



## ● 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、年間1万人以上の新しい患者が発生している日本の主要な感染症であり、過去の病気ではありません。

結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化を防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。また、医師の指示どおり毎日きちんと薬を飲めば治る病気です。

2週間以上咳が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見のために、毎年職場の健康診断を受けましょう。40歳以上の方は肺がん検診を年1回受診しましょう。

## ● “食事をおいしく、バランスよく”食べましょう！

### ～9月は食生活改善普及月間・健康増進普及月間です～

長崎県では、健康寿命の延伸に向け「はじめる！長崎健康革命」をキャッチフレーズとして、健康づくりに取り組んでいます。そのうち「食事」の分野では、減塩・野菜摂取の増加を目的として「主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事」を啓発しています。

主食・主菜・副菜をそろえて食べると、野菜を多く摂取できるほか、多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。例えば、野菜に含まれる食物繊維やビタミンは血糖値の急上昇を抑える働きがあります。9月は“食事をおいしく、バランスよく”食べることを心がけましょう。



## 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

