



家族・地域ぐるみでの健康づくり

～安心して暮らし続けるために～



宮前区を、誰もが健康で安心して暮らし続けることができるまちに!!



あなたは近所さんと顔の見える関係ですか?



地域でのおつき合いはこんな点でもメリット大!!

防 犯 防 災 健康づくり 介護予防

など

あなたにできること始めてみませんか。

- ・友人や家族、近所の人との交流をもつ。
まずは「あいさつ」から!!
- ・1日1回は外出する。
- ・家や社会で自分の役割をもつ。
(ペットの世話、ゴミ拾い、ボランティアなど)
- ・町内会の回覧板を手渡しで回す。
- ・地域の情報に目を向け、イベントや活動に参加する。



川崎市では、**子どもから高齢者まで全ての人を対象とした**地域包括ケアシステムを推進しています。地域包括ケアシステムとは、生活上の安全・安心・健康を確保するために、その方の暮らしに合った、住まいを中心に医療・看護・介護・福祉・生活支援を提供できるような体制。**区民のみなさんの「つながり」が、地域全体を支える大きな力になります!**

紙面中でご紹介したガイド・マップ等は、宮前区ホームページでダウンロードできます。ぜひご覧ください。

<発行・問い合わせ> 宮前区役所地域みまもり支援センター 地域支援課
電話044-856-3302/FAX044-856-3237

令和2年2月発行



みやまえ健康サポートブック
できることから**こつこつ**始めましょう



こつこつ



健康づくりは区民一人一人が主役です。宮前区では、区民の健康づくりの取り組みを支援しています。

一人ひとりが手を携えて、個人の努力だけでなく、家族ぐるみ、地域ぐるみで健康づくりに取り組むことで、今日の健康が明日(将来)へつながります。

生涯を通じて心身ともに健康で生きがいをもって生活するためのヒントをご紹介します。



知っておこう!自分のカラダ



自分のカラダチェック

- *身長… () cm
- *体重… () kg
- *BMI… () kg/m²
- *腹囲… () cm

●BMI (体格指数) の計算方法と判定基準

BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

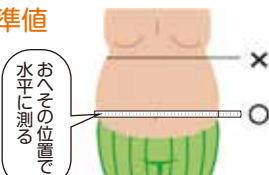
判定	やせ	標準*	肥満
BMI値	18.5未満	18.5~24.9	25以上

※50~69歳は20.0~24.9、70歳以上は21.5~24.9

●腹囲の測り方と標準値

【標準値】

- 男性…85cm未満
- 女性…90cm未満



健診等の制度も活用しましょう

◇川崎市こくほの健診 (35~39歳の健康診査) **

◇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HIV・肝炎ウイルス無料検査

肝炎については、過去に受けたことがない方

※一部自己負担あり

★詳細は川崎市ホームページをご参照ください。

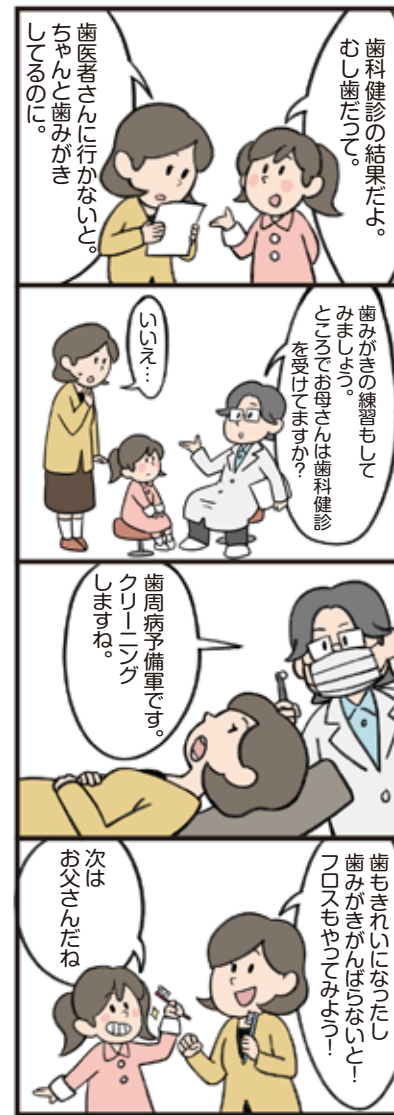
学校や会社などでも健診を行っている場合があります。確認してみましょう。

健康で自分らしい生活をするために、定期的に健康チェックをして、生活を見直しましょう。見直しのヒントを次ページより紹介します。



くち

お口のチェックしてますか?



くち

お口の健康チェック

1つでもチェックがついたら、歯科医院へ行きましょう!

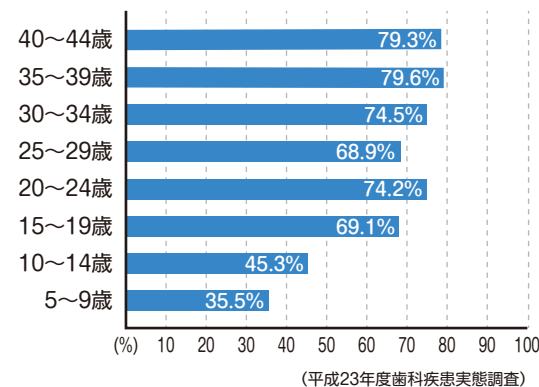


- ☐ 歯ぐきがはれる
- ☐ 歯ぐきから出血する
- ☐ 歯石がついている
- ☐ 噛むと痛い
- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 口臭がする
- ☐ 歯ぐきからうみがでる
- ☐ 歯と歯の間に隙間ができた

●歯周病とは...

