

# 生活の見直しから

ちよつと改善、  
いますぐ実行！  
**健康づくり！**



新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、生活習慣が大きく変わった人も多いのではないのでしょうか。生活習慣の乱れは、がんや心疾患、脳血管疾患など、重大な病気につながる恐れもあります。いつまでも元気に暮らせるよう、自分や家族など身近な人の健康に目を向けてみましょう。

**新型コロナウイルス感染症の相談窓口はこちら**  
かかりつけ医がない場合や、相談する医療機関に悩む場合  
●いわて健康フォローアップセンター  
電話 **0570-089-005** FAX **050-3730-7658**  
受付時間：24時間受付（土日・祝日含む）

## POINT① がん検診を受けよう！

**死亡原因の1位は「がん」、早期発見が重要です**

**岩手県の死亡原因（2021年）**  
**1位 がん 2位 心疾患 3位 脳血管疾患**  
**岩手県の部位別のがん検診の受診率（2022年）**  
胃がん（52.3%）、肺がん（59.0%）、大腸がん（52.9%）、  
子宮（頸）がん（46.5%）、乳がん（50.6%）

2021年の調査によると、岩手の「がん」による死亡者数は4,523人で、死亡原因の1位です。がんとなるリスクには、喫煙、過剰な飲酒、運動不足、食生活の偏り、ウイルスへの感染などいろいろありますが、予防するには生活習慣の改善や感染症対策が重要です。

また、定期的ながん検診を受けることが、早期発見・早期治療につながります。コロナ禍で受診を控えていた方も、積極的に受診し、「精密検査が必要」と判断された場合は、必ず受診しましょう。

### がん検診を忘れずに！

がん検診は、お住まいの市町村や勤務先で実施しています。実施時期などを確認し、忘れずに受診しましょう。

## POINT② 運動量をアップしよう！

**1日「プラス2,000歩」で、コロナや病気に負けない体づくりを！**

コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足になったという人も多いかもしれません。県民生活習慣実態調査によると、2022年の20～64歳の1日の平均歩行数は、男性が6,581歩で、女性は5,874歩。生活習慣病の予防の観点から見た目標8,000歩より、約

2,000歩不足している結果となっています。ウォーキングは日常的にできる運動であり、脳血管疾患などの生活習慣病の予防のほか、免疫力アップにも役立ちます。「プラス2,000歩」を目指して、積極的に歩いてみましょう。

### 県民のみなさんに教えてもらいました！ 「地域のお宝さがしてプラス2,000歩マップ」

県内には地元の人しか知らない風光明媚な場所や、名所・旧跡がたくさんあります。そんな素敵な「お宝」を堪能できるウォーキングコースを県民のみなさんから募集し、「いわて健康情報ポータルサイト」で紹介しています。みなさんも、プラス2,000歩を目指しながら身近にある「お宝」を探しに出かけませんか。

いわて健康情報ポータルサイト▶



Walk（歩く）

## POINT③ 食生活を見直そう！

全国に比べて岩手は、肥満傾向の子どもの割合が多いことをご存知ですか。適切な食生活は、子どもたちの健やかな成長や、健康で豊かな生活に欠かせません。また、生活習慣病の予防にも重要な役割を果たします。今一度、食生活を見直してみましょう。



**1日の食塩摂取量の目安は7.0g（20歳以上）**

生活習慣病に関わる高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎです。岩手県民の1日当たり食塩摂取量は10.1g（2022年）で、国が掲げる目標値7.0gよりも多い状況です。料理の味付けは薄味にする、漬物は少量にする、麺類の汁は残す、外食や加工品を控えるなど、日頃の行動に気をつけながら減塩を心がけましょう。

### いつもの食事に野菜をプラス！

野菜や果物に含まれる「カリウム」には、食塩を排泄しやすくする働きがあります。岩手県民の1日当たりの野菜摂取量は280g（2022年）で、あと70g足すと理想である350gに達します。70gは、小鉢のほうれん草のおひたしや小皿の野菜サラダが目安。一日の食事に野菜のおかず「プラス1皿」で、野菜不足を補いましょう。



野菜の摂取量測定会の様子。自分の「食生活が見える」と好評です。