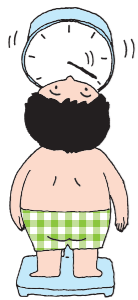


には「主食」「主菜(メインとなるおかず)」「副菜(野菜のお皿)」「汁物」の4つをそろえるようにすると良いです。

BMI (体格指数) = 体重 ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



BMI	~ 18.4	18.5 ~ 24.9	25 ~
基準	やせ	標準	肥満

⑤成人期での体重を維持(太り過ぎない、やせ過ぎない)。
閉経後の乳がんや子宮体がんなどは肥満との関係が深いことが確認されています。BMIは標準範囲内を保つこと、また標準体重を維持することが大事です。

④定期的な運動の継続。
運動をすると大腸がんになるリスクが確実に下がることが分かっています。ほぼ毎日60分程度の歩行などの適度な運動と、週に1回程度の汗をかくような運動が望ましいとされています。生活にあった、楽しみながら出来るものを続けていくことが大切です。

⑥肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。
病院や市の健診等で肝炎ウイルス検査をすることで感染の有無を調べることが出来ます。結果により医師の指示に従い健康を管理していきましょう。



まずは自分の生活習慣を見直すことから
見直すこと
以上の6つのポイントを見て、「当たり前のことだ」という印象をもった方もいると思います。しかし、健康的な生活習慣こそ有効ながん予防法であることが、科学的な研究から確実に分かっています。特定の食品などに頼らなければいけないということはありません。
ふだんの生活を見直すこと、そして定期健診を組み合わせることでのがんの予防に努めましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月12日(水)に七城会場で、12月21日(金)に菊池会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



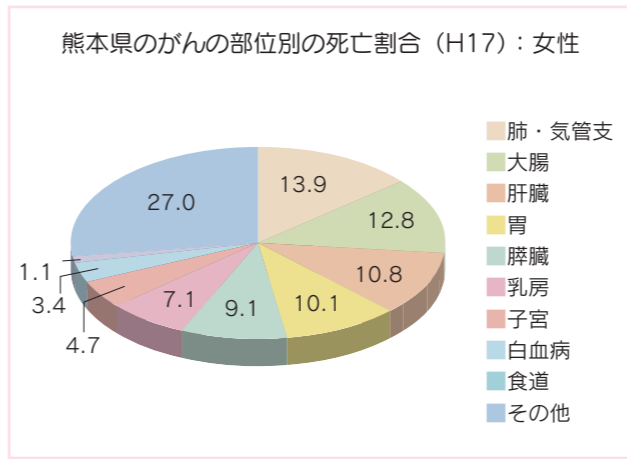
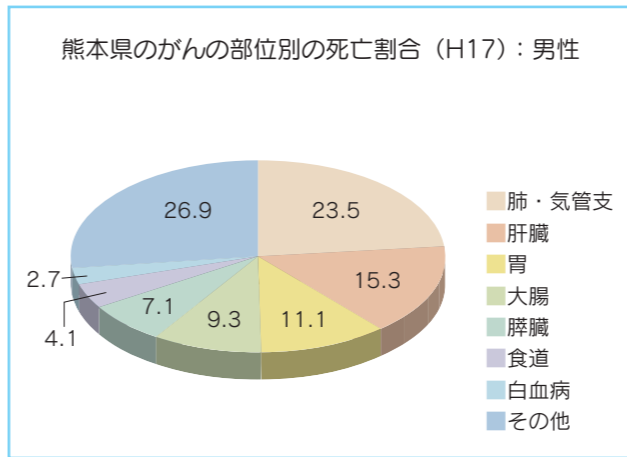
- | | |
|---|--|
| <p>七城会場</p> <ul style="list-style-type: none"> 脇黒丸智樹 (⊕ 流川) 山下翔大 (⊕ 加恵) 梶原珠璃 (⊕ 間所) 上田華暢 (⊕ 雇用促進) 杉水麗乃 (⊕ 板井) 金光菜愛 (⊕ 元村) 美麗竣太 (⊕ 元村) | <p>菊池会場</p> <ul style="list-style-type: none"> 松原昇平 (⊙ 高野瀬) 岩根瑠茄 (⊙ 亘) 平川皓生 (⊙ 片角) 礪上美花 (⊙ 下赤星) |
|---|--|

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

生活習慣とがん

がんの増加

現在、がんは日本人の死因の中で、第1位を占めています。菊池市の死亡原因においても「がん」が第1位、ついで心疾患、脳血管疾患



の順となっています。がんによる死亡率は、年をとるにしたがって増えており、特に40歳〜50歳の働き盛りの世代でのがん死亡割合は3〜4割と高く、予防と早期発見が課題となっています。また、がんの発生部位を見てみると、

がんの原因 原因の約7割は「生活習慣」

がんは、遺伝子が傷つけられるなどの原因で、細胞分裂に異常をきたすと発生します。がんを発生させる主な要因は次のとおりです。
「食事」35%、「たばこ」30%、続いて「運動不足」「アルコール」「ウイルス感染」などとなっています。このように「生活習慣」に関するものが、がんの原因全体の約7割を占めています。がんは遺伝の影響が大きいと思われがちですが、5%程度と少ないのです。

がんの発生要因を減らす 6つのポイント

国立がんセンターから出ている「現状において日本人に推奨できるがん予防法」によると以下の方法が上げられます。
①たばこを吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
たばこは発がん物質を多く含んでおり、肺がんだけでなくほかのがんの発生率を高めます。また、他人の吸っているたばこの煙を吸うだけでも害があります。可能な限り煙を吸わないようにしましょう。

②適度な飲酒。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
アルコールには、食道や胃の粘膜を傷つけ、発がん物質を溶かして細胞に入りやすくする作用があります。特に、口やのど、食道、肝臓のがんのリスクを高めます。

③食事は偏らずバランスよく。
現時点では、一つの食品だけでがんを予防できるという科学的根拠はありません。様々な食品を食べることが重要です。また、「白ごはんさえあればよい」「おかずでお腹一杯」となるような考えは見直しましょう。食事の時