

ご存じですか? 5つの健康習慣でがんのリスクは半減できます

推奨される身体を動かす目安
 歩行なら1日60分
 息がはずみ汗をかく運動なら1週間に60分
 65歳以上ならどんな動きでも毎日40分

飲酒量の目安
 毎日飲む人は以下のいずれかの量にとどめましょう。
 ●日本酒…1合
 ●ビール大瓶…1本
 ●焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
 ●ウイスキー…ダブル1杯
 ●ワイン…ボトル1/3程度

減塩する
 野菜や果物をとる
 熱い食べ物や飲み物は冷ましてから口にする



男性はBMI 21~27
 女性はBMI 21~25
 ☆BMIの計算方法
 BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

がんを予防するには「たばこ」を吸わないことが最も効果的!!
 禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功の近道です。

予約必須
 ~保健センターで禁煙をサポート~
<禁煙チャレンジ>
 3カ月間の禁煙サポート
 あなたに合った禁煙方法を保健師と一緒に考えます。家族や友人と誘い合わせての申し込みも受け付けています。まずは、気軽に近くの保健センターまで問い合わせください。

ちょっと一息。健康コラム

国立がん研究センターが、「がんリスクチェック」を掲載しています。あなたの生活習慣に潜むリスクをチェックしてみましょう。2次元コードを読み取ってみてください。

どこでも伺います!!
出前講座 のご案内

無料で!
 講座に合わせて保健師、管理栄養士、歯科衛生士が伺います!!

講座名・内容

- 【今日からできる! 糖尿病予防】**
 糖尿病とは何か、今日からできる予防法の紹介
- 【楽しく学ぶ! 高血圧】**
 そもそも血圧って何!? 高血圧は〇〇〇〇が危険!
 今日からできる予防法の紹介
- 【がん検診を受けよう! ~自分の健康は家族の健康~】**
 がんは2人に1人がかかる病気!
 早期発見のためにがん検診を受けよう!
- 【知っていますか? たばこが怖いわけ】**
 たばこを吸っている人も吸っていない人もぜひ聞いてほしい!
 希望する人は呼気検査できます!
- 【健康なお口でいきいき生活】**
 ①歯周病編 歯を失う主な原因第1位「歯周病」の予防法
 ②フレイル編 お口の体操で健口づくり

注意:政治・宗教活動、営利を目的とする場合は、お受けできません。

対象 太田市民、市内事業所の人

人数 10人以上

時間 1講座30分程度
 午前9時~午後3時(土・日、祝日、年末年始を除く)

会場 市内であればどこでも伺います。
 (例)行政センター、集会所、事業所など
 原則、申し込みをした人に準備をしていただきます。

申し込み 希望日の1カ月前までにお電話で申し込みください。その後、申請書を提出していただきます。

ママ友や地域の集まり
 PTAの勉強会
 事業所のお昼休みなどご利用いただけます。

申し込みを受け付け中!!
 人数や、実施時間についてはご要望にお応えしますので、気軽に近くの保健センターまで問い合わせください。