



# 健康 いきいき

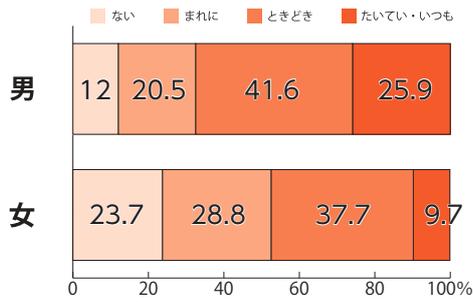
## 生活習慣病予防対策 〜筑西次世代多目的 コホート研究事業〜

### 次世代多目的 コホート研究事業

市では、次世代の市民の健康づくりのため、大阪大学、筑波大学、国立がんセンターと協力して、「次世代多目的コホート研究事業」を2011年から実施しています。

この事業の目的は、みなさんからいただいた生活習慣に関するアンケート情報などを活用し

図1 食卓で料理に醤油をかける習慣



た医学的研究を行い、がんや生活習慣病の予防と治療に役立てることで。

今回は、調査結果の一部を紹介いたします。

### かけ醤油の割合

茨城県は、全国的に見て昔から塩分摂取が多い県です。図1は食卓で料理に醤油をかける習慣についての集計結果です。女性の10人に1人、男性の4人に1人が、「たいてい・いつも」料理に醤油をかけていました。醤油はかけるのではなく、味を見て必要な時につけるようにすると、減塩につながります。

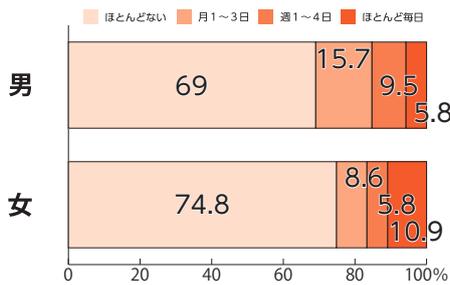
### 喫煙者の割合

喫煙をする人の割合は、男性で約30%、女性で約8%でした。筑西市でも喫煙をする人は以前

と比べて減ってきましたが、現在でも、女性の12人に1人、男性の3人に1人がタバコを吸っている」と回答しています。タバコを吸うことで、がん、心臓病、脳卒中、認知症、肺気腫など、命に関わる重大な病気の原因となることわかつています。

図2はタバコを吸わない人のうち、家庭や職場やお店などで他人のたばこの煙を吸う機会がある人の割合についての集計結

図2 非喫煙者の中で家庭や職場、お店などで他人のタバコの煙を吸う機会



果です。男女とも5人に1人が、週1日以上他人のタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）があると回答しました。  
タバコの煙がある環境にいることを避けることに加えて、タバコを吸う人は他の人の近くではタバコを吸わないようにすることが、自分だけでなく、家族や周りの人の病気の予防にもつながります。

### 健診に行こう！

高血圧や糖尿病などは自覚症状がなく、健診で初めて見つかることが多い病気です。また、病気がなくても、健診を受けることで生活習慣を見直したり、健康を意識したりするきっかけになります。健診を受ける人は、受けない人よりも病気になるににくいことが知られています。

今年の成人集団健診は5月から始まりですので、忘れずに受診するようにしましょう。

詳細は、健康カレンダーをご覧ください。

#### 問

健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506

### 乳がん・子宮頸がん 検診を忘れずに

左記の人を対象に、女性検診の個別通知を送付しました。乳がん、子宮頸がんの早期発見のためにも、定期的に検診を受けましょう。

○平成28〜30年度に市の女性検診を受診した人

○20歳・平成11年4月2日〜平成12年4月1日生まれ

○21歳・平成10年4月2日〜平成11年4月1日生まれ

○30歳・平成元年4月2日生まれ〜平成2年4月1日生まれ

○41歳・昭和53年4月2日〜昭和54年4月1日生まれ

（乳がん検診無料クーポン券Ⅱマンモグラフィ検査）

※詳細は、健康カレンダーをご覧ください。

