

9月は健康づくりの秋にしませんか？

9月は「がん征圧月間」や「健康増進普及月間」など、健康に関する月間・週間が多い月です。この機会に、自分の健康と向き合ってみませんか？

がん征圧月間

(公財)日本対がん協会は、9月を「がん征圧月間」と定めています。2人に1人がなると言われている「がん」の多くは、早期発見することで、治療できる可能性が高まります。本市の婦人科検診やみらい健診を活用して、がん検診を受けましょう。



がん検診について

健康増進普及月間

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙などの生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりが理解を深め、健康づくりを実践できるよう、9月を「健康増進普及月間」と定めています。本市の健康相談事業などを活用して、健康のために何か始めてみましょう。



健康相談事業について



健康づくりについて

結核・呼吸器感染症予防週間

厚生労働省は、9月24日～30日を結核・呼吸器感染症予防週間と定め、結核と呼吸器感染症に関する正しい知識の普及・啓発を図ることとしています。結核は、今でも国内で年間約1万100人が発症し、約1,600人が亡くなっている身近な感染症です。特に症状がなくても、みらい健診などで毎年胸部のレントゲン検査を受けましょう。また、呼吸器感染症が例年流行する季節だからこそ、手洗いや換気などの基本的な感染対策を心がけましょう。



みらい健診について



食生活改善普及運動月間

～栄養バランスのとれた食事を心がけましょう～

■バランスの良い食事を心がけていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

■野菜、足りていますか？

野菜を1日350g以上とることで、食事のバランスがより良くなります。350gの野菜を料理すると、小鉢程度の副菜で約5皿になります。毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。

つくばみらい市では美味しい野菜がたくさんとれます。ぜひ、市内産の野菜を食卓に並べて、旬の味を楽しみましょう。



市ホームページで
市内直売所マップを公開中！

食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマとし、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少や牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みの強化月間です。

■おいしく無理なく野菜をとろう！健康レシピのご紹介

「市内産野菜たっぷりトマトスープ」



市内産のお野菜をたっぷり入れて作ったトマトスープです。旬の野菜を入れていろいろ試してみてください。朝ご飯にも最適です。



レシピはこちら

■クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」

市民の食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」を開設し、生活習慣病予防のレシピをはじめさまざまなレシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

また、健康増進課では、Instagram や市公式 X で健康や食育に関する情報を発信しています。



つくばみらい市公式キッチン



健康増進課 Instagram