

宮前いきいき通信

TAKE
FREE

■発行:NPO法人ファンズアスリートクラブ <http://www.fscmiyamae.net>
■編集:ファンズスポーツクラブ宮前 川崎市宮前区神木本町5-1-17 TEL:070-6401-9223 e-mail: postmaster@funssports.com
■発行責任者・編集長:井上秀憲

第18号
(2024年11月10日号)

セルフチェックをしていますか?

今年10月なのに真夏日があったかと思うと、急に朝晩冷え込んだりすることもあり、「気温の乱高下に体が悲鳴を上げ、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。」

各地で起こる自然災害や、関東近郊で頻発している強盗事件など「何がいつ、どこで起きてもおかしくない」そんな時代で生きるために必要なことは、何が起きて大丈夫なように「準備」しておくことです。

今回の「宮前いきいき通信」は、そんな「準備」をする前の「セルフチェック」を行うための情報をたっぷり紹介しています。

まずは、自分自身の体のチェックからです。「坂道を歩かずして宮前では生活出来ず」という言葉があるかどうかは分かりませんが、宮前区は坂道が多く

自足歩行が出来ないと自立した生活を送ることが難しい地域です。そこでウォーキングに関してのセルフチェックです。

- ①信号で止まった時や一度座った後に歩き出すことがつらい
- ②たくさん歩くと腰やひざ、足首などが痛む
- ③最近歩幅が狭くなった
- ④歩いているとヨロヨロする
- ⑤歩いているとすぐ疲れるようになった

上記の①～⑤の中で、あなたが当てはまるのはどのタイプでしたか?自動車と同じように、ある部位の筋肉が硬かったり、筋量が少なかったりすることが原因でタイプが分かれます。上記のセルフチェックでいうと

- ①お尻(殿筋部)・もも裏(ハムストリングス)

- ②前もも(大腿四頭筋)・ふくらはぎ
- ③腸腰筋群・すね
- ④肩回り・肩甲骨
- ⑤腹筋群・背筋群

が、筋肉が硬い、もしくは少ない部位となります。今回は「宮前いきいき通信」を発行しているファンズアスリートクラブが運営する「ファンズスポーツクラブ宮前」が監修している「宮前坂道らくらく体操」から⑤のタイプ“歩いているとすぐ疲れてしまう”方向けのトレーニングを紹介いたします。歩いて疲れるということは、骨盤の真上の位置に頭が無く、少し前傾している可能性が高いのです。腹筋の力で上体下部をしっかりと立て、背筋で上体上部も正しい位置にすることで、歩いて疲れにくい体になります。是非お試しください。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.12 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
たくさん歩いても「疲れにくいカラダに」
「腹筋」・「背筋」を強化しましょう!!

「年のせいでも歩くとすぐ疲れるようになった…」と思いませんか?長時間歩くで疲れてしまう原因は「歩く時の姿勢」です。猫背やストレートネックなどが原因で、エネルギーを多く使って歩かなくてはならない状態になってしまうと、正しい姿勢で省エネ歩きができていない人に比べてすぐ疲れるのは当たり前なのです。さらに、地面をしっかりと蹴らないと足が前に出ないで「ふくらはぎ」の強化も必要です。筋肉が温まった状態でウォーキングすると有酸素運動効果も上昇するので歩く前には是非トライしてください。

背中強化・肩甲骨可動域拡大 ～ローイング～



- ①椅子に浅めに座って骨盤を立てる。胸を張って肩の高さで両腕を前に伸ばす。
- ②前に伸ばした腕を肩甲骨を寄せるイメージで手前に引く。ひじが体より後ろに行くまでしっかり引く。この動きを繰り返す。

回数の目安:10回×2セット

腕を引くときは脇を開けて、体にそわせた状態で引くように!!!
最後は両ひじを内側に寄せて肩甲骨をしっかり動かしましょう!!



ふくらはぎ強化・つかまりかかと上げ ～カーフレイズ～



- ①椅子の背もたれに軽く手を添え、腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ
- ②かかとをしっかりと上げて体を垂直方向に持ち上げ、5秒程度かけてゆっくりとかかとをおろす

回数の目安:10回×2セット



足首をしっかり固定し、くるぶしが外側に出ないように!!!
小指側に体重をのせないように心がけましょう!!!

お尻・太もも全体・腹筋強化 ～いすタッチスクワット～



- ①椅子に浅めに座った状態から立ち上がった位置で両手を頭の後ろに添えて背筋を伸ばす。
- ②お尻をしっかりと後ろに引きながら、椅子に座るイメージで腰を落としていく。お尻が座面に触れたら立ち上がりこの動きを繰り返す。

回数の目安:10回×2セット



お尻をしっかりと後ろに引きひざがつま先よりも前に出ないように注意!!!
目線は前に、胸を張って!!!

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非活用ください。



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？
今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、災害時でもおいしく健康な食生活を送るための備えについて紹介していただきます。

いざという時のために 備えましょう!!

