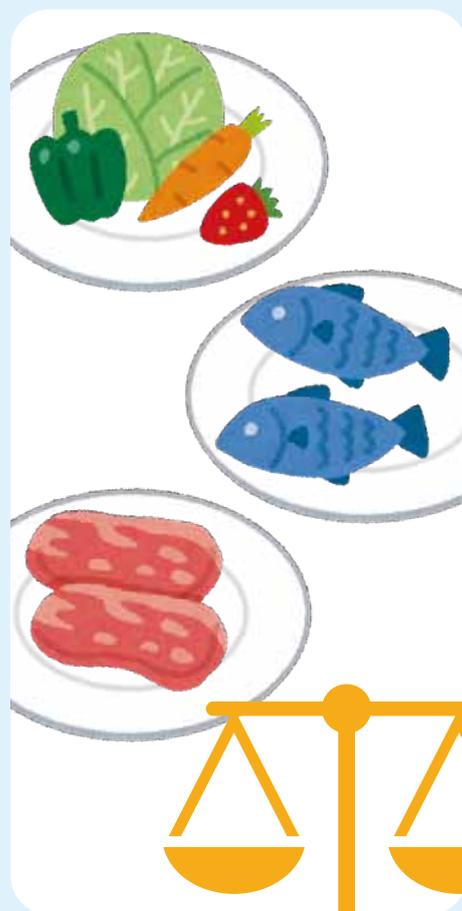


「がんから体を守る」生活はじめましょう

がん 予防 スタート

プロジェクト



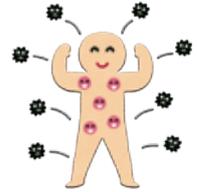
今や2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。しかし、がんを予防する方法はあります。

