

9月はがん征圧月間

がんは、日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。がん検診の対象は、症状のない健康な人です。定期的ながん検診を受けましょう。

症状が出る前の早期がんを見つけて適切な治療

を行うことは、がんによる早すぎる死を防ぎます。「要精密検査」と判断された場合は、必ず精密検査を受けましょう。

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、現在も年間1万人以上の人々が結核を発症しています。感染しても全ての人が発病するわけではなく、健康な人の多くは免疫の働きによって結核菌を抑え込みます。しかし、加齢や病気など

で免疫力が落ちると、発病することがあります。

初期症状は風邪に似ています。たんの絡む咳や微熱、体のだるさが2週間以上続いている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。早期発見で重症化を防ぐことが大切です。

第4次健康づくり計画 健康づくりお役立ち情報

【食生活・栄養】【生活習慣病・がん】の分野から

食生活・栄養

毎日朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳や体が目覚めます。まずは毎日食べる習慣を身に付けましょう。

- 朝ごはんがもっとおいしくなる「3つのポイント」

ポイント① すっきり目覚めて姿勢よく食べよう！



ポイント② しっかり噛んで味わって食べよう！



ポイント③ においや彩りで脳を刺激しよう！



健康づくりお役立ち情報を掲載しています。



食生活・栄養



生活習慣病・がん

生活習慣病・がん

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒等の習慣と深く関係する病気のことです。生活習慣病を予防するために、自分の生活習慣を知ることから始めましょう。

- 健康的な生活習慣を身に付ける「3つのポイント」

ポイント① 生活リズムを整えよう！
「早寝・早起き・朝ごはん」が大切



ポイント② 週1回以上体重をはかり、適正体重を維持しよう！
適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22



ポイント③ 工夫して減塩に取り組もう！
素材の味を生かした調理や香辛料などを活用する



年1回の健康診査や定期的ながん検診を受診し、結果を自分の健康管理に生かすことも大切です。



受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター

コールセンター ☎ 229-1199



医療ネットみえ

応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24

☎ 0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。

