

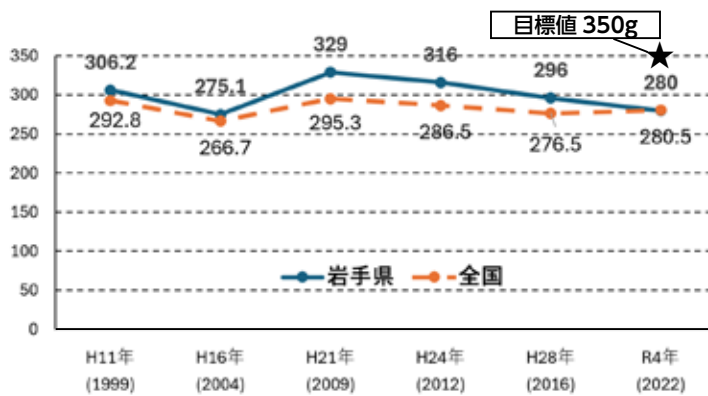
健康だより



毎日の食事に 野菜をあと70g増やそう

国が目標とする1日の野菜摂取量は350gです。県が行った令和4年度の調査では、岩手県民は目標値に対してあと70g不足しています。毎日の食事にあと小鉢1皿、野菜をプラスしましょう。

一人一日あたり野菜摂取量（20歳以上 男女総数）



出展：厚生労働省「国民・栄養調査」
岩手県「県民生活習慣実態調査」
※全国のR4はR1のデータを使用



●野菜は1日350g（小鉢5皿分）を目標に
野菜を食べると、血糖値や血圧を安定させる効果の他、免疫機能の維持にも役立つといわれています。
緑黄色野菜や淡色野菜、海藻、キノコ類など、いろいろな種類を組み合わせて食べましょう。
加熱して「かさ」を減らすと生野菜より量を取ることができます。

●野菜は不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富

表 野菜に含まれる主な栄養素

栄養成分	主な働き	多く含む食品（例）	おすすめ調理法
ビタミン類	ビタミンA（カロテン） ・抗酸化作用 ・皮膚や粘膜を正常に保つ	ニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜全般	油に溶けやすい性質のため、油を使う料理がおすすめ
	ビタミンE ・抗酸化作用 ・新陳代謝を活発にする	カボチャ、アボカドなど	
	ビタミンC ・抗酸化作用 ・コラーゲンの生成を促進 ・免疫力を高める ・鉄分の吸収を促進する	ブロッコリー、ピーマン、パプリカなど	水溶性のため、汁ごと使う料理がおすすめ
食物繊維	食物繊維 ・腸内環境を改善する ・コレステロールの吸収を抑える ・糖質の吸収をゆるやかにする	オクラ、ゴボウ、海藻、キノコなど	
無機質（ミネラル）	カルシウム ・骨や歯の形成 ・血液の凝固に関わる	小松菜、水菜、モロヘイヤなど	
	カリウム ・細胞の水分濃度を調整する ・余分なナトリウム（塩の成分）の排出を促す	ホウレン草、小松菜、ニラなど	

※持病がある人は医師の指示の下に摂取してください。



10月は乳がん月間 (ピンクリボン運動月間)

乳がんで亡くなる人を減らすために検診を受けましょう

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

●女性の9人に1人が乳がん

乳がん患者は年々増加しており「日本人女性の9人に1人がかかる」といわれています。乳がんは30歳代から増え、40歳代後半に1つめのピークを迎えた後、60歳代に2つめのピークを迎えます。誰でも乳がんになる可能性があるため、定期的な検診や、自分の乳房を意識した生活を送ることが大切です。

●早期発見・早期治療で「乳がん」は治る

しこりの大きさが2cm以下で、転移のない乳がんは95%以上の人が治るとされています。

検診受診後に精密検査の案内が届いた場合は、必ず専門の医療機関を受診しましょう。また、家族で乳がんになった人がいる、出産経験が少ない人などは注意を要します。

●早期発見のためのブレスト・ウェアネス

ブレスト・ウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。乳房の状態に日ごろから関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。

- ①自分の乳房の状態を知る。
- ②乳房の変化に気を付ける(しこり、皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物など)。
- ③変化に気付いたらすぐ医師に相談する。
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける。

●市乳がん検診

個別検診は令和8年1月31日まで実施しています。

詳細は市HPから

●問い合わせ

健康づくり課

(☎656・6527)



市歯科コンクール

「これからも歯を大切に」

市歯科コンクールの表彰式が

8月7日、市役所で行われました。「親と子のよい歯のコンクール」は令和6年度に3歳児健康診査を受診し、虫歯が無いなど一定の基準を満たす子どもとその父母268組が対象。最優秀賞が1組、優秀賞が2組選ばれました。

「高齢者歯科コンクール」は80歳以上の399人を対象として参加希望者の11人の中から最優秀賞1人、優秀賞3人が選ばれ、市長から表彰されました。また、8020達成賞として7人が岩手八幡平歯科医師会から表彰されました。



▼受賞した皆さん

【親と子のよい歯のコンクール】

●最優秀賞

・砂子田逸嵯くんとお父さんの浩介さん

●優秀賞

・宮田笑愛ちゃんとお母さんの琴乃さん
・和山華奈ちゃんとお父さんの雄仁さん

【高齢者歯科コンクール】

●最優秀賞

・細田孝雄さん

●優秀賞

・内記義光さん
・齊藤桃江さん
・坂本初雄さん

【8020達成賞】

・佐藤忍さん
・佐藤光代さん
・猿走満雄さん
・外川浩司さん
・藤田稔さん
・安田出さん
・山本加壽枝さん