**3つのチャレンジで
がんを予防しましょう！**

がんスタプロジェクトとは…

がん予防を目的に平成29年度より開始する
南越前町独自の取り組みです。

「**がんから体を守る**」を合言葉に、
住民一人ひとりが、日々の食事について見直し、
がん予防に向けた望ましい食事を心がけることが狙いです。



「**腹八分目**」「**減塩**」「**食事のバランス**」を
がん予防にむけた3つのチャレンジとして位置づけ、
町民総ぐるみで推進します。



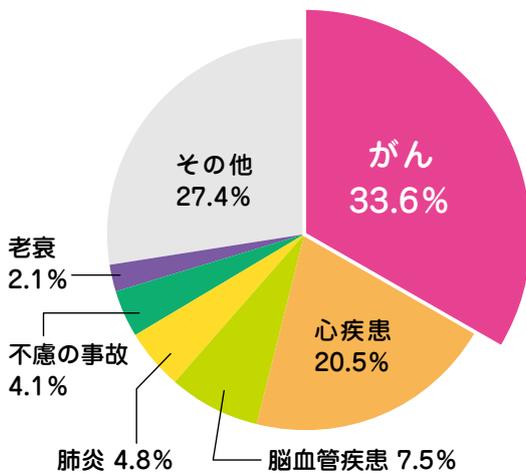
なぜ

がんスタ？

南

町民の死因は？

町の主な死因別死亡数の割合（H27）



部位別がん死亡順位（H23～H27）

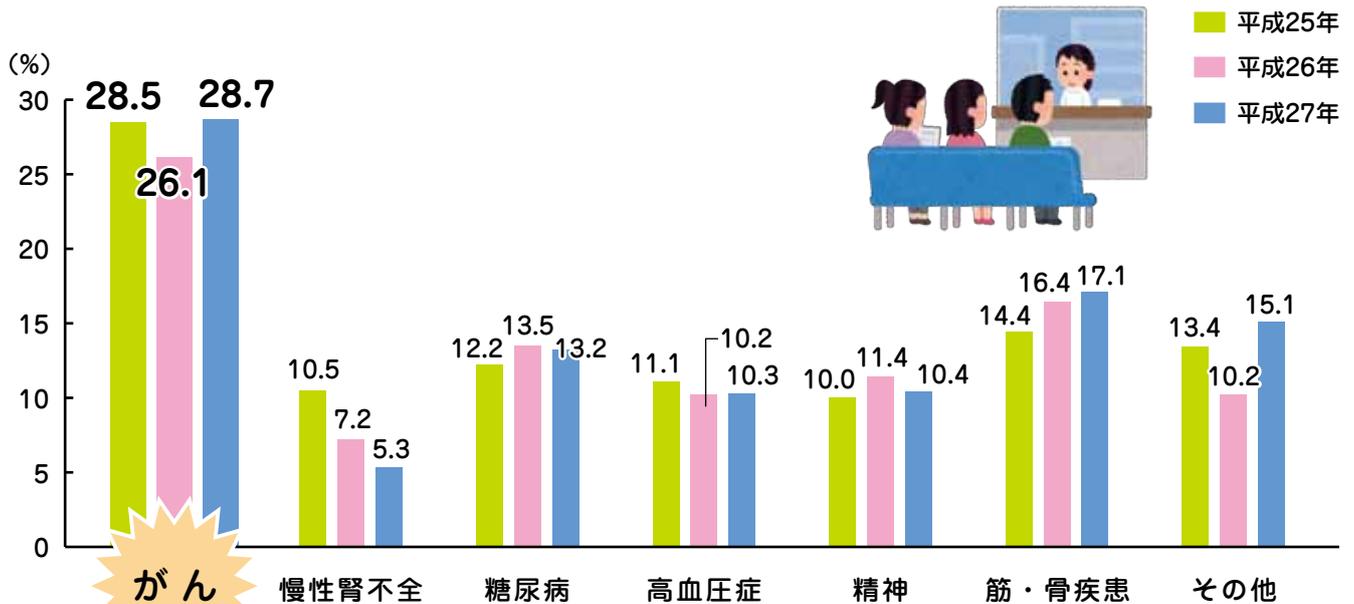
	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	南越前町	肺	胃	大腸	肝臓	悪性リンパ腫
	福井県	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
	全国	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	南越前町	肺	大腸・胆のう	胃	乳房	
	福井県	大腸	肺	胃	膵臓	胆のう
	全国	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

資料：厚生労働省 人口動態統計 福井県地域福祉課 衛生統計年報人口動態統計

南越前町ではがんが死因の第1位となっています。

部位別がん死亡順位では、男性は福井県や全国とほぼ同様ですが、女性では肺がんが第1位となっています。肺がん、胃がん、大腸がんが男女とも上位となっています。

町民の医療費の割合は？



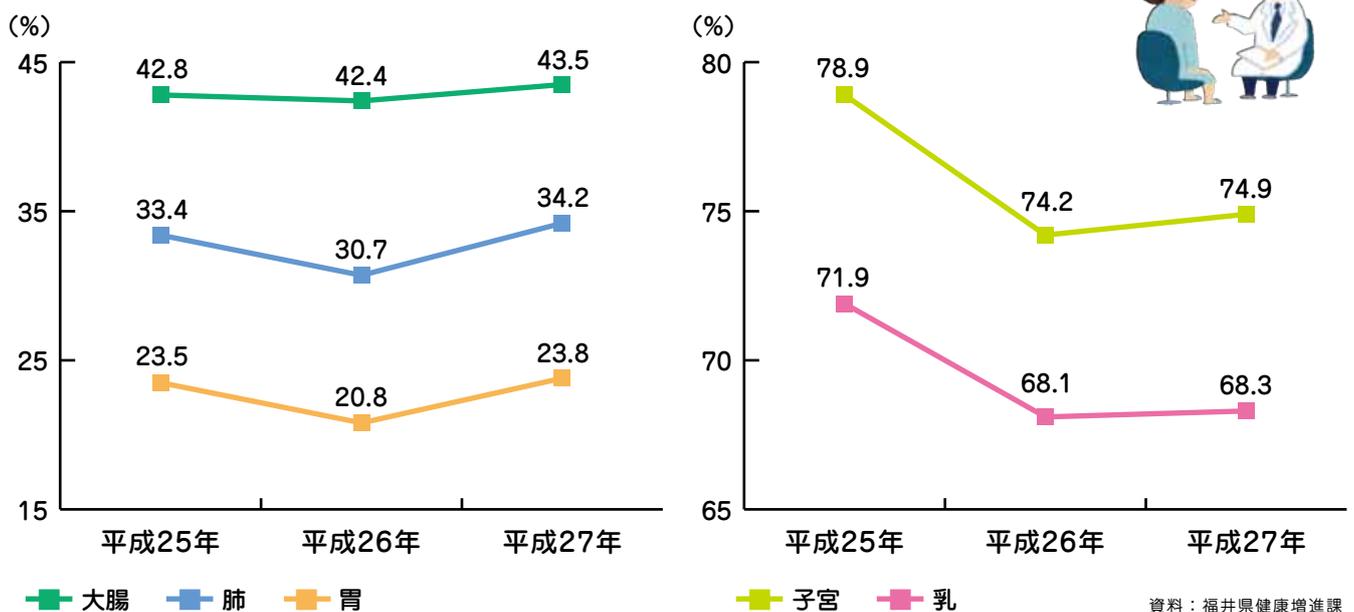
資料：国保データベースシステム(KDB)

