

8月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2.8.1

待たなし！生活習慣の改善で 健康で快適な未来を築こう！

新庄市は.....

胃がん、脳卒中死亡率が高い

全国平均を大きく上回る

◆標準化死亡率

全国値を100としたときの地域の死亡の度合い

H20～ 24年	男性		女性	
	新庄市	山形県	新庄市	山形県
胃がん	112.2	120.7	149.8	120.7
脳卒中	157.1	119.6	140.0	124.8

◆死亡数

	新庄市	H20～24年	H25～29年
胃がん	97人	142人	
脳卒中	295人	290人	

その背景は？！

生活習慣が大きく影響



健診受診率が県平均より低い

特定健診（国保） 46.5%

胃がん検診 20.5%

※H30年度 新庄市

- * 意識的に運動している 35.2% 県内最低
- * 濃い味付けが好き 38.3% 県内最多
- * 野菜・果物摂取量 野菜 263g、果物 74.1g 県内最低
- * 喫煙率 24.6% 県内最高
- * 受動喫煙の害を受けていると感じる 40.8% 県内最多
- * 毎日飲酒 21.4% 県内最多
- * 女性肥満者 22.7% 県内最多

※上記は、県内を4ブロックに分けたときの最上地域のデータ

(H28 県民健康・栄養調査)

先延ばししないで！ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診

適度な運動

毎日プラス10分の運動
2km以内は極力歩く

適切な食生活

毎日、野菜を小鉢に5皿（350g）
と果物1皿（200g）
おいしく減塩1日マイナス2g



禁煙

何度でもチャレンジ
禁煙外来を上手に活用



健診・検診の受診

無症状のうちから定期的
からだの状態をチェック
健診結果をかしこく活かそう

お 得 情 報

胃がんリスク評価

市が実施する胃がん検診では、「胃がんリスク評価（ピロリ菌検査）」を追加で受けるとができます。

40、46、51、56、61、66歳の方には、料金の約半額700円で検査できるよう助成しています。



この夏、食中毒には特に注意を！

食中毒は防げます。みんなで気をつけましょう！

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

えへへへ ♥
高温・多湿な夏は
僕ら大活躍さ！



食中毒予防3原則

1 「つけない」

洗う・・・適切な手洗い、食品、調理器具の十分な洗浄

分ける・・・料理前の食材(肉・魚・野菜)は違う包丁、まな板、箸を使い分ける

2 「増やさない」

冷却・・・冷蔵庫で低温保存する

迅速処理・・・生鮮食品は、速やかに冷蔵庫に保存し、早めに食べる

3 「やっつける」

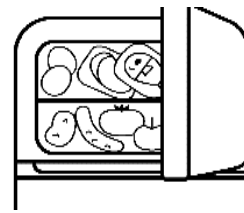
加熱・・・特に肉料理は中心までよく加熱する

消毒・・・調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌する



食品購入時の注意

- ① 消費期限を確認する
- ② 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ③ 肉や魚の汁が他の食品につかないよう、ビニール袋に分けて入れる
- ④ 保冷材や保冷バッグを上手に活用する
- ⑤ 買い物後は寄り道しないで、すぐ帰る



冷蔵庫は 10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

- 持ち帰ったらすぐ保存する
- 詰め込み過ぎないようにする

冷凍食品

- ・解凍は冷蔵庫や電子レンジを活用し、自然解凍を避ける
- ・冷凍や解凍を繰り返さない

食中毒かも？ 受診する際の注意

- 受診する前に、医療機関に連絡し相談すること
- ここ数日の間に食べた物を書き出し、説明できるようにする

《問合せ先》新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791