



# あいの風

第 5 号

発行日：平成 22 年 8 月 3 日

発行者：福井県奥越健康福祉センター  
(奥越保健所)

Tel 0779-66-2076

Fax 0779-65-8410

Mail o-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

## ◇ 健康な暮らしと長寿を楽しむコツ ◇

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2以上の危険因子をあわせ持った状態を「メタボリック・シンドローム(メタボ)」といいます。

内臓脂肪が過剰にたまると糖尿病や高血圧症、高脂血症を発症し複合的に動脈硬化を引き起こします。

日本人の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ予備群とされています。(平成20年の国民健康・栄養調査から)

### メタボの予防には「生活習慣の改善」

健康づくりのポイントは **①野菜不足の改善②朝食習慣③運動習慣④禁煙⑤早寝**です。

- (1) 野菜不足のあなた、あと**トマト半分**食べましょう。
- (2) 朝食ぬきのあなた、**オニギリ**でおはよう。
- (3) 運動習慣のないあなた、毎日、**10分間のはや歩き**はいかが。
- (4) タバコを吸っているあなた、**美しさがこわれますよ**。
- (5) 夜ふかしのあなた、もう**30分早く寝る**と生活が変わりますよ。

★ 9月は健康増進普及月間

★ " がん制圧月間

健康パネル展の開催

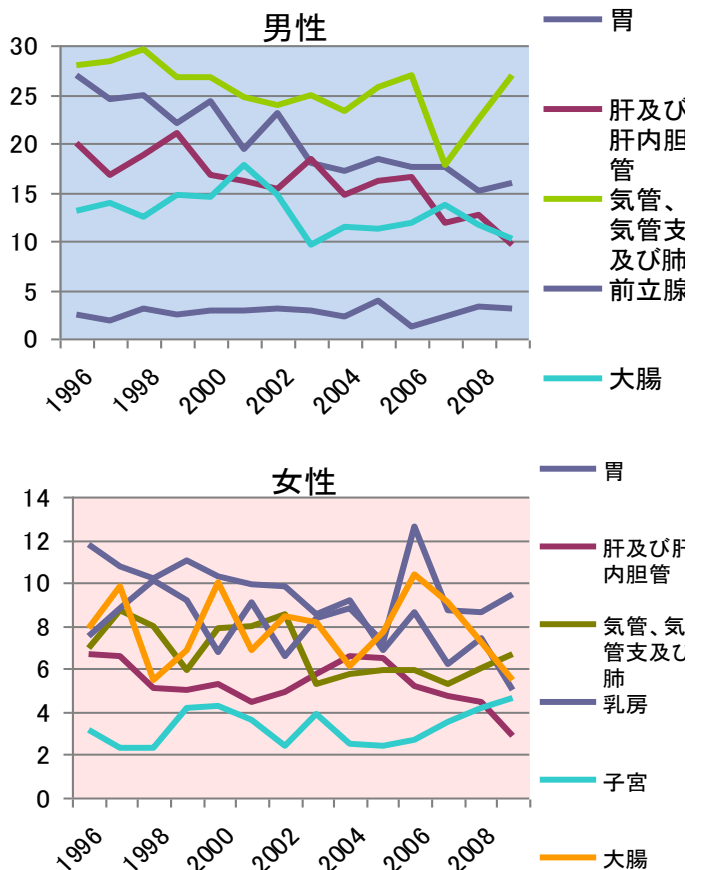
9月6日～12日(サンプラザ)

### 一人ひとりのがん対策

- (1) 日本では**男性の2人に1人、女性の3人に1人**ががんに罹る時代です。
- (2) がんの原因は **30%が食生活、30%が喫煙、40%が性生活、飲酒、感染症、食品添加物、職業環境**等です。
- (3) **がん検診は健康なときに受ける**、がんでないことを確認するための検査です。
- (4) がんにかかった場合は**病気を治すことに集中**しましょう。
- (5) がんで命を落とさないために、「**40歳以上**」「**体調の変化**」「**症状の継続・くり返し**」等のキーワードが当てはまる場合は迷わず医療機関を受診しましょう。

福井県民75歳未満年齢調整死亡率 部位別

資料：国立がんセンターがん対策情報センター 人口10万対



### 緊急情報!

**腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)は気温の高い夏に急増**

- 予防策
- ①調理や食事前、トイレ後は十分な手洗い
  - ②生レバー、鳥刺しなど食肉の生食はやめる
  - ③焼肉やバーベキューを行う際は十分な加熱  
(中心温度75℃以上で1分間以上) 等