

周りの人や地域とつながり、より豊かな生活にしよう

●家族や仲間と取り組むとさらに効果的

これまで学んできた健康づくりのコツを生活に取り入れて継続するために、家族や仲間と一緒にチャレンジすることがおすすめ。家族と取り組めば生活習慣を変えやすく、仲間とお互いに声を掛け合って取り組むことでモチベーションアップにもつながります。

●あなたはご近所の方と顔の見える関係ですか？

地域でのお付き合いはメリットもたくさん

防犯 防災 健康づくり 介護予防 等々

●地域包括ケアシステムとは

地域のつながり・支えあいのしくみのこと。いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために公助・共助（公的な社会福祉や専門家による医療・福祉サービス）だけでなく自助（自分自身が元気であること）・互助（周りのひとと助け合うこと）を意識することが大きな力になります。

●地域の活動に参加してみよう

宮前区内でも様々な地域活動が実施されています。気軽に参加できそうな活動を見に行ってみませんか。いきなり参加することはハードルが高い方も地元のお店巡りなど興味のあることから始めてみましょう。

農産物直売所 Guide & Map

宮前区には野菜の直売所がたくさんあります。
新鮮な旬の野菜はおいしいですよ！



宮前ご近助さん

宮前区内の身近な地域情報を紹介し、ご近所でのゆるやかなつながりづくりを応援するサイトです。 [宮前ご近助さん](#) [検索](#)

フロントアウンさぎぬまは
宮前区と連携協定を締結し、
元気のあるまちづくりを
推進しています



川崎フロンターレマスコット
ふろん太くん

© 川崎フロンターレ

健診に行こう

生活習慣病予防と早期発見のために、健康診断を受けましょう。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、1年に1回受診してください。

健診の結果は、身体からのメッセージです。結果は自己判断せず、医師等とよく相談し、生活習慣を見直して健康管理に役立ててください。また、検査値の変化や、体調の微妙な変化を把握するためにも、健診結果はすぐに捨てずに毎年保管しておきましょう。

【健診制度】

- ・川崎市こくほの健診 川崎市国民健康保険の被保険者で、35～39歳の方
- ・40歳以上の健康診査 ご加入の健康保険組合等にて必ず年1回実施
- ・川崎市がん検診【肺がん・大腸がん・胃がん・子宮がん・乳がん】
- ・川崎市骨粗しょう症検診



川崎市ホームページ
「健康診査票の結果の見方」



<発行・問合わせ> 宮前区役所地域まもり支援センター 地域支援課
電話044-856-3302 / FAX 044-856-3237

令和7年 2月第1版発行
令和7年 11月第2版発行

メロコスとはじめよう みやまえ 健康チャレンジ

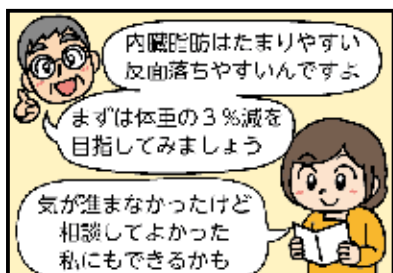
宮前区 PR キャラクター

宮前兄妹のメロー・コスミン
(愛称「メロコス」)





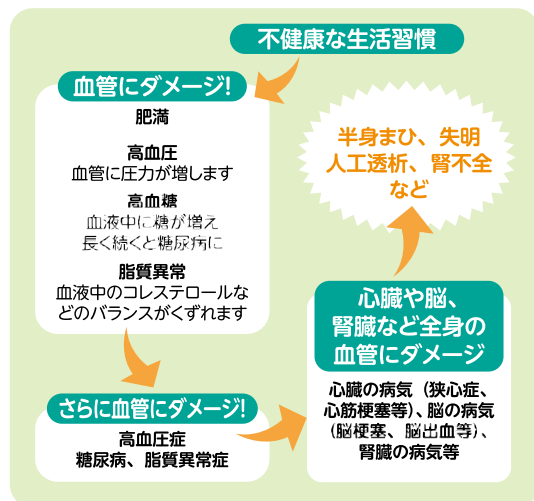
生活習慣が将来の病気を引き起こす



生活習慣病とは

●血管の健康は生活習慣に左右されます

毎日どのような生活を送るかは、私たちの体に少しずつ影響を及ぼします。食べすぎ、飲みすぎ、栄養の偏り、運動不足、睡眠不足、喫煙などの生活習慣が元となって引き起こされる病気を「生活習慣病」といいます。子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることで、将来の生活習慣病を予防することができます。



●内臓脂肪が悪さをするのはなぜ?

内臓脂肪が蓄積することで高血圧・高血糖・脂質異常症になりやすくなり、これらの危険因子が重なるほど、脳卒中や心疾患を発症する危険が加速的に高まります。（メタボリックシンドローム）

●やせすぎも危ない

やせすぎは将来骨がもろくなる病気になりやすくなり、月経の異常を招きやすくなるなどの危険があります。

生活習慣の改善は気付いた時から!次頁からのヒントを参考に家族で健康チャレンジしてみませんか?

