



おおさき・くりはら

# 北部健康かわら版

第3次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう！

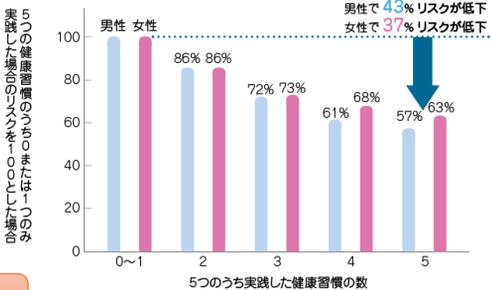
令和6年  
9月発行  
No.148

## がんのリスクを下げましょう！

がんは日本人の約2人に1人がかかると言われています。死亡原因の第1位です。

「5つの健康習慣」を実施することでがんのリスクは約4割下げることができます！

毎日の暮らしの中で、できることから生活習慣を見直してみませんか？



※出典：国立がん研究センターがん情報サービス

## 生活習慣の見直し 5プラス1！

<h3>1 禁煙</h3> <p>たばこの煙をさける</p> <p><b>禁煙はがん予防で最も効果的！</b></p> <p>たばこは肺がんだけでなく、多くのがんの要因です。</p>	<h3>2 節酒</h3> <p>節度のある飲酒を心がけましょう</p> <p>男性は少しの飲酒でも、胃がんや食道がんのリスクが高くなります。</p>	<h3>3 食生活の見直し</h3> <p>3ポイント！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 塩分や塩辛いものは最小限に</li> <li>② 野菜や果物を意識的にとる</li> <li>③ 熱い飲み物、食べ物は冷ましてから口にする</li> </ul>
<h3>4 身体を動かす</h3> <p>座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かしましょう。</p> <p>例) 通勤経路を少し遠回りにする◎</p>	<h3>5 適正体重の維持</h3> <p>やせすぎ・太りすぎでもリスク。</p> <p>※最も病気の少ないBMI:22前後 BMI：体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))</p>	<h3>プラス1 感染症の検査を受け、感染時は治療を受ける</h3> <p>肝炎ウイルス(肝がんの原因)、ピロリ菌(胃がんの原因)は検査をしてみましょう。</p> <p>ヒトパピローマウイルス(HPV)(子宮頸がんの原因)は定期健診・予防接種を。</p>

## がん検診で早めに発見・早期治療！

◎がん予防で100%はありません。そのため、がん予防に加え、がん検診を受け、早めに発見し、治療を開始しましょう。

◎1回のがん検診で、すべてのがんが確実に見つかるとは限りません。定期的に受けることが大切です。

お知らせ

けんこうクイズ！

第2回目はこれから！  
参加募集中！

日頃忙しい働き盛り世代は心と体の労りと生活習慣の振り返りが大切です！  
働き盛り世代の健康に役立つポイントをあなたへお届けします。

**1回目** たくさんのご参加ありがとうございました！ **休養・睡眠**

**2回目** 10月24日(木)～メタボリック  
令和7年1月31日(金) シンドローム

けんこうクイズ！

### 申込

事業所ごとにご担当者・代表の方が申込専用フォームからお申込願います。

所要時間 約1分

事業場名 所在地...

### クイズ解答

従業員さん各自がお好きな時間にチャレンジ！

所要時間 約3分

全問正解でギフトカード当選のチャンス！

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