて、体内で受けると推定される内部被ばく量を示す預託実効線量※を算出したところ、0.1mSv（ミリシーベルト）未満でした。市では引き続きホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の助成を行っています。詳細については、保健所総務企画課までお問い合わせください。

測定結果（平成24年11月1日～11月30日申請受付分）

年齢区分	測定者数	放射性セシウム134				放射性セシウム137				検出された方の預託実効線量(mSv)		
		検出せず		検出		検出せず		検出		0.1mSv未満	0.1～1mSv未満	1mSv以上
		2	0	1	1	1	0					
妊婦	2	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	
高校生相当以下	82	82	0	77	5	5	0	0	0	0	0	
合計	84	84	0	78	6	6	0	0	0	0	0	

※預託実効線量とは、放射性物質により人体が受ける放射線量について、一生分を積算した総量。大人は50年、子どもは70歳になるまでの年数です。※福島県では、ホールボディカウンターにより平成23年6月～平成24年10月に90,050人が測定した結果、1mSv未満が90,024人、1mSvが14人、2mSvが10人、3mSvが2人で「全員、健康に影響が及ぶ数値ではありません」と公表されています。

【問い合わせ】総務企画課 Tel.7167-1255

減塩メニューを試してみませんか？～ひじきのサラダ～

《材料》4人分
【具】

- ツナ缶（ノンオイル）：小1缶
- ひじき（干）：大さじ3（12g）
- きゅうり：1/2本（50g）
- 塩：少々
- スイートコーン缶（粒）：40g
- サラダ菜：4枚
- ミニトマト：4個

【ドレッシング】

- 砂糖：小さじ1/3
- しょうゆ：大さじ1
- 酢：大さじ1
- レモン汁：小さじ2
- こしょう：少々

《作り方》

- ひじきはぬるま湯につけて戻しておく。やわらかく戻ったら、水気を切ってゆでる。
- きゅうりは千切りにする。
- サラダ菜、ミニトマトは流水で洗う。
- 【ドレッシング】の材料を混ぜる。
- ④に①と②と③とツナ（軽く水気を切る）を混ぜる。
- 皿にサラダ菜を敷いて、⑤を盛り付けてミニトマトをさえる。



今年こそ受けよう！がん検診

あなたをがんから守るのは、あなた自身です

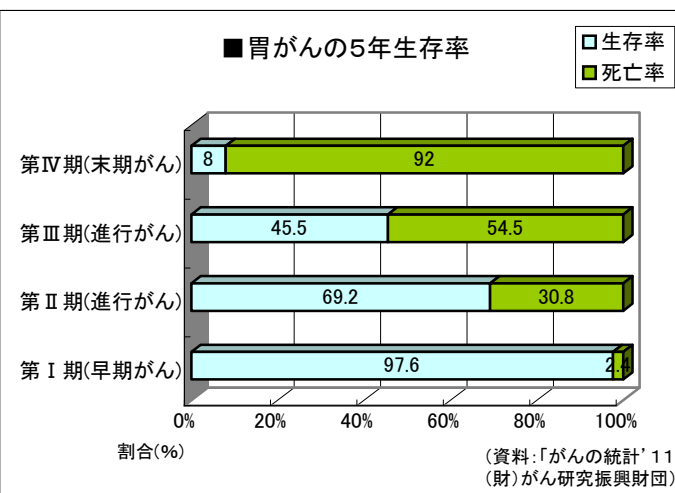
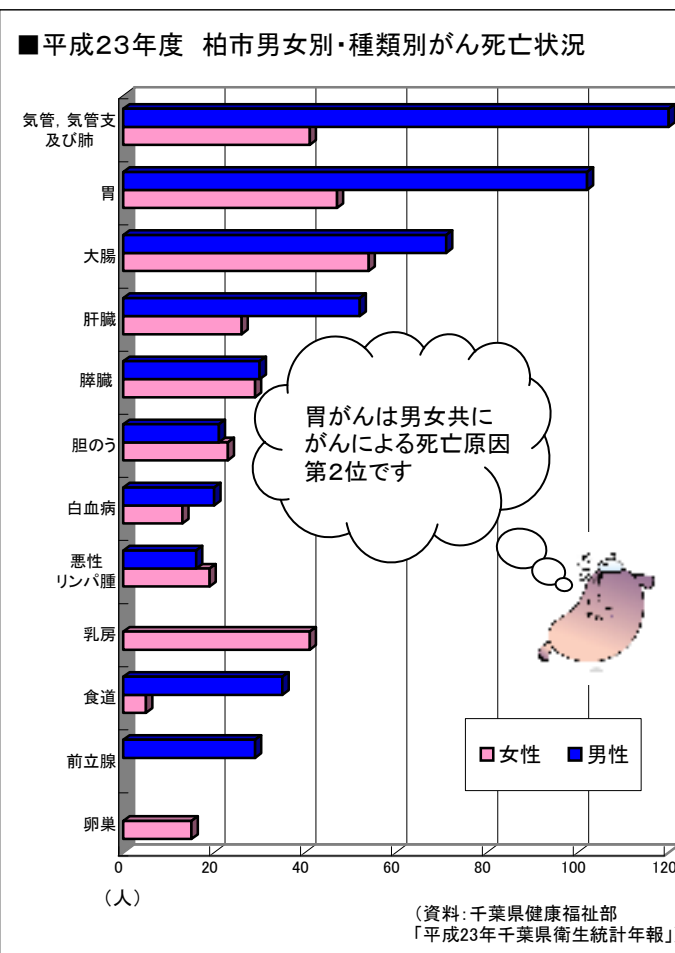
がんは全国、そして柏市においても死因第1位の疾患です。早期発見・早期治療が、がん検診をすることでできます。積極的に、がん検診を受診しましょう！

