

## 1年に1回、結核検診を受けましょう

9月24～30日は結核予防週間です

結核は昔の病気ではありません

結核は、今でも全国で年間1万人以上の患者が報告され、約1600人が命を落としていく感染症です。昨年は市内で、113人が新たに結核と診断されました。特に70歳以上の患者が多く、高齢者では気付かないうちに進行してしまうことがあります。

### 結核の症状

- 次のような症状があるときには、早めに医療機関を受診しましょう。
- 痰のからむ咳・微熱・体のだるさが2週間以上続いている
- 急に体重が減った

閩保健福祉局保健企画課 ☎522・5721  
結核を予防・早期発見しよう

● 生後1歳までにBCG予防接種を  
抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすいため、生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。

● 自覚症状がなくても定期的に検診を  
市では、40歳以上を対象に、無料の「結核・肺がん検診（胸部エックス線検査）」を市民センターなどで行っています。自覚症状がなくても定期的に受診しましょう。日程など詳細は各区役所「健康相談」コーナーへ問を。



▲集団検診日程表はコチラ

### コラム

がんばらなくても野菜が増える、暮らしに寄り添う工夫

“がんばるより”  
“続けられる工夫”

9月は健康増進普及月間。北九州市では今年度、野菜の摂取量を増やす取り組みが進められています。野菜は健康づくりの基本。でも「もっと食べなきゃ」と思うだけでは、なかなか習慣にはなりません。

行動科学の研究では、健康行動を継続するには意志の強さより「環境」や「仕組み」が重要とされています。例えば、冷凍野菜やカット野菜を常備しておく、忙しい日でも野菜を取り入れやすくなる「汁物には必ず野菜を入れる」「まず野菜から買い物カゴに入れる」といったルールを作るだけでも、自然

と摂取量は増えていきます。

野菜を日々の生活に無理なく組み込む

また、自分で料理をするのと自分が野菜の摂取量を高めるという研究があります。難しく考えず、火を使わない一品でも十分です。さらに、出し方を工夫するのも効果的です。人は、彩り豊かで種類の多い料理を見ると、つい多く食べたくなる傾向があります。小鉢をいくつか並べたり、サラダに並べる野菜をバラエティーに富ませるだけでも、自然と手が伸びるのです。

子どもの野菜嫌いに悩む方には、家庭菜園もお勧めです。自分で育てた野菜には愛着が湧き、「食べてみよう」という気持ちになります。実

際、家庭菜園を経験した子どもは、そうでない子より野菜の摂取量が増えるという研究報告もあります。また、子どもが好きな味のドレッシングやソースをかけるだけでも、食べる量が増えやすくなります。

### 完璧を目指さない

「昨日より一口多く食べられた」—そんな小さな一歩を、自分や家族で認めていきましょう。秋の味覚を楽しんでください。

公衆衛生学者・パブリックヘルス  
ストラテジスト

（北九州市  
アドバイザー）  
林 英恵



このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

### 西日本総合展示場新館の新通称名が「北九州メッセ」に決定!

- 7月14～31日に新通称名の決選投票を実施した結果、
- 1位：北九州メッセ (2631票)
  - 2位：ベイメッセ北九州 (1933票)
  - 3位：グローバルメッセ北九州 (1340票)
  - 4位：コンベンションゲート北九州 (607票)
- となりました(計6511票)。

「北九州メッセ」としての運用開始は、九州最大級の漫画・アニメの祭典「北九州ポップカルチャーフェスティバル」開催日の11月15日(土)からとなります。



閩都市ブランド創造局MICE・メディア芸術課 ☎551・8152

## 市政フラッシュ

### 北九州市へのU・Iターン就職が過去最高に!

北九州市の支援によるU・Iターン就職者数が、令和6年度は過去最高の256人となりました。2年連続での過去最高更新で、U・Iターン応援プロジェクトを開始した平成27年度の1.8倍となります。

市では、U・Iターンイベントを毎月開催するなど、今後もU・Iターン人材の獲得に力を入れていきます。

企業とU・Iターン希望者の  
対面イベント



北九州市への  
U・Iターン就職  
過去最高 256人 ↑

閩産業経済局雇用・産業人材政策課 ☎582・2419

広告の申し込みは、福岡ワット ☎072・6683275まで。  
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

