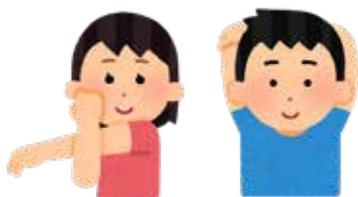


運動 × バランスのとれた食事 = 生活習慣病予防

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出の自粛による運動不足、食生活の乱れは、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症・悪化させます。また、生活習慣病は、新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めると言われています。運動とバランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。



運動のポイント！

柔軟運動だけでも身体活動を増やすことができます。また、テレビ番組やインターネット動画を利用するなど運動する機会を作りましょう。

食生活のポイント！

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事は、血管を健やかに保つとともに免疫力の低下を防ぎます。



主食・主菜・副菜
バランスよく！

9月・10月は「特定健診推進強化月間」です

自身の健康状態を毎年確認し、生活習慣病の予防や改善のため、1年に一度は特定健診を受診しましょう。また、20歳以上の島原市国民健康保険加入の人、75歳以上の方は、特定健診（健康診査）の対象者です。指定の医療機関で、健診を受けることができます。（健診費用は無料）

■特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。



しまばら食育レシピ

チーズトースト



■1人分栄養価■

エネルギー：290kcal たんぱく質：14.7g
脂質：12.2g 食塩：1.5g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① 枝豆はさやから出す
- ② ツナ缶は油を切る
- ③ 食パンに①、②を散らし、スライスチーズをのせてトーストする

《材料（2人分）》

食パン（6枚切り）・・・1枚
枝豆・・・・・・・・・・30g
ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶
スライスチーズ・・・・・・2枚

カボチャテレビで
レシピ動画を放送中！！



◀レシピ公開中！





市では、胃がんを早期に発見し、適切な治療に結びつけるために、市民を対象とした胃がん検診(集団)を次の日程で実施します。

▶対象者

職場で検診がない市内に住民票を有する40歳以上の人
(令和4年4月1日現在の年齢)

※5月以降に医療機関で市が実施する胃がん検診を受診した人は除きます

※職場検診などの受診機会がある人はそちらを優先してください

▶受診できない人

①妊娠中または妊娠が疑われる人

②検査を受けてアレルギー症状が出た人

※食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人、お茶や水を飲むとよくむせる人、便秘がひどい人、転倒の危険性がある人などは、集団検診ではなく医療機関で受診してください

▶受診日と会場

	日 程	会 場	受付時間
10月	4日(月)・5日(火)・9日(土)・10日(日) ・11日(月)	市保健センター	①8:30~8:45 ②9:00~9:15 ③9:30~9:45 ④10:00~10:15 ⑤10:30~10:45
	6日(水)・7日(木)・12日(火)・13日(水) ・16日(土)	有明保健センター	
	8日(金)	安中公民館	
	14日(木)	三会農村環境改善センター	
	15日(金)	杉谷公民館	

▶**申込方法** 電話で市保健センターに申し込んでください ※土・日曜、祝日を除く
申し込みの際に、希望の受付時間を知らせてください

▶**申込期間** 9月21日(火)~9月30日(木)

▶**検査方法** 胃部エックス線検査(バリウム)、問診、血圧測定

▶**検診料** 600円(当日会場で支払ってください) ※一定の条件を満たす場合は無料になります

▶**持参品** 無地のTシャツ、検診料、健康手帳(持っている人)

▶注意事項

- ・検査日前日の夜9時以降は、飲んだり食べたりしないでください
- ・当日は、アメ・ガム・タバコも控えてください
- ・心臓病・高血圧の薬など欠かせない薬がある人は、必ず検査開始2時間前までに少量の水で飲んでください
なお、糖尿病の薬は、低血糖になる危険があるので、検査当日の朝は使用しないでください
薬の服用について不安がある人は、かかりつけ医などに相談してください



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、協力をお願いします

■以下に該当の人は検診の受診を延期してください。

- ・風邪(咳、鼻水、のどの痛みなど)や37.5度以上の発熱がある人
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある人
- ・嗅覚(におい)、味覚(あじ)の異常がある人
- ・過去2週間以内に新型コロナウイルス感染(疑い)のある人と濃厚接触歴のある人
- ・過去2週間以内に海外渡航歴がある人、および感染多発地域へ外出した人



■受診当日は、検温、マスクの着用、石鹸などでの手洗い・手指消毒など、感染防止対策に協力をお願いします。