

健(検)診をすすんで受けましょう

生活習慣病は、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が関わる病気です。日本人の死因の約5割は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。防府市の死亡原因の第1位もがん(R3)であり、約4人に1人ががんで亡くなっています。がんをはじめ、生活習慣病の多くは初期には自覚症状がありません。自覚症状が現れたときには深刻な事態にまで進行していることが多いため、「特定健診」や「人間ドック」、「がん検診」などを定期的に受診することが大切です。ケンシンを受診し、生活習慣病の予防と早期発見・治療につなげましょう。

幸せますケンシンまつりでは、松野会長ががん体験談の中で『早期発見が大切です。2人に1人ががんになる時代です。いつどうなるかわからないからこそ、定期的な検診受診が大事だと思います。自分の体を守るために検診は欠かせません。』と呼び掛けています。

自分自身の健康はもちろん、家族や周りの仲間の健康のためにも、ケンシンを受けるようにみんなで声を掛けあいましょう。



体験談より

今こうして私が元気に過ごせるのも、家族や周りの仲間たちのおかげです。感謝したいと思います。

市ホームページにも『簡単野菜料理』のレシピを掲載中！
二次元コードはこちら



さっぱりきのこマリネ（勝間支部）

《材料(4人分)》

エリンギ	100g
まいたけ	100g
しめじ	100g
にんにく(チューブ)	4g
レモン果汁	24g
こいくちしょうゆ	12g
オリーブ油	12g

～作り方～

- ① しめじは石づきを落とし、手でほぐす。まいたけも、ほぐしておく。
- ② エリンギは縦横半分に切り、うす切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ、弱火で炒める。香りがたったら、①、②を加え中火で炒める。全体がしんなりしたら、しょうゆを加え、なじませてから火からおろす。
- ④ ③をボウルに移し、粗熱が取れたらレモン果汁を加え混ぜ合わせ、ラップをして、冷蔵庫で30分冷やす。

あとがき

令和6年は、年明け早々、相次ぐ震災や異常気象が頻発した一年でした。食生活改善推進員研修会でも防災について学び、日頃の防災対策を見直す機会を得ました。今後も自然災害に備えた食事作りなど考慮しながら、ヘルスマイトとしての活動に力を注ぎたいと思います。(中関支部・山崎洋子)

編集 防府市食生活改善推進協議会
松野真理子／水田典子／山崎洋子／木原多己江／石川つよみ／西山かやの

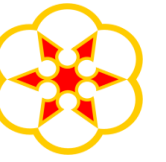
事務局 防府市保健センター内



第23号

令和7年3月1日
(発行) 防府市食生活改善推進協議会
(事務局) 防府市健康増進課

ヘルスマイトだよ！



ヘルスマイトだよりの「ヘルスマイト」って？

食生活改善推進員が地域において、親しみを感じ気軽に呼びかけてもらえるように決めた愛称が、ヘルスマイトです。

中関公民館



華城公民館



健(検)診を すすんで受けましょう

☆ 公民館等での 胃がん集団検診に協力しました ☆

ヘルスマイトは、がん検診の受診勧奨チラシの配布や声掛けなどでも、ケンシン受診の大切さを伝える活動を続けています。



(華浦・新田支部)

※防府市は、「2050年カーボンニュートラル」にチャレンジしています。回覧の終わった回覧物は、資源ごみ(雑がみ)として排出・処理してください。

『幸せますケンシンまつり ～「ケンシン受けてる？」大切な人への合言葉～』 9月14日

幸せますケンシンまつりでは、ケンシンの大切さを楽しく理解して、家族や地域みんなで健康づくりに取り組めるよう、様々な催しを実施しました。講演会では、医師やがん経験者それぞれの立場から、がん検診を受ける大切さについて伝えていただき、立ち見が出るほどの大盛況でした。健康コーナーでは、最新AIによる姿勢分析や目の健康状態を判定するVR体験など、様々な健康チェックコーナーが展覧されました。また、歯科医師や薬剤師などへの相談コーナーや、食育や運動に関する体験コーナーなどが実施され、資料や素敵なお土産付きのコーナーも多数ありました。検診車コーナーでは胃がん検診車の見学と、肺がん検診車で受診ができ、当日50名以上の市民が肺がん検診を受診しました。

