

今年も行こう、今年も行こう、乳がん検診

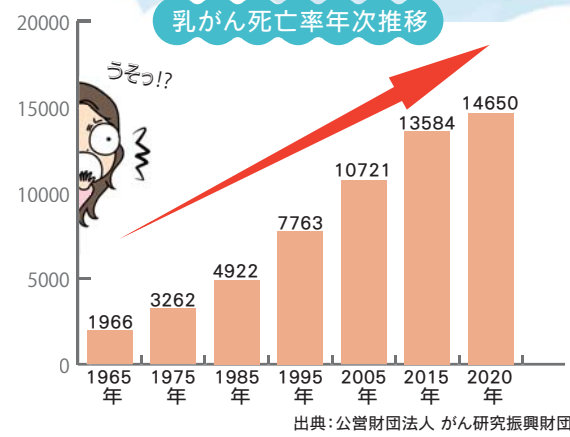
～がん予防シリーズ～



乳がんは日本のがん死亡の上位です

乳がんは、乳房内の乳腺にできるがんです。近年では、死亡率・罹患率ともに上昇しています。視触診のみでの乳がん発見率は低いですが、マンモグラフィやエコーを加えると発見率は3～4倍になると言われています。早期発見・早期治療により治すことができる病気です。

自分の健康は自分で守る、**プレスト・アウェアネス**（乳房を意識する生活習慣）を意識して生活しましょう。



日頃から自身の乳房の状態を把握していれば、「いつもと違う」変化に気づきやすくなります。4つのポイントで乳房の健康を保ちましょう！



プレスト・アウェアネスを身につけましょう！

- 1 自分の乳房の状態を知る**
着替えや入浴、睡眠前など乳房をチェックして日頃と違いがないかを確認しましょう。
- 2 乳房の変化に気づく**
乳房が左右非対称ではないか、皮膚の一部にしわやたれがないか、血性の分泌物がでないかなど、よく観察してみましょう。
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する**
「普段と違う」変化を感じたら検診まで待たず、すぐに医療機関を受診しましょう。
- 4 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受診する**
40代から乳がんの罹患率が増加しています。早めに検診を受ける機会を確保しましょう。



8月31日は「野菜の日」 野菜を食べよう

由来は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせ。1983年(昭和58年)、全国青果物商業協同組合連合会をはじめとする9団体の関係組合が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」と制定しました。

こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

野菜を1日350g食べよう

野菜の1日の摂取目標量は350gです。しかし、高知県の平均摂取量は男性310g、女性296gで、目標まで少し少ない状況です。1日3食の食事の中で、野菜のおかずをもう1皿プラスしてみましょう。

1日の野菜の摂取目標：350g以上	
【全 国】	男性：284g 女性：270g
【高知県】	男性：310g (全国10位) 女性：296g (全国 7位)

出典：平成28年国民健康・栄養調査

野菜は生と加熱どちらで食べる？

生野菜、加熱野菜どちらにもメリットがあります！

生野菜のメリット

ビタミンCのような加熱に弱い栄養素をそのまま摂ることができます。調理時間も短くて済みます。

加熱野菜のメリット

火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べることができます。柔らかくなり食べやすいです。

太陽を浴びて育った旬の夏野菜を食べよう！

<p>なす</p> <p>皮には目の疲労回復効果があります。皮ごと食べるのがおすすめです。</p>	<p>きゅうり</p> <p>カリウムを多く含み、体内のナトリウムを排泄する働きがあります。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>アミノ酸を含み、疲労回復効果があります。先端のひげの量が多く、茶色のものが食べごろのしるし。</p>	<p>ズッキーニ</p> <p>かぼちゃの仲間。ビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。</p>
<p>ピーマン</p> <p>旬のピーマン1個にはレモン1個分のビタミンCが含まれています。</p>	<p>トマト</p> <p>赤い色のリコピンには抗酸化作用があり動脈硬化の予防に有効です。</p>		

夏は野菜の摂取量が1年で1番少なくなる季節です。気温が高く、暑い夏は、火を使う料理を避ける人も多くなりがちです。それに、夏はスタミナがある料理を食べたくなる人も増える傾向にあります。意識して野菜を食べるように心がけましょう。

ズッキーニのチーズ焼き

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 138kcal
たんぱく質：7.8g 脂質：9.1g
カルシウム：122mg 塩分：0.6g

作り方 (4人分)

- ズッキーニは千切りにする。
- ①に卵、細切りチーズ、薄力粉を加えて混ぜる。焼く直前に塩・こしょうを加える。
- フライパンに油を熱して、②をスプーンですくって、直径5cmほどに落とし入れる。両面をきつね色になるまで焼く。

ワンポイント
ズッキーニには、むくみや高血圧を予防するカリウムが多く含まれています。購入するときは、表面に傷がなく皮がやわらかくてツヤがあり、色が濃いものを選びましょう。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料

- ズッキーニ …………… 250g
- 卵 …………… 2個
- 細切りチーズ …………… 60g
- 薄力粉 …………… 大さじ3
- 塩・こしょう …………… 少々
- 油 …………… 少々

マイナンバーカードを利用したワクチン接種証明書の「コンビニ交付」が始まります

<p>マイナンバーカードを利用したコロナワクチン接種証明書のコンビニ交付を試験的に開始します。なお、高知県内で交付が可能なコンビニは、セブンイレブンのみです(8月1日現在)。</p>	<p>■ 利用方法 マイナンバーカードが必要です。</p> <p>■ 手数料 発行手数料として120円料金がかかります。</p>	<p>■ 利用時間 申請受付および交付の時間帯は、午前6時30分～午後11時00分です。(土日や夜間の発行が可能)</p>
---	--	--

- ◆ **電子証明の発行** / 専用アプリをダウンロードすることで、電子証明も発行できます。電子証明の場合もマイナンバーカードが必要ですが、手数料は発生しません。
- ◆ **海外用証明書の交付** / 事前に市役所窓口や接種証明書の交付申請を行い、発行履歴としてパスポート情報を記録後に可能です。