



## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

### がん

#### いっておこう 年1回の【がん検診】

日本人のおよそ2人に1人が、がんになる時代です。定期的ながん検診を受けるとともに、日常生活ではがん予防に取り組みましょう。

### 5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減します

#### 1. 禁煙する

たばこは吸わない。  
他人のたばこの煙を避ける。



#### 2. 節酒する

飲む場合は、1日あたりいずれかの量までに決める。

- 日本酒なら一合
- ビール中瓶なら1本
- ワインならグラス  
1.5～2杯

飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。



#### 3. 食生活を見直す

●塩分をとりすぎない(1日あたりの食塩摂取量8.0g未満が推奨されています)。

●野菜と果物を食べる。

●熱い飲み物や食べ物は少し冷ます。



#### 4. 身体を動かす

1日60分

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。

+

週に60分

息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。



#### 5. 適正体重を維持する

男性BMI値：21～27、女性BMI値：21～25の範囲になるよう体重を管理するのがよいとされています。

※BMIとは、肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

$BMI値 = (体重kg) \div (身長m)^2$



### 歯・口腔の健康

#### にっこり家族で いい歯を守ろう 目指せ8020

※8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目標とした運動です。

#### 歯と口の健康を保つためのコツ

##### セルフケア

日頃から歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使い、汚れをしっかりと落としましょう。



##### プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的なチェック、必要に応じて歯石除去や口腔清掃をしてもらいましょう。



問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次回は11月1日号に『糖尿病・次世代の健康』の掲載を予定しています