



石川県では、昨年9月の平均最高気温が30.7度となるなど、9月に入っても気温の高い日が続き、依然として熱中症のリスクが高い時期となっています。

残暑を乗り切るために

①引き続き、熱中症対策を！

- ・屋内でも、屋外でも、**のどのかわきを感じる前に水分を補給**をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！
- ・暑さをがまんせず、**エアコンを活用**し、室温は28度を目安に調整しましょう。



②夏の疲れをためない！残暑の体調管理

- ・9月になっても寝苦しい夜が続くことがあるため、エアコンを活用したり、寝具を調整したりして、質のいい睡眠をとりましょう。
- ・冷たいものばかり食べると、胃腸が弱ってしまふことがあります。温かいものもバランスよく取り入れましょう。疲労回復にはビタミンB1がおすすめです。



電子レンジで簡単！
豚肉はビタミンB1が豊富です

疲労回復におすすめレシピ：夏野菜カレー

- 【材料】（2人分）
- ごはん 300g
 - 豚肉（薄切り） 120g
 - にんにく（みじん切り） 少々
 - しょうが（みじん切り） 少々
 - たまねぎ（粗みじん） 1/4個（60g）
 - トマト（ざく切り） 1個（150g）
 - なす 1個（70g）
 - ピーマン 1個（30g）
 - めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1/2
 - 水 50ml
 - カレールー（刻む） 30g
 - ゆで卵 1個

- 【作り方】
- ①なす、ピーマンは食べやすく切る。
 - ②耐熱ボウルに豚肉が重ならないように広げ、野菜、めんつゆ、水を入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する（500w 10分程度）。
 - ③②にカレールーを加え、肉をほぐすように全体をよく混ぜ、再度ラップをして5分程度加熱する。（野菜により水分量が変わるのでここで調整する）
 - ④ごはん、ゆで卵とともに器に盛る。



※にんにく、しょうがはチューブでもよい
※おくら・ゴーヤ・かぼちゃなど
お好みの野菜でも良い

シニアのためのいしかわヘルシー&
デリシャスメニュー参照

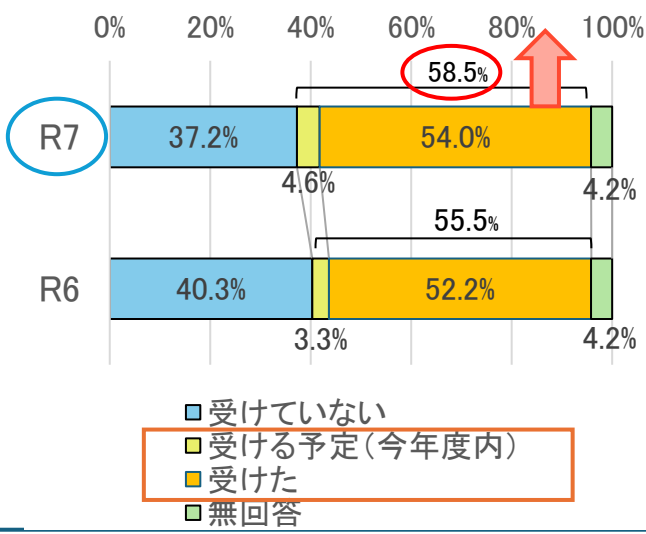


令和6年度調査に引き続き、令和7年11～12月に、仮設住宅等にお住まいの18歳以上の皆様を対象に、健康に関するアンケート調査を実施させていただきました。

今回の調査では、7,346世帯（11,002人）の方からご回答をいただきました（回答率56.6%）。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

皆様からご回答いただいた調査結果の一部と、より健康に過ごすポイントをご紹介します。

健康診断受診状況



今回の調査の結果、「健診を受けた」「受ける予定」と回答した方は、**約6割**で、前回調査より**増加**していました！

- ✓ 自身のからだの状態を知るために
 - ✓ 病気の予防や早期発見のために
- 1年に1回は、健康診断を受けましょう！**

国民健康保険加入者・後期高齢者の方は、避難先の市町でも、**集団健診を受けることができます。**
（輪島市、珠洲市、能登町、穴水町、七尾市、志賀町に住民票のある方）
まずは住民票のある市町へご連絡ください。



※詳細はこちら→



がん検診も忘れずに受けましょう！

日本人の**2人に1人**が、
がんにかかると言われています。
がんは身近な病気で、
誰もがなり得る可能性があります。



今は元気だから。
症状が出てから
受診しても
よいのでは？

自覚症状が
出てからでは
遅いんです！



がんは早期に見つけ、早期治療につなげることが大切です。
早期発見するためには、がんの種類に応じて、1～2年ごとに検診を受け続けましょう。
がん検診は、職場やお住まいの市町で受けることができます。

＜国が推奨するがん検診＞

検診の種類	対象年齢	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	1年に1回
大腸がん	40歳以上	1年に1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回

右のページの「高血圧の予防、改善のポイント」は**がん予防としても有効**です。
生活習慣を見直し、できることから取り組んでみましょう。



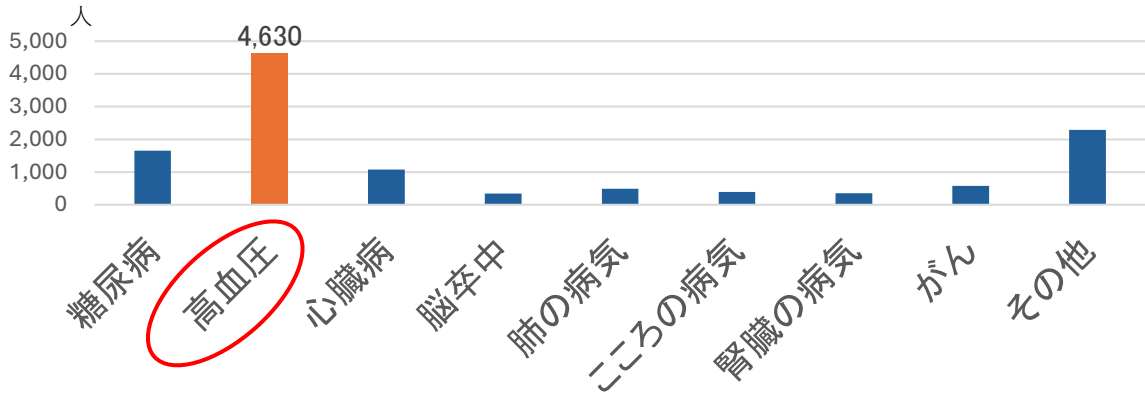
がん検診も避難先で
受けることができます。

詳細はこちら⇒



高血圧の予防・改善のポイント

調査の結果、かかっている病気で「**高血圧**」と回答した方が最も多く、**4割**を超えていました。



生活習慣を見直してみましょう！



バランスのとれた食生活を
こころがける



塩分をとり過ぎない



適正な体重を維持する

BMI（体格指数:体重（kg）÷身長(m)²）が25未満を目標に。



定期的にからだを動かす



禁煙を行う



お酒は適度に楽しむ

塩分のとり過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣は、血圧を上昇させます。
治療中の方は、自己判断で内服を中断せず、主治医の指示に従いましょう。

参考：厚生労働省ホームページ（健康日本21アクション支援システム）