

健康あいら21通信

第30号
令和2年9月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



アイラリーが 始まります

毎年6月から12月にかけて実施しているアイラリー。健康づくりのきっかけの一つにと始まったこの事業も、今回で5回目になりました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、11月から12月までの2か月間限定で実施。内容は、これまでと同様、ポイントラリーカードに記載してあるすべての項目をクリアし、応募することで、参加者全員に参加賞をプレゼントします。今年の参加賞は、始良市産新米3kgです。また健康増進課で実施している「あいら適塩プロジェクト」とも今年度からコラボしています。これまでにシールやスタンプをもらうためには、健康づくりに関する施設利用やアイラリー対象イベントに参加する必要がありますでしたが、塩分チェックシートの実施と血圧測定で、この項目は達成できます。アイラリーの



詳細については、市ホームページもしくは市広報紙、市役所や各支所等に設置してあるポイントラリーカードをご覧ください。健康づくりを始めるきっかけとしてご参加ください。

VDT症候群に 気をつけて

コロナ禍の中、以前に比べて使うことが多くなったパソコンやスマホ。仕事以外でも、ゲームや動画など液晶画面をみる時間も増え、いつもと違う症状に悩まされている方も多いのではありませんか。実は、VDT症候群かもしれません。VDT症候群とは、パソコンのディスプレイやゲーム機のテレビ画面など画像表示端末を長時間使用して発生する健康障害の総称です。できることから見直して、目に優しい生活を実践しましょう。

こんな症状はありませんか？

- 目 ……ぼやける、視力低下、ドライアイ、充血、結膜炎、角膜炎、涙液減少など
- 身体 ……首、肩、背中のコリ、足や腰のだるさ、腕の痛みなど
- ココロ…めまい、だるさ、頭痛、食欲不振、不安感、抑うつ感など

目にやさしいパソコン作業

〜チェックポイントは「イ・イ・カン・ジ」

- イ…椅子の高さと肘の角度注意！
肘の角度は90度以上、椅子は足の裏が床に着く高さで、深く腰掛ける

イ…いい間隔を保つて！

- ・画面と目の距離40〜60cm
- ・環境にも配慮を！
- ・室温17〜28度
- ・直射日光が入る場所、照明の映り込みをさける
- ・室内と手元の明るさの差を小さくする

ジ…時間を区切って作業を

- ・10〜15分/時休む
- ・休止時間には、首筋や肩回りのストレッチをする

今年も受けよう、 がん検診

日本のがんによる死者数は、2019年の推計では約38万3000人。昭和56(1981)年以降、死亡原因の第1位を占めています。一生のうちに2人に1人は、何らかのがんにかかると言われていています。また、「若いから、大丈夫」ということはありません。新たにがんにかかる人のうち、約3人に1人が働く世代と推計されています。働き盛りの方こそ注意が必要であり、がんはすべての人にとって身近な病気です。しかし、早期で見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。早期がんであれば、9割以上が完治します。

カギは「早期発見・早期治療」なのです。初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。そのため、定期的ながん検診を受けることが大切です。

がん検診の種類

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

※これら5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、治療を行うことで死亡率が低下するところが証明されています。

がんを予防する生活習慣

① 禁煙する

- ② 吸っている人は禁煙。吸わない人はたばこの煙をなるべく避ける。
・禁煙は禁煙外来など専門家と共に取り組む。
節酒する
適量を楽しみ、休肝日を設ける。
(1日の目安(適量))
ビール500ml …1本
缶チューハイ350ml…1缶
日本酒 …1合
焼酎 …0.5合
- ③ 食生活を見直す
・1日あたり食塩摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満に抑える。
・野菜は350g(両手のひら3つ分または小鉢5皿分)、果物は200g(みかん2個分またはりんご1個分程度)摂る。
・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる。
- ④ 身体を動かす
現在の身体活動量を少しでも増やし、運動習慣をもつ。
(目安)
歩行などで合計60分/日程度。さらに、息がはずみ、汗をかく程度の運動を60分/週程度。
- ⑤ 適正体重を維持する
太りすぎ、やせすぎに注意!!
(BMIの目標値)
BMIとは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。
 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

塩鮭(1切れ)	1.1g
みそ汁(1杯)	1.5g
梅干し(1個)	2.2g
ラーメン(1杯)	6~7g



やってみよう!

適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日~

第8回 適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その6)

6か条「めん類の汁は残す」

めん類は、めんとスープの両方に食塩が含まれており、食塩を摂り過ぎてしまう可能性があります。食べる時は、汁を残すなどの工夫をして食べましょう!

《めん類に含まれる食塩相当量(目安)》

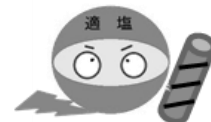


ラーメン
食塩相当量 約 5.5~7g



きつねうどん
食塩相当量 約 5.3g

適塩マスコット
てきえもん



※めんの種類によって、食塩相当量が異なります。(目安)【引用】食品成分表2020

麺の種類	食塩相当量
うどん(1玉 200g)	0.6g
中華麺(1玉 200g)	0.4g
そうめん(2束 300g)	0.6g

きつねうどんのように、中の具材(ハムや油揚げ、天ぷら等)に食塩が含まれているものもあるので、注意が必要じゃ。

【カップめんやインスタントラーメンの食塩はどのくらい?】

カップめんやインスタントラーメンは、「めん・かやく」と「スープ」それぞれの食塩相当量を表示しています。購入する際は確認をしてみましょう!

(例) カップめん

栄養成分表示1食(88g)あたり	
食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

半分残せば
2g減

※めん類を食べた場合、一緒に野菜を食べたり、その後食べるものは塩分量が少ないものを選ぶようにしましょう!

- (例)
- ・めん類と一緒に野菜料理を食べる。
 - ・昼食にラーメンを食べた場合は、夕食は汁物を減らす。



1日1皿、
野菜を増やそう!