



# ふみん健康づくり

第16号

発行元: 中丹東地域府民会議事務局 (中丹東保健所)  
舞鶴市倉谷 1350-23 TEL0773-75-0805

## 「まいづる保健室へGO! IN 糖尿病講演会」を開催しました!

お一人おひとりが生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康で長生きする「人生100年時代」にするために、令和元年11月に講演会を開催しました。

### ◆◆ 講演内容のご紹介 ◆◆



荒木クリニック  
荒木院長

#### テーマ1. 舞鶴市民の健康寿命を延ばすには ～糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防が大切～

糖尿病患者の平均寿命は一般に比べ8~11年も短いのです。  
糖尿病などの生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすには、  
毎日の正しい食事・運動習慣の積み重ねで体力を維持することが大切!

#### テーマ2. 健診結果の活用と今話題の ポリファーマシー(多すぎるクスリ)対策

歳をとるとクスリは増えがちです。  
多すぎるクスリには、おくすり手帳を活用して  
副作用を管理しましょう!



東舞鶴医誠会病院  
土下薬剤師

**相談コーナー等の様子**  
医療・歯科・栄養・お薬等の相談コーナーの他、  
ヘモグロビンA1c・体脂肪率測定、頸動脈エコー  
検査等の健康チェックコーナーが設けられました!



#### 参加者の声

- 糖尿病の怖さを具体的に知ることが出来たほか、歯周病との関係性も学べて勉強になった。
- 塩分測定体験では、普段から塩分を取り過ぎていることがよく分かった。
- 健康チェックでは身体の状態がよく分かり、今後の食事、運動の参考になりました。

## 【鶏肉のレモン風味焼き】

1人分栄養量 食塩相当量0.3g



<材料>(4人分)

- 鶏むね肉(皮付き) 300g
- サラダ菜 50g
- 紫玉ねぎ 50g
- トマト 100g
- パプリカ(赤) 20g
- レモン 1個(100g)
- サラダ油 小さじ1

- |          |      |
|----------|------|
| 酒        | 大さじ1 |
| みりん      | 大さじ1 |
| レモン汁     | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| こしょう     | 少々   |

- 【作り方】
- ① 鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れる。  
Aの調味料をもみ込んで30分程おく。
  - ② フライパンに油を熱して、①を並べて焼く。  
焼色がついたら裏返して蓋をして、中火で中まで火を通す。
  - ③ 器に盛り、サラダ菜、紫玉ねぎ、トマト、パプリカ、レモンを添える。

「下味」にもつかわれて大活躍!



新鮮なもの、季節(旬)のものは、濃い味付けをしなくても食材そのもののおいしさを味わえます!



鶏肉にしっかりと「下味」をつけることで、少量の調味料でもおいしくいただけます。軽く「焦げ目」をつけて香りと香ばしさが広がります。

## 糖尿病を含む生活習慣病予防のため ワンポイントアドバイス

食生活編

### 適塩を心がけましょう(目標8g未満)

20歳以上の府民の約7割が、  
1日あたり平均9.9g食塩を摂取しています

#### 【外食時のポイント】

- 麺類の汁は飲まずに残す。
- 醤油やソースは小皿にとって少しつける。
- 丼など単品より定食がおすすめ。



今回は、「食生活改善推進員協議会」考案の減塩レシピ(綾部版)の一部をご紹介します!





# 2020年4月から 事業所、飲食店など多くの施設において 屋内は原則禁煙になります

ご存知ですか?

改正健康増進法が2020年4月1日より全面施行されますので、  
早めの準備をよろしくお願ひします。

**POINT 1** 20歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に

**POINT 2** 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に

**POINT 3** 喫煙室には標識掲示が義務付けに

※標識は厚生労働省のHPからダウンロードできます



小さなお子さまを連れたご家族での施設利用の際は、ご注意ください

20歳未満の方については、喫煙エリアへは立ち入り禁止となります。ご家族での施設利用の際はご注意ください。

**事業者の皆さまへ**

20歳未満の従業員も立ち入ることはできません。万が一、20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設の管理者は義務違反の対象となります。

改正健康増進法について、より詳しい情報は以下のWebサイトでご確認ください。

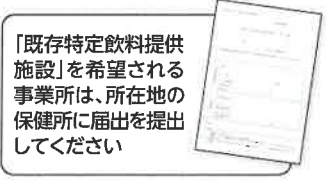
厚生労働省  
特設サイト



厚生労働省  
(法令など  
掲載ページ)



京都府の  
受動喫煙  
防止対策

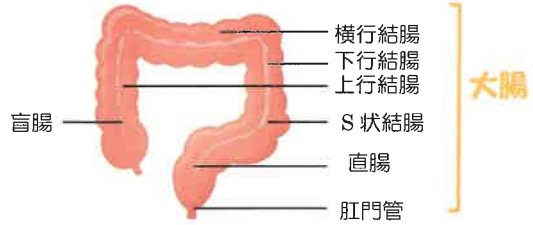


「既存特定飲料提供施設」を希望される事業所は、所在地の保健所に届出を提出してください

## 3月は大腸がん啓発月間

### 大腸がんってどんな病気?

「大腸(盲腸・結腸・直腸・肛門管)にできるがん」



近年、大腸がんは急増傾向にあり、  
部位別死亡率は、男性は第3位、女性では第1位です。

### だから大切! 年に一度の大腸がん検診!

大腸がんは、早期発見・早期治療で95%以上が治る病気です。しかし、ほとんどの場合進行するまで自覚症状がありません。定期的に大腸がん検診を受け、早期発見することが大切です。

自宅ですべて2日分として提出するだけ!  
まずは手軽な「便潜血検査」を受けましょう

「陽性」と判定された場合は、早めに精密検査で「大腸内視鏡検査」を受けましょう!



### YESが多いほどリスクが高い! 大腸がんの危険度チェック

- |                 |  |                           |  |
|-----------------|--|---------------------------|--|
| 1. たばこを吸っている    | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | 5. 血縁に大腸がんにかかった人がいる       | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| 2. 太い気味だ        | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | 6. ハムやソーセージが大好き           | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| 3. 野菜類をほとんど食べない | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | 7. 運動はほとんどしない             | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| 4. 毎日たくさんお酒を飲む  | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> | 8. 40歳以上で、大腸がん検診を受けたことがない | YES <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |

### がん啓発レポート

## 10月は乳がん啓発月間でした!

中丹東保健所ではピンクのライトアップをしました。また、10月20日(日)に綾部市の由良川花庭園で開催された「あやべふれあいウォーキング」では、会場内にて乳がんの啓発ブースを設け、乳がんクイズを実施して検診受診を呼びかけました。

「生涯において乳がんになる女性は何人に一人とされているのでしょうか。」※1

「乳がんは、35歳~64歳の女性の死亡原因の第何位でしょうか。」※2

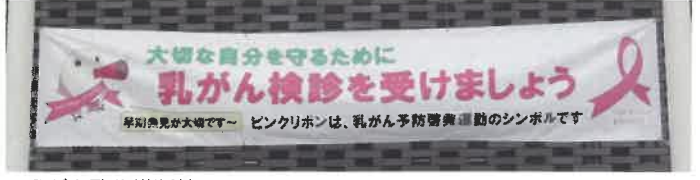
といったクイズの内容に、参加者からは「知らなかった、勉強になった」という声が上がりました。



ライトアップのようす



ふれあいウォーキング会場内での啓発のようす



乳がん啓発横断幕

クイズの答え: ※1...11人、※2...1位