

今日から始める 食習慣と健診・検診のススメ

【問い合わせ先】けんこう増進課はつらつ保健係（☎ 45 - 3443）

毎日の食事は、健やかで自分らしい毎日を送るために欠かせません。食べ方や飲み方を少し意識することで、将来の病気のリスクを確実に減らすことができます。

また、年に一度、健診・検診を受診し、自分では気づけない体のサインを見逃さないことも重要です。病気を未然に防ぐ、または早期に発見することが、命を守ることに直結します。

「自分は大丈夫」という過信は禁物。「日々の食習慣」と「定期的なチェック」、この両輪がそろっていることの重要性について、振り返ってみましょう。



体重は健康のバロメーター

毎日の食習慣は、健康状態に大きく関わっています。体重の変化は生活習慣が表す、身体からのメッセージのひとつです。体重は、重すぎても軽すぎても生活習慣病のリスクが高まります。以下の指標を使って、自分の適正体重を確認しましょう。

BMI の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例) 体重が 60kg で身長が 165cm の場合
 $60 \text{ (kg)} \div 1.65 \text{ (m)} \div 1.65 \text{ (m)}$
= 約 **22**

腹囲にも気を付けましょう

体重だけでなく、腹囲も合わせてチェックしましょう。腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）の人は、糖尿病・高血圧などを発症する確率が高くなり、併せて注意が必要です。



男性 85 cm
女性 90 cm
以上は要注意

BMI	判定
BMI < 18.5	低体重 やせすぎ。栄養不足の可能性。
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重 もっとも病気になりにくい、標準的な状態。
25 ≤ BMI < 30	肥満（1度） 軽度の肥満。生活習慣の見直しが必要。
30 ≤ BMI < 35	肥満（2度） 中等度の肥満。健康リスクが高まる。
35 ≤ BMI < 40	肥満（3度） 高度の肥満。医学的管理が望ましい。
40 ≤ BMI	肥満（4度） 重度の肥満。治療が急務。





間食は賢く選んでちょっどいい時間に

間食はリフレッシュになりますが、取りすぎは体重増加や血糖値上昇の原因になります。夜の間食は、同じエネルギー量でも脂肪になりやすいため、控えましょう。

上手な間食のコツ

- 不足しがちな栄養を補う「補食」と考え、食べるものを選ぶ
- 1日の目安は 200kcal 以内
- 食べる時間は 14 ～ 15 時

！ 飲み物に注意

甘い炭酸飲料や缶コーヒーには、想像以上の砂糖が含まれています。水分補給の基本は、水かお茶を習慣にしましょう。

おすすめの間食

カルシウム・たんぱく質・食物繊維など不足しがちな栄養素を、身近な食材で補いましょう。



プレーンヨーグルト
100g (約 60kcal)



バナナ 1 本
(約 90kcal)



ミックスナッツひと
つかみ (約 180kcal)



ベビーチーズ 2 個
(約 100kcal)



「よく噛む」ことが最高の健康法

忙しい毎日、早食いになっていませんか。「噛む」ことは最も手軽な健康習慣です。よく噛んでゆっくり食べることで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを自然に防げます。また、噛むことによる刺激は脳の血流を促し、認知症予防も期待できます。



今日のランチから実践！よく噛むコツ

- 歯ごたえのある食材（根菜やきのこ）を加える
- 食材を大きめに切る
- ひと口の量を少なめにする
- 飲み物で流し込まない
- 箸やスプーンをひと口ごとに置く
- 食感や香りを意識して味わう

目標は 1 口
30 回



お酒は飲まないことが一番！飲む場合は適量を

飲酒はエネルギーの過剰摂取やがんのリスク増加につながるため、お酒は飲まないことが最善です。飲む場合は適量を心がけ、上手に付き合うことが大切です。休肝日を設けるなど、飲み方を見直しながら、身体への負担を減らしていきましょう。

上手にお酒と付き合うためのルール

- 週 2 日以上以上の休肝日を取る…連日の飲酒を避け、48 時間以上アルコールを控えることで、肝機能をリセットしましょう。
- 適度に水を挟む…お酒と同量の水を飲むことで、脱水を防ぎ、血中アルコール濃度を低く保ちます。
- 空腹の状態で飲まない…豆腐・枝豆・刺身など、タンパク質やビタミンが豊富なおつまみを先に食べることで、胃の粘膜を守り、アルコールの吸収を緩やかにします。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量

【1日の目安量：純アルコール 20g】



ビール 500ml
(中瓶 1 本程度)



ウイスキー 60ml
(ダブル 1 杯程度)



ワイン 120ml
(ワイングラス 1 杯程度)



日本酒 180ml
(1 合程度)

女性や高齢者は成人男性と比較すると体内の水分量が少なく、血中アルコール濃度が上がりやすいため、男性の半分の量 (10g) が目安と考えましょう。

去年受けたから大丈夫？ / 結果を見るのが怖い？ / 体調が悪くないから行かない？

健康だからこそ受ける 健診と検診

食習慣の見直しに加え、健診・検診で身体の状態を確認することも大切です。生活習慣病やがんは、初期段階では自覚症状がないものがほとんどです。症状が出てからでは、病気が進行しているケースも少なくありません。

健診は「健康チェック」

身体の状態は、日々変化しています。定期的に数値を比べることで、「少しずつ血圧が上がってきた」「体重は変わらないのに血糖値が増えた」といった、自分では気づけない小さな変化を捉えることができます。結果を確認し、生活習慣を見直すことで、数値を改善することができ、このことが大きな病気を未然に防ぐことにもつながります。