やせすぎ・肥満を防ぐために、定期的に体重を測り、BMI（体格指数）をチェックしましょう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) → やせ 18.5未満 / 標準 18.5~24.9 / 肥満 25以上



メタボ改善の第一歩 運動習慣を見直そう



「+10(プラステン)」から始める運動習慣

●+10(プラステン)とは

厚生労働省が推奨する「新しい身体活動基準」を達成するための手立てとして出された指針。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

●こうすれば+10(プラステン)

職場で

- ・作業の一区切りで体を動かす
- ・デスクワークの時間は30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう
- ・エレベーターより階段を使う

家庭・地域で

- ・テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチ
- ・自宅の中でもこまめに動く、家事のときにも意識して体を動かす

宮前区おすすめ情報

●公園体操

宮前区内の公園などで体操をしているグループが約50か所。どなたでも参加できます。



●だいすきメロコス体操・ダンス

宮前区 PR キャラクター「メロー・コスミン」の曲に合わせて、お子さんも大人もみんな楽しくできる体操・ダンスです。



●ヘルスパートナーみやまえ

公園体操やイベントなどを通して、運動の楽しさ・大切さを地域の皆さんに普及する活動をしています。

●宮前すこやかウォーキング Book

宮前区で「健康」と「魅力」を見つけるウォーキングガイドです。

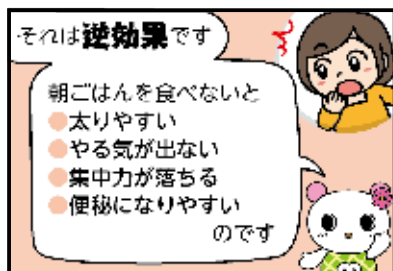


ウォーキングアプリ「かわさきTEKTEK」 歩いてアプリ内で貯めたポイントを応援したい川崎市立の小学校(小学部のある特別支援学校を含む)から選んで寄附ができます。学校では寄附されたポイント数に応じた応援金を市から受け取り、子ども達の学校生活を充実させるために活用されます





食生活の見直し!! やれることからコツコツ実践!!



1日3食、毎食に主食・主菜・副菜をそろえよう

主食・主菜・副菜を意識することで、色々な食品が組み合わさったバランスの良い食事となります。



●朝食を食べよう

- ・そのまま食べられる缶詰や洗って出すだけ、レンジで加熱するだけの食品を常備して活用。
- ・時間のある時に多めに野菜を茹でる、具沢山の汁物、常備菜を作るなどして、冷蔵・冷凍保存。



●外食・中食の工夫

- ・単品より定食を選ぶ。
- ・サンドイッチや丼物は具だくさんのものを選んだり、サラダとセットに。



減塩しよう

食塩のとり過ぎは高血圧などの生活習慣病を招きます。1日の食塩の目標量は男性 7.5 g、女性 6.5 g ですが、現状は 10.7 g、女性 9.1 g と、とり過ぎています。(令和 5 年国民健康・栄養調査結果より) 宮前区食育推進分科会の委員による、おすすめレシピをホームページで公開しています。ぜひお試しください。



菓子、嗜好飲料のとり過ぎに気をつけよう

- ・菓子パンや菓子はエネルギーや脂質が高いことが多く要注意。食事のかわりにはなりません。
- ・お茶やコーヒーに含まれるカフェインのとり過ぎは不眠の原因に。エナジードリンクなどにも多く含まれるので飲み過ぎには気を付けましょう。



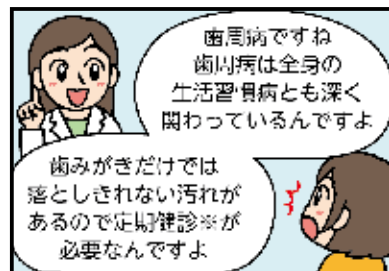
栄養成分表示 1 食当たり	
・エネルギー	650kcal
・たんぱく質	25.0g
・脂質	15.5g
・炭水化物	102.6g
・食塩相当量	2.5g

栄養成分表示、見ていますか?

食品を購入する時、栄養成分表示で食塩量やエネルギーなどを確認する習慣をつけて、健康づくりに役立てましょう!



