

喫煙のリスクと向き合いませんか？

◆伊豆の国市の喫煙率は？

伊豆の国市(特定健診国保受診者)では男性21・9%、女性6.1%が習慣的喫煙者です(令和5年4月6日暫定値)。また、静岡県を基準としたときに、肺がんで死亡している人は男性で98・4%、女性で121・6%となっており、女性がかかり多いことが分かっています。

◆なくそう！望まない受動喫煙

健康増進法の一部を改正する法律が令和2年4月1日より施行されています。多数の人が利用する施設が原則屋内禁煙になっています。

◆保健師・栄養士による健康相談を実施中

ところ／健康づくり課(韭山福祉・保健センター内)
内容／健診結果の相談、健康相談、栄養相談、血圧測定、禁煙相談(禁煙の方法、禁煙外来・禁煙について相談できる医療機関の紹介)など

◆自分の周りの人の健康のために禁煙・分煙を

本人は喫煙しなくても誰かのたばこの煙を吸うことを受動喫煙といいます。「たばこ臭がする」と感じたらもう被害に遭っています。受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になると(国立がん研究センターより)発表されています。自分の健康のためだけでなく、周りの人のためにも禁煙・分煙マナーを守りましょう。

対象／市民
申込／事前に電話または電子申請で
申込先／健康づくり課
☎ 055(949)6820
料金／無料



▲電子申請

感染症の検査を無料で受けられます

HIV(エイズ)・梅毒・B型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査は匿名で受けることができます。

とき／月3回 火曜日
ところ／静岡県東部保健所

(静岡県東部総合庁舎2階)

対象検査／HIV(エイズ)・梅毒・B型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査など

料金／無料
申込／事前に電話で
申込先／静岡県東部保健所地域医療課
☎ 055(920)2109



▲東部保健所 HP

出張健康よろろず相談 in ウエルシア薬局伊豆長岡店

今回の出張よろろず相談では、糖尿病と歯周病の関係についての講演会や健康相談を行います。また、体組成計で筋肉量や基礎代謝量を測定することもできます。お気軽にお越しください。

とき／6月19日(月) 14時～15時30分
ところ／ウエルシア伊豆長岡店ウエルカフェコーナー

内容／歯科衛生士の講話、健康相談、体組成測定など
費用／無料(申込不要)

※出張よろろず相談を予告なく中止する場合がありますのでご了承ください。



なぜ、野菜を食べないといけないの？

●元気に過ごす

炭水化物や脂質、たんぱく質を食事から摂っても、ビタミンB群がないとエネルギーに変えることができません。

●肥満を予防できる

食物繊維をたっぷり含んでいるので、空腹感が満たされ、食べ過ぎを防ぎます。

●免疫力アップ

野菜に含まれるビタミン類には、抗酸化作用があり、病気やストレスへの免疫力があがります。

食育月間

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。第4次食育推進基本計画において毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

野菜、しっかり食べていますか？

わたしたちが当たり前のように毎日食べている食事は、身体の栄養になるという大切な役割を担っているため、欠かすことができません。中でも、野菜は、健康維持に大切な栄養素を多く含んでいることを知っているにもかかわらず、毎日の食事に野菜が足りていないと感じている人は多いのではないのでしょうか。

どのくらい野菜を摂ればいいのか？

●1日の目標量は350g以上！

350gは、厚生労働省が定めた健康づくりの指標『健康日本21』の中で、野菜摂取の目標量として掲げています。

●350gの目安は？

生野菜で両手3杯分、茹で野菜で片手3杯分が、約350gの目安になります。加熱をすることで、かさが半分程に減ります。

●野菜摂取量を増やす工夫

小鉢1つで、約70gの野菜を使った料理になります。「野菜料理を一品プラス」の小さな意識変化で、野菜摂取量を少しでも増やしましょう。

「食育」の本をご利用ください

6月は食育月間です。「食育」に関する本を展示します。子どもと食事の本、健康・便利レシピ、お弁当の本や絵本も並べます。ぜひ、日頃の食事の参考にしてください。

とき・ところ／

中央図書館：6月24日(土)まで
韭山図書館：6月29日(木)まで

☎ 中央図書館 ☎ 0558-76-5566
☎ 韭山図書館 ☎ 055-949-8605

作ってみよう！「やみつき！無限ピーマン」

材料(2人分)

ピーマン 5個
ツナ水煮缶 1缶
ごま油 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1
こしょう 少々

作り方

- ①ピーマンは洗ってわたを取り細切りにする。ツナは汁気を切っておく。
- ②耐熱容器にピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ごま油と鶏がらスープ(顆粒)を加えて混ぜ合わせ、こしょうを振ったら完成。



1人分
エネルギー：72kcal
タンパク質：7.3g
塩分：0.8g
野菜：75g