

発行：健康はつかいち 2 1 推進協議会事務局（廿日市市健康福祉部健康推進課）
〒738-8512 廿日市市新宮一丁目 1 3 番 1 号 山崎本社 みんなのあいプラザ内
連絡先：TEL(0829) 20-1610 FAX (0829) 20-1611

第 4 号



働くあなたへ
健康づくりのヒント

あなたの健康
後回しに
なっていませんか

今日からできる
『健康アクション』
で、毎日をもっと元気に！

☒ **毎日プラス10分多く体を動かそう**

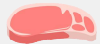
階段を使ったり、一つ前の駅で降りたり、まずは、身体活動を 1 0 分（約1,000歩）増やし、**座りっぱなしの時間を 1 0 分減らしましょう。**

☒ **まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特に 2 0 ～ 4 0 代の世代において、野菜と果物の摂取量が不足している傾向にあります。意識して毎日の食事に取り入れましょう。

☒ **主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩**

忙しい毎日でも、お惣菜や加工食品、コンビニを上手に活用し、選び方を工夫すれば栄養バランスが整った食事ができます。



▶令和 7 年度廿日市市朝食コンテスト
入賞作品レシピ集はこちら

☒ **禁煙して心身の健康を取り戻そう**

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。たばこをやめたい、やめようかなと思っている方は、禁煙外来を活用して無理なく禁煙を始めてみませんか。

▶廿日市市禁煙外来治療費
助成制度はこちら



9月は、健康増進普及月間

『 1 に運動
2 に食事
しっかり禁煙
良い睡眠 』

毎日の小さな習慣が将来の健康につながります。まずは、できることから初めてみませんか。

▶健康づくりのヒントはこちら
スマート・ライフ・プロジェクト



☒ **睡眠、足りていますか**

心身の健康のために、量と質ともに十分な睡眠を。
働く世代にとって必要な睡眠時間は、最低 6 時間とされています。



☒ **健診結果を見返していますか**

将来の病気につながるリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが大切です。



その"今度"が、後悔に変わらないように。

自分や大切な人のために「がん検診」を

国民の **2人に1人** ががんになり、**4人に1人** ががん で亡くなっています。

がんは、早期発見すれば、**80～90%** が治ると言われています。症状が出てから病院を受診するのではなく、定期的にがん検診を受けて、がんを早期発見し、適切な治療を受けることが重要です。



▲ 廿日市市で実施しているがん検診の詳細はこちら

廿日市市がん検診

廿日市市では、実際にかかる**費用の半分以上**で受けることが出来ます。

	対象者	内容	自己負担金
肺	40歳以上	胸部X線撮影	600円
胃	40歳以上	胃部X線撮影	2,200円
	50歳以上	胃内視鏡検査	3,300円
大腸	40歳以上	2日分の検便検査	500円
乳	41歳以上	マンモグラフィ	1,700～2,300円
子宮	21歳以上	内診・視診・細胞診	1,400～2,100円

問合せ 健診コールセンター **(0829)31-2026** (平日9:00～16:30)

こころ

「最近、あの人元気ない？」

その"気づき"が、命を守る。

9月10日～16日は、**自殺予防週間**

職場の仲間に、いつもと違う

変化はありませんか

- ☑ 以前より口数が減った、元気がない
- ☑ 遅刻や欠勤、居眠りなどが増えた
- ☑ ミスが増えた
- ☑ 周囲との関わりを避けるようになった
- ☑ 原因不明の体調不良
(頭痛、腰痛、不眠、下痢、便秘、食欲増減など)

気になったら、まずは声をかけてみましょう

「最近どう?少し疲れているようにみえるけど、大丈夫?」
というふうに声をかけてみてください。
大切なのは、無理に解決しようとせず、**話を聴くこと**、
必要に応じて**相談先につなぐこと**、**見守ること**です。

市では、悩んでいる人への気づきや話の聴き方、こころの健康などに関する出前講座を実施しています。
(ゲートキーパー養成講座)

実施可能な事業場がありましたらお知らせください。



こころの健康について相談できる窓口

お悩み別相談窓口を廿日市市ホームページにて紹介しています。

▶ 廿日市市の相談窓口はこちら



こころとからだに
ごちそう
レシピ♪



材料 (大人2～3人分・8個)

れんこん	80g	しょうがチューブ	8g
玉ねぎ	80g	塩	少々
鶏ひき肉	200g	片栗粉	大さじ1
卵	1/2個	油	小さじ1
パン粉	12g		

🕒 調理時間 20分
エネルギー：628kcal
塩分：3.2g

【タレA】

しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

作り方

- ① れんこんは、皮をむき5mm幅の輪切り(8枚)にし、水にさらす。残ったれんこんは、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに鶏ひき肉、卵、パン粉、しょうが、塩、みじん切りにしたれんこんを入れ、よくこねる。8等分して丸めておく。
- ③ れんこんの水気をふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ ③のれんこんの上に、②の丸めた肉だねをのせ、手でれんこんの穴を詰めるように押す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、肉の面を下にして並べ入れ、中火で焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら裏返し、蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑦ タレAを加えて、とろみがつくまで煮からめる。

れんこんの旬は、
秋から冬!!
ビタミンCや食物繊維
が多く含まれて
いるよ!