死亡原因の第1位はがん

日本では国民の1人に1人ががんを患う。その数は年々増加し、2023年には19万人に達した。がんは死因の第1位であり、男女ともに10人に1人ががんを患う。がんは年齢が高くなるにつれて発症率が高くなるが、近年は若年層での発症も増加している。がんは早期発見・早期治療が重要であり、がん検診を受けることが、がんを予防し、早期発見・早期治療につながる。

がんの原因は遺伝子の傷

がんは細胞が正常な状態から、遺伝子の傷（変異）によって発生する。遺伝子の傷は、環境要因（喫煙、飲酒、放射線など）や生活習慣（食事、運動など）によって引き起こされる。がんは早期発見・早期治療が重要であり、がん検診を受けることが、がんを予防し、早期発見・早期治療につながる。



実行し、がんを防ぐための新12か条

がんを予防するためには、生活習慣の改善が重要です。喫煙を止め、お酒を適量に控え、バランスの良い食生活を摂り、適度な運動を続けることが、がんを予防する効果があります。また、定期的ながん検診を受けることも、がんを早期発見・早期治療するために重要です。

「元気だから必要ない」は間違い！

がんは早期発見・早期治療が重要であり、がん検診を受けることが、がんを予防し、早期発見・早期治療につながる。たとえ元気でも、がんを患っている可能性があります。定期的にがん検診を受けることで、がんを早期発見・早期治療し、生存率を向上させることができます。

がんを防ぐための新12か条

- 1 条 タバコは吸わない
- 2 条 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
- 3 条 お酒はほどほどに
- 4 条 バランスの取れた食生活を
- 5 条 塩辛い食品は控えめに
- 6 条 野菜や果物は豊富に
- 7 条 適度に運動
- 8 条 適切な体重維持
- 9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 条 定期的ながん検診を受ける
- 11 条 体の異常に気がついたら、すぐに受診を受ける
- 12 条 正しいがん情報でがんを知ることから

(財)がん研究振興財団

柏市のがん検診を受けるには

がん検診を受けるには、検診券を申請する必要があります。検診券は、各保健所や福祉活動推進課で配布されています。検診券を申請し、検診を受けることで、がんを早期発見・早期治療し、生存率を向上させることができます。

検診券の申請方法: 各保健所や福祉活動推進課で配布されています。

検診を受ける場所: 各保健所や福祉活動推進課で実施されています。

登録からがん検診のながれ

- ①登録はがきを入手する
- ②ポストに投函する
- ③受診案内が届く
- ④検診を受ける
- ⑤結果が届く
- ⑥専門の医療機関へ
- ⑦定期的に検診を受けましょう

※すでに登録しているかたは、①・②の手続きは必要ありません。また、各検診には対象年齢や費用負担があります。

※子宮頸がんの個別検診を受けた場合は、受診先で直接お問い合わせいただけます。

もしがんになってしまったら...

柏市民のためのがんサポートハンドブック

「がんになってもその人らしく、住み慣れた地域で安心して暮らせる」ことをお手伝いさせていただきます。がん患者さんやご家族が活用できるよう情報をまとめたものです。さまざまな制度や情報について相談先を明記しており、必要な情報にたどり着けるような「案内本」として、病気に向き合うかたやご家族のみなさまが安心して暮らせるよう、役立てていただきたいと思います。

◆ハンドブックは、福祉活動推進課(ウェルネス柏)や、地域包括支援センターなどで配布しています。

◆ホームページからダウンロードすることも可能です。

【ホームページ】
<http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/061400/p011296.html>

【問い合わせ】福祉活動推進課 Tel.7167-2318

この保健所だよりは、柏市ホームページにてご覧いただくこともできます