また、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することがあり、気づかないまま放置すると、治療が長期間に及ぶこともあります。「異常なし」を確認することも、健診の大きな役割です。

【健診の目的】

生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症など）の予防

【調べること】

血液検査・血圧測定・腹囲測定などを通じて、血管の状態や代謝の異常を調べます。



検診は「病気チェック」

病気は早期発見・早期治療が大切です。特にがんは、今や治せる病気ですが、「早期発見」が大前提です。

桜井市が実施するがん検診は、科学的根拠に基づいた検査を、市の助成により費用を抑えて受けることができます。

早期発見のメリット

- 生存率が向上する…治療の選択肢が広がり、完治の可能性が高まります。
- 治療の選択肢が広がる…体への負担が少ない治療を選べる可能性が高まります。
- 生活を変えずに治療できる…短期間の入院や通院で治療ができ、仕事や家庭生活を維持できます。

【がん検診の目的】

がんの早期発見・早期治療

【調べること】

特定の部位（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部^{けい}など）に、がんが隠れていないかを詳しく調べます。



受診して分かった

集団検診 初受診者の声

市内で飲食店を営む岡本さん。初めて桜井市が実施する集団検診を受診し、がんが見つかりました。

なぜ集団検診を受診してみようと思った？

他の医療機関で受けようかと考えていましたが、費用負担が少ない市の集団健診を友達に勧められて、受診しました。受診してみると、待ち時間も少なく、思ったよりスムーズに受診できました。スタッフの手際もよく、検診バスを性別で分けるなど配慮が行き届いていました。複数の検診を一度に受診できるの



も、うれしかったです。これからも受けたいし、皆さんにもお勧めしたいです。

どんな治療をした？

早期に発見できたので、抗がん剤治療はせず、手術でがんを摘出しました。精密検査を受けた後にすぐ手術となり、スムーズな治療でした。見つけたタイミングが良かったのかなと思います。

現在も治療は続いている？

半年に1回、経過観察で通院しています。医師から「放っておいたらどうなっていたか分らなかった」と言われて、受けてよかったと思いました。治療で1年間は体調が優れず仕事を休んでいましたが、現在は通常の生活を送れています。

読者の皆さんにメッセージを

検診は「時間がかかる」「面倒」「自分は健康だから大丈夫」と受診しない人も多いと思います。

1年のうちたった2時間、自分の将来のために、ぜひ検診の受診をお勧めします。



受診方法は次のページへ！

健診・検診の受診方法

集団健診

名称	日時	場所	対象年齢	内容	申込方法
総合健診	11月15日㊤～21日㊤ 令和9年 2月16日㊤～20日㊤	保健福祉センター 「陽だまり」1階	20～74歳	特定健康診査、胃がん (バリウム)・肺がん・ 結核・大腸がん・子宮 頸がん・乳がん・前立 腺がん・肝炎ウイルス 検診	桜井市けんしん予約ナビか ら申し込むか、電話でけん こう増進課へ  桜井市けんしん 予約ナビ▲
3がん検診	10月14日㊤* 10月18日㊤～20日㊤ 令和9年 2月1日㊤～3日㊤	保健福祉センター 「陽だまり」 ※10月14日㊤は 朝倉台集会所	40歳以上	胃がん(バリウム)・ 肺がん・結核・大腸が ん検診	

個別健診

希望する医療機関で個別に受ける健診です。

▶申込方法

- ① 5月下旬に対象者へ送付した受診券に同封している案内または右
記二次元コード内、実施医療機関一覧の中から医療機関を選ぶ。
- ② 希望する医療機関に電話で申し込む。

健診・検診に
行こう！



実施医療機関一覧▲



市内事業者・団体の皆さんへ

健康づくりの推進に協力をお願いします

桜井市では、皆さんの健康意識向上のため、市内事業所や店舗での健康づくり活動への協力をお願いしています。9月中、店舗やオフィスの目立つ場所へポスター・チラシを掲示・配布してください。従業員の皆さんや来店者の皆さんへの周知にご協力をお願いします。

▶ポスター・チラシの入手方法

- 市ホームページからダウンロード
- 保健福祉センター「陽だまり」1階けんこう増進課窓口で受け取り

【問い合わせ先】

けんこう増進課はつらつ保健係 ☎45 - 3443



ダウンロードはこちら▲

早期発見・早期治療が大切



希望の虹プロジェクト

がん検診受診率向上

桜井市も
参加しています！

「希望の虹プロジェクト」は、検診を健康な未来への架け橋(虹)に例え、がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える全国的な活動です。

目からうろこの
がん対策を紹介！

NHK 総合で関連番組が放送されます

- ▶放送日時 9月3日㊤ 19:30～
- ▶タイトル あしたが変わるトリセツショー
がん対策のトリセツ 2026

今年度は大腸がん検診がテーマです

大腸がんは、

- 日本人に多いがんである…女性の死因第1位、男性の死因第2位
- 初期症状はないが、早期発見により9割以上が治ることから、特に検診受診を呼びかけています。

大腸がん検診(便潜血検査)は、食事制限も長い待ち時間ありません。自宅で便を採取して提出するだけの簡単な検査で、40歳以上の人に助成しています。この機会に、受診してみませんか。