南越前町（町の国民健康保険）は、がんにかかる医療費が全体の4分の1を超え、例年高い割合で推移しています。

越前町の人とがんの関係



町民のがん検診受診率は？



資料：福井県健康増進課

町が実施したがん検診受診率の推移です。大腸がん、肺がん、胃がん検診はおおむね横ばいで推移している一方、子宮がん、乳がんは受診率の低下が顕著に見られます。

アンケート※でみる 町民の食事の特徴



学童・思春期

- ・ 9割以上の児童、生徒が朝食を毎日食べている
- ・ 小学6年生では約2割が朝食にごはんやパン、麺のみしか食べていない
- ・ 中学3年生では約3割が、晚ごはんの後にお菓子を習慣的に食べている

青年期

- ・ 20代では全体の15%が朝食をほとんど食べていない
- ・ 約3割が脂肪分の多い食事を好んで食べている
- ・ 食事の時間が不規則であることを問題と感じている
- ・ 食事の一部として菓子類（菓子パン含む）を食べている



壮年期

- ・ 30代では外食や惣菜、市販の弁当を利用する頻度が高い
- ・ 40代の約3割が脂肪分の多い食事を好んで食べている
- ・ 40代では食事をよく噛むように意識している割合が少ない
- ・ 50代では約3割がアルコールをほぼ毎日飲んでいる