歯垢・歯石に細菌が付着して歯肉炎をおこし、さらには歯を支える骨や歯ぐき(歯周組織)が壊される病気です。自覚症状がないまま進行し、生活習慣病や低体重児出産など全身に影響が及びます。

●歯肉に問題がある人



◇川崎市歯周疾患検診

詳細は川崎市ホームページをご参照ください。

食後の歯みがき+歯科医院でのチェック=むし歯・歯周病の予防



メタボが
気になる…

野菜、足りてますか？



なぜ野菜が大切なの？

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています！1日350gの摂取が推奨されていますが、20～50歳代の野菜摂取量は目標量を大きく下回っています。

(平成29年国民健康・栄養調査より)

野菜1日350g摂取への道

1日350gの野菜(例)

STEP1

洗って出すだけ、レンジで加熱するだけ、煮るだけの野菜を常備



STEP2

生野菜は加熱でかさを減らして一度にたくさん食べやすく。例えば、みそ汁・スープは野菜をたっぷり入れて具沢山に。



STEP3

緑黄色野菜 : 淡色野菜 = 1 : 2
(約120g/日) (約230g/日)



色とりどりの野菜を摂ることがポイント。

●こんなときは

【外食時】

単品より定食を選び、丼ものはサラダとセットに。麺類は野菜をトッピングしましょう。



【忙しい時】

砂糖・食塩・甘味料不使用の野菜ジュースを上手に利用しても良いですが、できるだけ野菜そのものを食べる工夫をしましょう。



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！
農産物直売所Guide&Map→



やせていれば健康??



やせていれば健康…ではありません！

生活習慣病を防ぐため、肥満予防は重要ですが、やせすぎも次のような問題を起こす危険があります。

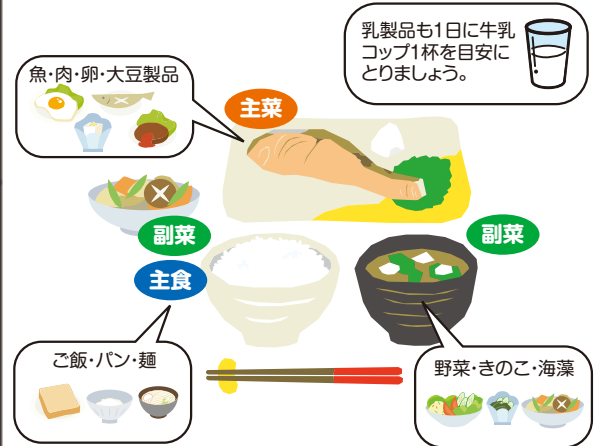
骨密度の低下、貧血、体力・免疫力の低下
疲れやすい・だるい

- ・ 妊婦さんの場合は、低出生体重児の出産につながり、将来、子どもの生活習慣病リスクが高まります。
- ・ 女性は"やせ"の割合が10.3%と多く、20代では5人に1人*です！
- ・ 20歳以上の男性は3人に1人が肥満*です！

※平成29年国民健康・栄養調査より

やせすぎ・肥満を防ぐために…

- ・ 体重を定期的に測り、BMIをチェックしましょう
- ・ 1日3食、毎食に主食・主菜・副菜をそろえましょう



規則正しく、バランスよく食べて、
やせすぎ・太りすぎを予防しましょう。



スポーツだけが運動じゃない



日常生活には運動のチャンスがたくさん!

【例えば】
子どもと体を動かして遊ぶ、
いつもの道より遠回り、1駅分歩いてみる、
お料理しながらスクワット、入浴中のストレッチなど



おすすめ情報!!

●坂道ウォーキング

地形を活かした、身近にできる
宮前区の「健康づくりジム」です。

【メリット】

平地より短時間で同等のエネルギーを消費。
有酸素運動と筋力トレーニングが同時にできる。
景色の変化により気分転換・ストレス解消!

※足や膝関節に痛みのある方は、主治医にご相談の上で始めてください。



こころの健康にも効果的

「宮前区歴史ガイドまち歩き」

を活用し、宮前区の坂道を
楽しんでみてはいかがでしょうか!



●『宮前区公園体操』

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、仲間と楽しく
続けられます。

こちらもおすすめ!
宮前区ストレッチ体操
CD、カセットテープ貸出中



運動量の目安は1日10,000歩
活動量が少ない方は今より10分(約1,000歩)増やすことから始めましょう。



禁煙でなにが変わる?



タバコの健康被害は全身に及びます

●こんな症状もタバコの影響!

- ・血管障害(脳血管疾患・心疾患など)
- ・呼吸器障害(肺がん・COPDなど)
- ・消化器障害 ・感覚器障害
- ・泌尿器障害 ・糖尿病 ・怒りっぽい
- ・鼻づまり ・胸焼け ・寝つきの悪さ
- ・頭痛 ・肌荒れ ・シミやしわの増加
- ・中耳炎(副流煙が原因となり、家族にも影響)

●妊婦、授乳中の女性の喫煙は赤ちゃんの健康に悪影響

●未成年の喫煙は厳禁!

シオビーディー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

- ・主な原因はタバコの煙。
- 日本では90%以上が喫煙者。
- ・有害物質で気管支が炎症を起こし、肺が傷んで息切れが起こる。

●タバコをやめられない・やめたいと思わないのはなぜ? ⇒病気(ニコチン依存症)だから!

病院の禁煙外来で薬の処方、相談など禁煙サポートが受けられます。
かかりつけ医に相談してみましょう。

(相談については区役所でもお受けします
ので、お問合わせください。)



今からでも遅くない!
禁煙して健康な自分に出会いませんか!?