



石垣市健康福祉センター 保健師 長嶺 孝子

石垣市では毎年6月末～12月頃まで特定健診やがん検診を集団健診として行っています。「特定健診」の会場では、同時に肺がん、大腸がん、前立腺がんなどの「がん検診」を受けることができます。沖縄県においては死亡原因のトップは「がん」によるものが断トツ1位です。石垣市においても同様に、若い方(65歳未満)の死亡が全国一高いのも特徴です。

	H24年		H25年		H26年	
	死因	人数	死因	人数	死因	人数
1位	悪性新生物(がん)	94	悪性新生物(がん)	93	悪性新生物(がん)	123
2位	脳血管疾患	71	心疾患	55	脳血管疾患	59
3位	心疾患	47	脳血管疾患	52	心疾患	58



1位の「がん」で亡くなる方の死因をさらに見ていくと過去10年以上最も多いのは「肺がん」次いで「大腸がん」「胃がん」・・・の順で、女性では「乳がん」がトップです。

がん検診の対象は、症状のない人(健康な人)です。無症状なうちに「がん」を早期に発見し、早期に治療することが大切です。がん検診を受けない理由に「自分の親や親せきにがんになった人はいないから・・・」と気がかけない方もいますが、遺伝によるがんの発症はまれだとも言われています。むしろ食生活や飲酒、喫煙(受動喫煙も)、睡眠といった普段の生活習慣(=生活スタイル)の積み重ねが大きく影響しています。がんの原因は様々ですが、日々の生活習慣の改善や定期的な「がん検診」などで対処することができます。つまり、私たちが意識することで予防できる「がん」もあるという事です。

「自分の健康は自分で守る」という意識で、年に1回のがん検診を受診ください。

職場で「がん検診」のある方は、職場検診で受けていただき、ない方はぜひ石垣市の「がん検診」を活用していただきたいと思います。

おいしく、けんこう健康料理♪

健康福祉センター栄養士 根神文子

日々の健康はバランスの良い食事からと言われています。沖縄の野菜摂取量は約280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿(70g)程度の野菜が不足しています。意識して野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。ことことを踏まえ、石垣生活改善推進員協議会では、無理なく島野菜がとれるように工夫し、冷蔵庫に常備菜として作り置きのできる「野菜レシピ集」を作成しました。今回は「野菜レシピ集」から献立を紹介します。



モズクとオクラの寒天

作り方【モズクとオクラの寒天】

- ①オクラは一つまみの塩を入れたお湯で茹でておく。
- ②寒天を昆布だしで煮溶かしAで味付けした後さらに5分程度煮詰める。
- ③流し箱に小口切りにしたオクラを入れその上に粗切りしたモズクを入れ②を流し入れ、その上にオクラをのせる。
- ④③が固まったら、流し箱から取り出し、適当な大きさに切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせたつゆをかけ、すり下ろした生姜を天盛にする。

材料/分量 (2人分)

モズク 100g オクラ 3本 角寒天 1/4本
 昆布だし汁 125cc 生姜 適量
 A: 薄口醤油 小1 砂糖 大1/2 塩 少々
 B: 濃口醤油 小2 砂糖 小1/2 酢 大1/2 水 大1

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
37kcal	1.3g	0.1g	30mg	0.3mg	1.8g