

# 食生活ワンポイントアドバイス

## ～毎食 野菜を食べよう～

津市第2次  
健康づくり計画から

### 毎食、野菜を食べていますか？

1日に必要な野菜の量は**350g以上**とされています。(成人の場合)

350gの目安は、**両手3杯分**です。



野菜を食べると、食物繊維がたっぷり取れるので、便秘予防になります。また、野菜に含まれるビタミンやミネラルは風邪などの予防に役立ちます。さらに、野菜はたくさん食べても低エネルギーなので、肉・魚やご飯などの食べ過ぎを予防します。

その他にも取り過ぎた食塩を排出するなど、野菜にはいろんな良いことがあるので、毎食食べるようにしましょう。

## 9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日～16日は自殺予防週間  
～あなたと大切な人の命を守るために～

あなたとあなたの大切な人の、心と体を見つめてみましょう。

自殺を考えている多くの人は、悩みを抱え込みながらも「SOS」のサインを出しています。

自殺を防ぐためにできることは、一人一人が周りの人の様子を気に掛け、話を聞いて、専門家の助けが必要だと感じたら相談機関へ相談するよう促し、焦らずに見守ることです。

あなたも大切な人の命を守るために、気に掛けること、声を掛けることから始めてみましょう。



## 歯周病を予防しましょう

歯周病とは、歯周病原因菌の感染によって、歯を支えている組織が炎症を起こし、少しずつ歯茎の組織が壊されていく病気で、歯を失う大きな原因となっています。程度の差はありますが、

成人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。

かかりつけの歯科医院で、歯科検診やブラッシング指導を受けましょう。

《津市歯周病検診の結果より要精密検査と判定された人の割合》※平成24年度

40歳

85.3%

50歳

90.1%

60歳

90.0%

★受診された人の内、約8～9割の人の歯茎に何らかの症状がありました。

《歯周病検診を受けましょう》

40歳・50歳・60歳の人を対象に歯周病検診を行っています。実施期間は、8月～11月で、市内の歯周病検診協力医療機関で受けるこ

とができます。

対象者には、個別に通知しています。詳しくは、案内通知をご覧ください。