お口だけじゃない!? 歯周病の影響



※定期歯科健診の間隔は、お口の状態によって異なるので、歯科医師に確認しましょう

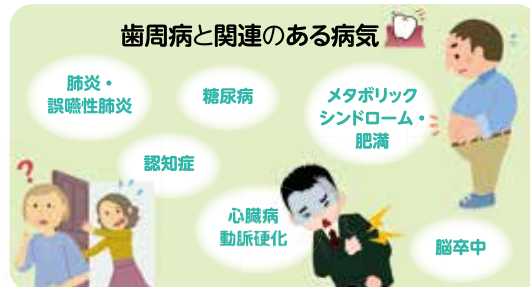
歯周病セルフチェック

●歯周病とは

歯垢（プラーク）や歯石の中の細菌によって、歯ぐきに炎症が起き、はれて出血しやすくなり、進行すると、歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。歯周病の初期の段階では、気がつきにくいのが特徴です。令和 4 年度歯科疾患実態調査結果では、調査の約半数の方に歯周病（4mm 以上の歯周ポケット）が認められました。

●1 つでもチェックがついたら、歯科医院へ行きましょう!

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが時々はれる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた
- ☐ 歯がグラグラする



●川崎市歯周疾患検診を活用しよう

対象の方には、受診券が届きます。
対象：40 歳・50 歳・60 歳・70 歳
費用：無料



詳細は川崎市 HP をご参照ください

噛みんぐ30

よく噛んで食べることは、肥満防止や食べたり話したりするお口の機能の発達を促します。1 口 30 回よく噛んで食べるように心がけましょう!



お酒とたばこの影響



お酒との付き合い方を見直してみよう

●過度な飲酒による健康への影響

長期・大量に飲酒することにより、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなどの発症に影響します。

●健康に配慮した飲酒のしかたを見直そう

飲酒による身体等への影響は年齢・性別・体質の違いによって異なります。あらかじめ量を決めて飲酒する、飲酒前・飲酒中に食事をとる、1週間のうち飲まない日を設ける、自らの飲酒状況を把握するなど飲酒のしかたを見直してみましょう。

たばこの健康被害は全身に及びます

●たばこを吸うとかかりやすくなる病気

がん、脳卒中、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞等）、閉塞性肺疾患（COPD）、気管支喘息、歯周病など

●副流煙を吸い込む周りの人にも悪影響（受動喫煙）

換気扇の下やベランダで喫煙をしても受動喫煙は防げません。

●妊婦、授乳中の喫煙・受動喫煙は赤ちゃんの健康に悪影響

胎児の発育遅延、流産や早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群などがあります。

●たばこをやめられない・やめたいと思わないのは病気（ニコチン依存症）だから

禁煙については、下記二次元コードからご参照ください。

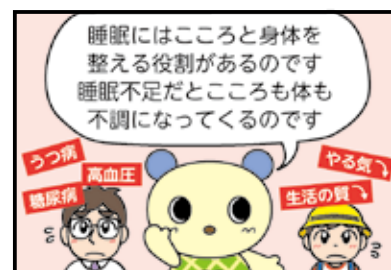
20歳未満の飲酒・喫煙は禁じられています

脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞が破壊され、脳が萎縮します。また急性アルコール中毒やアルコール依存症になりやすくなります。

喫煙は開始年齢が早いほど、健康被害が大きく、ニコチン依存も強くなります。



こころの健康と生活習慣



睡眠が及ぼす全身への影響

睡眠不足を含めた様々な睡眠の問題が慢性化すると肥満や高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中等の発症リスクや症状悪化に影響し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。またうつ病との関連も指摘されています。

こころの健康のためにできること

●毎日の睡眠の質と量を見直そう

日本人は赤ちゃんから高齢者まで全世代で睡眠量が少ないと言われています。年代ごとに必要とされる睡眠時間を意識し、自分の体調がよいと思える睡眠時間を見つけることが重要です。

対象	睡眠時間
小学生	9～12時間
中学生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間以上にならないように

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

睡眠の質（睡眠休養感）向上のために、就寝時間直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ、運動不足といった生活習慣の改善が有効です。

●健康的なストレス解消法を身につける

ストレスへの対処法として「我慢して時がたつのを待つ」人や「特にない」人が増えています。我慢するだけでなく、積極的に解消する方法を見つけることも大切です。生活の中にあるちょっとした喜びや楽しみに気づき、日々の生活に取り入れる、意識的にストレスから離れる時間を設ける等、自身に合ったストレス対処を行ってみてください。

●悩みや心配事は一人で抱えこまない

悩みや不安を誰かに打ち明けたり相談したりすることはストレス緩和や気持ちを軽くする効果があります。家族や友人、学校の保健室、会社の健康管理室等、日頃から健康や悩みについて相談できる人や場所を確認しておきましょう。

生活リズムを整えてこころも体も元気に過ごそう！不調を感じたらためらわずに相談を

こころの健康に関する相談窓口（川崎市ホームページ）



飲酒チェックツール

「アルコールウォッチ」
(厚生労働省)



お酒に伴うリスクや知識を知る

「飲酒ガイドライン」
(厚生労働省)



禁煙に取り組みたいあなたへ

(禁煙外来について・TDS ニコチン依存度テスト等) (川崎市ホームページ)