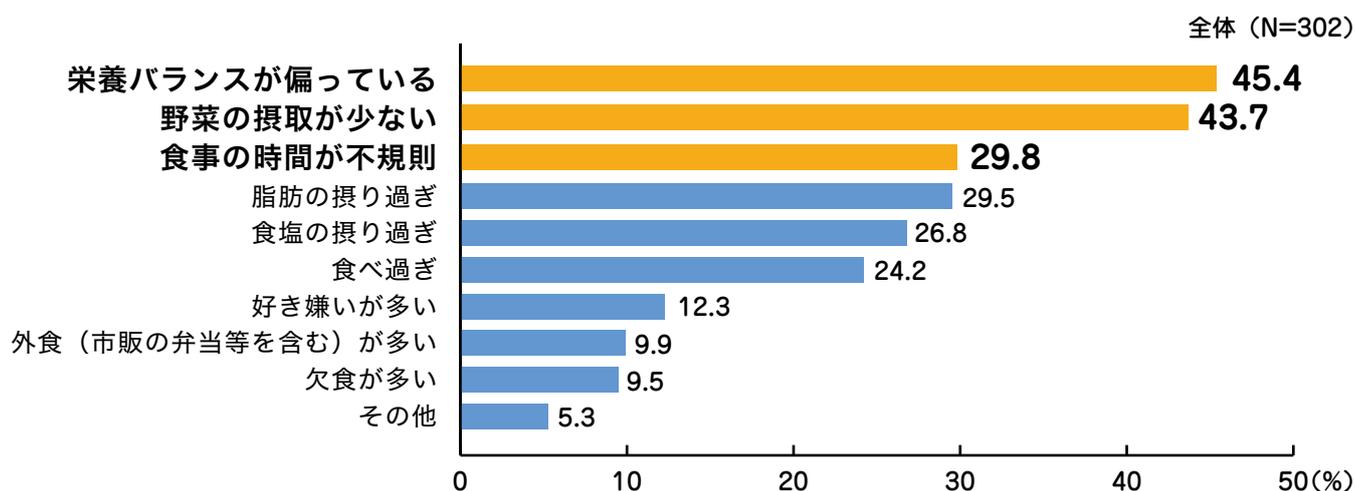
高齢期

- ・ 食べ過ぎであることを問題と感じている
- ・ 4人に1人がほぼ毎日お酒を飲んでいる



健康づくりアンケート（平成28年7月1日～7月20日実施） 結果は町ホームページに掲載

食事でこういった問題があると思いますか（複数回答可）



健康づくりアンケート（平成28年7月1日～7月20日実施） 結果は町ホームページに掲載

食事の問題と感じていることでは第1位が「栄養バランスが偏っている」、第2位が「野菜の摂取が少ない」、第3位が「食事の時間が不規則」と続きます。また、食塩・脂肪の摂り過ぎ、食べ過ぎも20%以上であり、多くの方が食生活について問題を感じていることがうかがえます。

がん予防には
「腹八分目」「減塩」「食事のバランス」が大切

詳しくは
次のページへ

これでがん予防

腹八分目にチャレンジ

肥満は乳がん、子宮がん、腎臓がん、大腸がんのリスクを上昇させます。肥満と密接に関係するのは食事です。食事は腹八分目を意識して、肥満を防ぎましょう。



毎日体重計にのりましょう

「太り過ぎ」も「やせ過ぎ」もがんを引き起こすリスクとなります。自分の体重を毎日測り、適正体重に近づけることを心がけましょう。



○毎日体重を測るためのコツ

- ・体重計は見えるところに置く
- ・毎日、時間を決めて測る
- ・デジタル体重計を使う
- ・日々の体重の記録をつける



適正体重を計算しましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば…

身長 158cm の場合

$$1.58 \text{ (m)} \times 1.58 \text{ (m)} \times 22$$

適正体重 54.9kg



あなたの適正体重は…

$$\boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \\ \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$



毎食20分以上かけて食べましょう

脳は満腹感を感じるまでに20分かかります。早食いをすると必要以上のものを食べてしまい肥満につながります。



食べ始め



満腹

○時間をかけて食べるコツ

- ・1口20回以上噛む
- ・1口ごとに箸を置く
- ・人に合わせず自分のペースで食べる
- ・野菜類、根菜類など噛みごたえのある食材を使う
- ・料理の具材を大きめに切る



野菜、海藻類を食べましょう

野菜の食物繊維を食べることで満腹感につながります。キノコや海藻類もカロリーが低いので減量に効果的です。

1日の
摂取量の
目安

野菜 350g

||

小鉢70g × 5皿



○野菜を多くとるコツ

- ・野菜が多くとれるメニューを選ぶ
- ・加熱(茹でるなど)して、かさを減らす
- ・野菜を小分けに冷凍して上手に使う

減塩にチャレンジ

食塩の摂りすぎは、胃壁を傷つけ、胃がんのリスクを高めます。食事では薄味を心がけ、胃にやさしい食事を心がけましょう。

食品や調味料の食塩量をチェックしましょう

一日の平均食塩摂取量（全国）



男性 11.0g

女性 9.2g

資料：国民健康・栄養調査（H27）



でも
目標は…



男性

7.5g未満

女性

6.5g未満

資料：日本人の食事摂取基準(2020年版)

約3割の減塩が必要です

○栄養成分表示を見るくせをつけましょう

買い物の際は、商品の裏面に記載された栄養成分表示を見て食塩相当量をチェックしましょう。

栄養成分表示の例

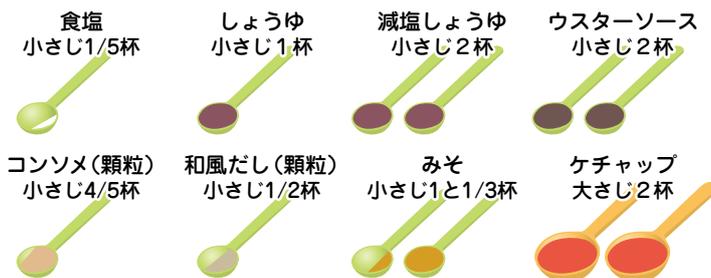
食品中にどれだけの塩分が含まれているかが分かります。比較的少ない物を選びましょう。

