

# 元気プラザだより



令和元年第9号

## = 食生活改善普及運動月間 =

厚生労働省では毎年9月1日から30日までの1ヶ月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

《～健康寿命を伸ばそう～（スマート・ライフ・プロジェクトのスローガン）》

バランスのよい食習慣を基本として、『野菜摂取量の増加』、『食塩摂取量の減少』に加え、『牛乳・乳製品の摂取習慣』を身につけましょう！



バランスのよい食事



### 野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1品加えた量に相当します。



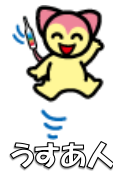
### 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から2g減らす。出汁・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



### 牛乳・乳製品で健康生活

20～30代の3人に一人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



参考：厚生労働省 HP)

## 結核予防週間《9月24日～30日》

あなたの二の腕にかすかに残っていませんか？子どもの頃に受けたBCGの痕跡(こんせき)…。腕に残ったその痕跡は、子どもの頃にかかるとう重症化する結核から守ってくれた印です。



今ではBCGのおかげで“子どもの結核”は、ほとんどなくなりました。しかし、“大人の結核”を予防することはできません。結核は昔の病気ではありません。日本では、年間約1.7万人が発症している現代の病気です。

平成29年度 (厚労省HPより)	結核新登録患者数 (新たに結核と診断された者) 16,789人 (前年度より836人減少)	結核死亡者数 2,303人 (前年度より411人増加)
---------------------	--	-----------------------------------

### 予防するには・・・



普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。不規則な生活や喫煙は厳禁です。

### こんな症状があった時には受診しましょう



結核の症状は、風邪とよく似ています。咳や痰が2週間以上続いたり、倦怠感が続いたり、急に痩せ衰えたりしてきたら、結核が疑われます。早めに医療機関を受診しましょう。(参考：結核予防会)

### ～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課 TEL42-2182 (元気プラザ内)