延べ2,800名に参加をいただいたこのイベントが、「ケンシンを受けよう」「家族等にケンシンを受けるよう声を掛けあおう」と思えるきっかけとなっていれば幸いです。

オープニングには
ぶっちょも登場！



おもちゃお菓子を
すくってGet♪



『幸せますケンシンまつり～食推ブース～』 華城支部 9月14日

華城支部と西浦支部で協力して、「手作りおやつで健康づくり」をテーマに、イベントに参加しました。手作りのにんじんクッキーは棒状にカットして焼き、できたてを配布しました。他にも、「シール貼り（野菜をどれくらい食べているか）」や、「にんじんクイズ（全問正解者に人参1本プレゼント）」も実施しました。来場者さんが、家族で真剣に取り組んでおられる姿を見て、ほっこりとした気持ちになりました。当日は、500人分のクッキーの準備に苦戦しましたが、調理室の外から聞こえる参加者の楽しそうな声に支えられました。また、「おいしい」「にんじん食べたよ」など、お子さまからのうれしい声もいただくことができました。

にんじんクッキー



カラフルな紙コップで配布しました

献立	材 料	作りやすい量 (約70本)	作り方
にんじんクッキー	ホットケーキミックス	150g	①. ボウルに材料を計量し、ひとまとめになるまで混ぜる。 ②. クッキングシートを広げ、①を挟んで3mm～4mmの厚さまで伸ばし、70等分になるように包丁で切れ目を入れる。 ③. オープンの天板にシートを敷き、生地を並べて焼く。 (140℃ 15分程度) ※1枚の天板に35本くらい並べられます ④. 表面に軽く焼き色が付いたら、オープンから取り出し、冷ます。
	こめ油	30g	
	100%にんじんジュース (さとう・食塩不使用)	33g	
	さとう	15g	
(事前準備) ※オープンで140℃に予熱しておく			



栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食物繊維 g	塩分相当量 g
1人分 (クッキー2本)	25	0.3	1.1	4	0.1	0.04



『ヘルスサポーター養成事業』～高齢期のフレイル予防～ 大道支部 10月25日

20名（60歳代4名、70歳代14名、80歳代2名）が参加し、「高齢期のフレイル予防」のテーマで、講話と調理実習を行いました。最初に、ヘルスサポーターについて説明し、健康寿命とフレイル予防についてスライドを使ってお話ししました。初参加の方も多かったですが、和やかに調理され、試食時には「少量の油でもナスを炒めることができた」「フレイル予防として必要な肉類の量が分かった」「うす味の味噌汁が体験できた」などの意見を聞くことができました。ご家庭で調理を担っておられる方も多かったので、今回の教室で感じた気づきを、各家庭の食事づくりに活かしてもらえると嬉しいです。今後もぜひ、ご家族や友人との会話の中で、『健康寿命とフレイル予防』を話題に上げていただき、多くの方に、健康に生活していただきたいです。



献立

- きのこの混ぜごはん
- 肉巻きおさつ
- 焼きなすのサラダ
- レタスとトマトの
サラダ味噌汁



『おやこの食育教室』 右田支部 7月31日

小学校1年生から6年生までの児童と、その保護者を対象とし、6組13名の親子が参加されました。保護者の方に、お子さんの普段の様子を聞くと、「自宅で調理をする機会は、ほとんどない」と言われていました。教室では、子どもたちが保護者と一緒に、包丁で野菜を切ったり、できあがった料理を盛り付けたりと、協力して取り組む姿が見られました。子どもたちは、自分で作った料理を食べて「おいしい」と笑顔になっており、親子の会話も弾んでいました。

低学年のお子さんには調理台の高さが合わない様子も見られたので、次は安全な踏み台などを準備し、みんなが作業しやすい環境を整えようと思いました。親子みんなが、楽しく調理や試食をされており、私たちも活動する励みになりました。

スープが具たくさんで
おいしかった！

献立

- ごはん
- 豚玉ねぎサラダ風
- 野菜たっぷり欲張りスープ
- ミルクプリン
(ブルーベリーソースかけ)

