

9月7日は「県民健康の日」です



～すべての県民の皆さんが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して～

三重県では平成14年に「三重県健康づくり推進条例」を制定し、毎年9月7日を「県民健康の日」としています。

健やかで充実した生活を送ることは私たち県民一人ひとりの願いです。この機会にこころや体の健康づくりについて考えてみませんか？



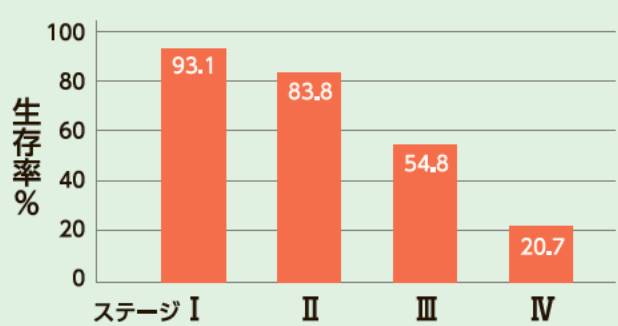
三重の健康づくり基本計画
ヘルシーピープルみえ・21 ロゴ

受けてください、命を守る大切ながん検診

わが国のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死因の第1位となっています。その一方で、がん医療の進歩により、早期に発見して適切に治療すれば治るがんが増えていきます。がんを早期に発見し、適切な治療を行うため、定期的ながん検診を受けましょう。

また、がん検診はがんの有無を最終的に確認するまでが重要です。がん検診で精密検査が必要と判定された場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における5年相対生存率(2006～2008年診断例)



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'16」



こころの声に耳を傾けてください

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺の背景には、「健康問題」「経済・生活問題」など、さまざまな要因があります。自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であるといわれています。

三重県では、平成28年の1年間に302人の方が自殺で亡くなりました。(警察庁「自殺統計」)

自殺を考えている人は、多くの場合何らかのサインを発しています。大切な人の命を守るために、身近な人がサインに気づき、自殺予防につなげていくことが重要です。



あなたにもできる自殺予防のための行動 ～4つのポイント～

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 気づき
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける | 2 傾聴 けいちょう
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける |
| 3 つなぐ
早めに必要な支援につなぐ、相談するように促す | 4 見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る |

こころのSOSに気づいたら、ひとりで悩まず相談を・・・

自殺予防・自死遺族電話相談 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日) 13:00～16:00
TEL 059-253-7823 ※自殺予防週間(9月11日(月)～15日(金))も受け付けています。

あと10分長く歩きますか？

平成28年の県民の皆さんの1日あたりの歩数は男性6,717歩、女性は6,240歩と男女ともに平成23年よりも減少しています。

歩くことは、体脂肪の減少による肥満解消や血液中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があり、生活習慣病の予防につながります。

家の近所を散歩する、買い物に歩いて出かける、通勤・通学時にひと駅分歩くなど、毎日あと10分長く歩く工夫をしてみませんか？

1日あたりの歩数

	平成23年	平成28年
男性	7,432歩	6,717歩
女性	6,687歩	6,240歩

出典：県民健康・栄養調査



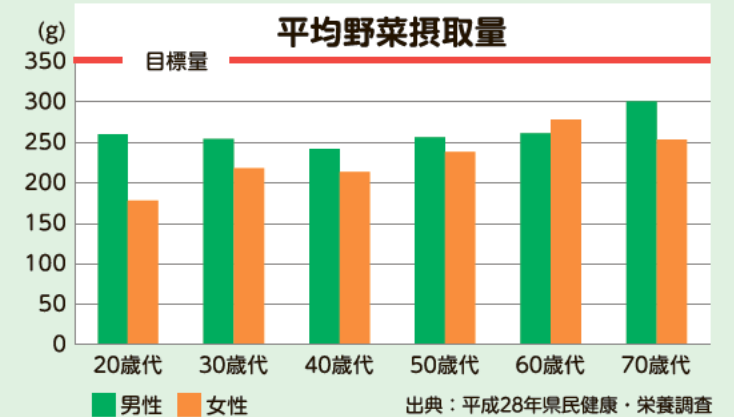
野菜を食べよう! 野菜フル350推進中

平成28年の県民の皆さんの1日あたりの野菜摂取量は、すべての年代で目標量の350gに達していません。特に女性は、若い世代ほど摂取量が少なくなる傾向があります。

野菜を毎日しっかり食べることで体の調子を整え、生活習慣病の予防にもつながります。まずは、毎日の食事に野菜をプラス1皿してみませんか？



循環器疾患やがんの予防に効果的に働くといわれているビタミンやミネラルをとるため、成人の野菜摂取目標量は1日350gとされており、これは野菜のおかず5皿に相当します。



出典：平成28年県民健康・栄養調査

第4回健康野菜たっぷり料理グランプリ ベジ-1グランプリ

野菜への関心を高め、食生活における野菜不足を改善するため、野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピを募集します!

- テーマ** 野菜たっぷり栄養バランス弁当 (きのこ類を除く野菜100g以上を使用、食材費500円程度)
- 表彰** グランプリ(最優秀賞)1点(賞状、副賞10,000円相当) 入賞4点(賞状、副賞3,000円相当)
- 募集期間** 平成29年9月1日(金)～10月6日(金)

応募方法など詳しくはこちらへ [第4回ベジ-1グランプリ](#) [検索](#)



みんな応募してね!



平成29年度三重県栄養改善大会 みえの食フォーラム

食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを第4回ベジ-1グランプリが決定します!

- 日時** 平成29年11月24日(金) 10:30～15:30(開場10:00)
- 場所** 三重県総合文化センター 中ホール(津市一身田上津部田1234)

他にも、食に関する講演や展示などのイベントを開催します。申し込み・問い合わせなど詳しくはこちらへ

平成29年度三重県栄養改善大会 [検索](#)

参加無料