栄養成分表示（1袋当たり）

熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

○身近な調味料の食塩量を知りましょう

調味料に含まれる食塩量（1g）の目安



味噌汁や漬け物は1日1回まで

・味噌汁 1杯あたり塩分1.5g



・たくあん2枚で塩分1.4g



・白菜漬け40gで塩分0.7g



- ・味噌汁は、野菜で具たくさんにしましょう
- ・昆布やにぼしなどの天然食品でだしをとりましょう
- ・漬け物は塩抜きし、香辛料などを使いましょう

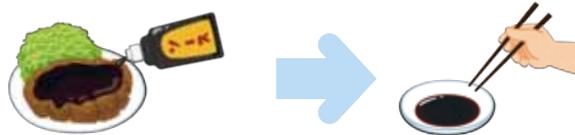
食事は薄味を心がけましょう

○スパイスや香味野菜で減塩



唐辛子やカレー粉、ニンニクなどのスパイスや、青じそ、みょうがなどの香味野菜を味付けに使いましょう。

○調味料はかけずに少量ずつつけましょう



○加工食品はひかえめに



インスタント食品や干物、練り物、スナック菓子は塩分が多いので控えましょう。

これでがん予防

食事のバランスに チャレンジ

健康のためには食べ物とからだの関係をよく知ることが大切です。違う働きをもつ食べ物を組み合わせて食べると、**栄養バランス**がよくなり、がん予防にもつながります。

献立の型(かた)を意識しましょう

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが「一汁三菜」。こうすると健康に必要な栄養素が過不足なくとれるようになっています。「一汁三菜」を食生活のなかに取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になります。

副菜1

野菜、海藻を中心に少量のたんぱく質が入ったおかず

副菜2

野菜・海藻だけのおかず

主菜

たんぱく質中心
肉・魚・卵・豆製品など、メインディッシュとなるおかず

主食

100~150g (ごはんの場合)
主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとに。

汁物

主菜や副菜では足りない栄養素を補う。
塩分のとり過ぎを抑えるために汁物は、1日1回に。かわりに副菜を添える。



バランスよくとるための工夫

丼ものより定食を

一般に丼ものより定食の方が食事のバランスが取れています。



メニューの偏りをなくす

毎日似たようなものを食べていると栄養が偏ってしまいます。色々な料理に挑戦しましょう。



食材選びは三色食品群を意識しましょう

バランスよく食べることは、ただたくさん食べることではありません。三色食品群は食品を栄養の働きごとに三つの食品群に分類しています。どれも大切な働きをしているので毎食欠かさず取り入れましょう。

きいろ

過度な摂取やきいろに偏った食事は肥満の原因となりますので注意が必要です。



あか

脂肪の多い食事は大腸がんをはじめ、がんのリスクを高める可能性があると言われています。適度に魚や鶏肉も摂りましょう。

みどり

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルには細胞のがん化を抑える効果があり、食物繊維には腸内の有害物質を除去する働きがあります。不足なく摂りましょう。

がんスタだけじゃない、がんを予防する方法！

禁煙



たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

節酒



お酒を飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。飲む場合には日本酒換算で1日1合までにしましょう。

※日本酒1合はビールなら大瓶1本（500ml）、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3です。

身体活動

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分程度行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。



感染症の 検査・治療

肝炎ウイルスは肝臓がんの原因となります。ピロリ菌も同様に胃がんを引き起こす原因となることがあるので、今までに検査を受けたことが無い方は、町が実施する健診もしくはかかりつけの医療機関等で検査を受けましょう。陽性と判定された場合には放置せずに医師にご相談ください。



定期的ながん検診を受診しましょう

がんは自覚症状がないまま進行していくため、無症状のうちからがん検診を受け、早期発見し、適切な治療を行うことが大切です。がんスタと合わせ、定期的ながん検診を受診しましょう。



がんスタプロジェクトを私たちが推進します。



「がんスタプロジェクト」の推進は、町はもちろんのこと、私たち保健推進員・食生活改善推進員が中心となり、みなさんにとって、身近な指標として親しまれ、無理なく生活習慣の一部に取り入れてもらえるよう推進していきます。



保健推進員による塩分測定



食生活改善推進員による調理実習風景