

受診をされていない方は是非、大腸がん検診を受けましょう！

令和
4年度

大腸がん検診 希望調査を実施します

令和4年度、町が実施する「大腸がん検診」の希望調査を2月中に対象世帯へお届けします。希望される方は、調査票にご記入の上、同封している返信用封筒で

令和4年 3月4日(金)までにポストへ投函してください。

希望者には、検診までに「検査キット」「問診票」をお届けします。

*大腸がん検診希望調査は40歳以上の方（令和5年3月31日現在の年齢）が対象です。

*調査票は世帯ごとの打出しです。世帯の代表者名で届きます。

大腸がん検診は、少量の便を2日間採り、便の中に血液が混じっていないかを調べる検査です。

検診当日は、検査キットと問診票を提出するだけで終了！

苦痛なく簡単、気軽に受けられるがん検診です。

約1,500円の検査費用も町が全額負担するので、自己負担はありません!!

1年に1度は、がん検診を受けましょう。

2月は、『全国生活習慣病予防月間』です。

～生活習慣病予防・改善に、野菜をしっかり食べましょう～

日本生活習慣病予防協会は、生活習慣病予防に対する意識向上と健康寿命の伸長を目指し、2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。

毎日の食事で「野菜」を食べていますか。多くの野菜に含まれる栄養素、成分には生活習慣病の予防・改善の効果があります。野菜に含まれているビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素や効果について、いくつかご紹介します。

栄養素	効果	多く含まれる野菜の例
カリウム	余分なナトリウムを体外に排泄するのを助けてくれ、高血圧の予防・改善になる	ほうれん草、小松菜、にら、水菜、枝豆、よもぎ等
食物繊維	コレステロールや糖質の吸収を抑える作用で肥満や急な血糖の上昇を防ぐ効果がある	ごぼう、モロヘイヤ、よもぎ、ブロッコリー、枝豆、かんぴょう等
緑黄色野菜の色素成分（βカロテン等）	抗酸化作用が強く、悪玉コレステロールが酸化するのを防ぎ、動脈硬化の予防に有効	にんじん、小松菜、にら、ピーマン、トマト、葉ねぎ、ブロッコリー等
ビタミンC	抗酸化作用があり、発がん物質の発生を防ぐのに効果的	ブロッコリー、豆苗、かぶの葉、ピーマン、パプリカ、ゴーヤ、じゃがいも等

◎野菜類を1日350g以上食べましょう（厚生労働省『健康日本21』）

- ・1回の食事にサラダや、野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう！
- ・葉物の野菜などはゆでるとかさが減り、たくさん食べることができます。
- ・せっかくの野菜もドレッシングなどをたっぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べたりしてはその効果は減ってしまいます。ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ったり、減塩の調味料などを選んだりもしてみましょう！



生活習慣病の予防、重症化予防は、健康寿命（心身ともに自立し健康的に生活できる期間）を伸ばします。

今より多く野菜を食べることを意識して、10年、20年先の生活習慣病を予防しましょう！

お問い合わせ先 鏡野町保健福祉課 保健指導推進センター 担当：保健師・栄養士 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891