地震や津波、台風などの災害は、時として甚大な被害をもたらします。しかもそれを予測するのは難しいものです。いざという時のために日頃から対策し、備えておくことは、被害を少なくするために大切なことです。

発災時には、災害支援物資が3日以上到着しないことや、ライフラインの復旧までに1週間以上要するケース、物流機能が停止して1週間近くスーパーやコンビニで食品が手に入らないことも想定されます。このため家族の人数×最低3日(出来れば1週間)分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。とはいえ、それだけの非常食を備えておくのは費用的にもスペース的にも大変…。そんな時は比較的日持ちし、日頃からよく食べる食品を多めに買って置き食べたら買い足して備えるというローリングストック法がお勧めです。災害時でも食べ慣れた味で食事ができれば、少しはホッとした時間を過ごすことができると思います。



●ローリングストック法のポイント

賞味期限をチェックし、古い食品から食べる
例えば、新しいものは右側にして左側の古いものから食べていくなど、家庭ごとにわかりやすい備蓄方法で上手に循環させましょう。

食べた分は必ず補充する
備蓄品ではありますが、いつ食べても構いません。ただし消費した量を必ず買い足し用意しましょう。補充を怠ったタイミングで災害がおこる可能性もありますので、出来るだけ食べた直後に補充するよう心がけましょう。

栄養のバランスを考えて『主食+主菜+副菜』が揃うように食品を買って置きましょう

●買い置きしておきたい食品にはどんなものがある？

主食 ごはん・パン・麺類(エネルギー源)
米(精米・無洗米など)、アルファ米、レトルトご飯、おかゆ、もち、パン、うどん、そば、そうめん、スパゲティ、マカロニ、小麦粉、カップ麺、即席麺、コーンフレークなどのシリアル類、冷凍食品(おにぎり・チャーハンなど)

主菜 肉・魚・卵・大豆製品(たんぱく質源)
缶詰(ツナ・サバ・サンマ・イワシ・アサリなどの魚介類、焼き鳥・叉焼・牛焼肉・コンビーフなどの肉類、ウズラの卵・大豆の水煮など) / レトルト食品(カレー・シチュー・牛丼などのどんぶりの素、ハンバーグ、ミートソースなどのパスタソース) / 乾物(高野豆腐、しらす干し、干しエビ、桜エビ、鰹節など) / 冷凍食品(からあげ、メンチカツなど)

副菜 野菜・きのこ・芋・海藻類(ビタミン・ミネラル・食物繊維源)
日持ちする野菜(ジャガ芋、サツマ芋、人参、玉ねぎ、カボチャなど) / 缶詰(トマト缶、コーン缶など) / 乾物(のり、わかめ、ひじき、干し椎茸、切り干し大根、昆布、梅干し、インスタントスープ、即席みそ汁など) / 冷凍食品(ポテト、ほうれん草、ブロッコリー、枝豆など)



★果物
日持ちする果物(りんご、みかん、柿など季節の応じた果物) / 缶詰(桃、みかん、パイナップルなど) / 乾物(ドライフルーツ)

★飲料
水・お茶・ロングライフ牛乳・調整豆乳・野菜ジュース・果汁・イオン飲料など



★調味料
砂糖・塩・味噌・しょうゆ・油・マヨネーズ・ドレッシング・ケチャップ・鶏ガラスープ・コンソメなど
顆粒だし・めんつゆなど

★菓子類
チョコレート・ビスケット・飴・ナッツなど



●高齢者に特に用意したい食品

災害時、飲料水の不足や食欲低下で食事からの水分摂取量も不足がちです。脱水にならないよう、みそ汁やスープなど水分を多く含む食品を用意するとよいでしょう。また慣れない環境で食事が喉を通らないことも。そんな時は、おかゆやゼリー飲料など喉越しの良いとろみのある食品もお勧めです。以下は参考例になります。本人が食べ慣れている食品の中から備蓄に適したものを選んでおくことより安心です。

◎高齢者
レトルトやアルファ米のおかゆ・缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品・インスタントみそ汁、即席スープ等・食べ慣れた乾物・栄養補助食品・ゼリー飲料



◎食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方
やわらかいレトルトご飯・レトルトなどのおかゆ・スマイルケア食などのレトルト介護食品・缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

●ライフラインに合わせた備蓄

大災害が発生すると電気・水道・ガス(都市ガス)といったライフラインは、発生直後は停止し、利用は困難になります。地震では、各ライフラインの復旧目標日数は、電気で6日、上水道で30日、ガス(都市ガス)で55日となっています。これを見ると、電気が一番早く数日で復旧し、次いで水道が、最後にガス(都市ガス)が、復旧するという順番になっていることがわかります。ライフラインに合わせた備蓄もしておくと安心です。(下図・右段上図参照)

チェックリストでチェックしましょう

賞味期限をチェックしなから、いろいろな食品を組み合わせて3日間(なるべく7日間以上)にしましょう。

3日間	1食分	1日分(3食分)	3日分(9食分)	我が家の分量(1日分×1.1人分)	チェック
米	75g(1/2合)	240g	720g	g	<input type="checkbox"/>
パン	2枚				<input type="checkbox"/>
うどん・そば	1玉				<input type="checkbox"/>
乾麺	100g				<input type="checkbox"/>
主菜	サバ缶、ツナ缶、カレー、シチューなど	60~80g(1缶または1パック)	内容量(固形分の容量)を確認して1日3食分をそろえましょう。	個	<input type="checkbox"/>
副菜	人参・じゃがいも、乾菜野菜、レトルトスープなど	70g程度または1食分	様々な種類を備えておきましょう。	kg	<input type="checkbox"/>
飲料水		3l	9l	l	<input type="checkbox"/>
野菜ジュース(200cc)、ロングライフ牛乳、フルーツ缶など	各1個			個	<input type="checkbox"/>
その他					
熱源	カセットコンロ、ガスボンベ(1人1週間およそ6本程度)				<input type="checkbox"/>
調理器具	鍋、やかん、万能包丁、キッチンバサミ、さいはし、缶切りなど				<input type="checkbox"/>
食器セット	コップ、皿、はし、スプーンなど				<input type="checkbox"/>
あると便利な物	消毒スプレー、ウェットティッシュ、給水袋、ラップ、ポリ袋(高強度ポリエチレン)など				<input type="checkbox"/>
医療・衛生品	常備薬、携帯トイレ、歯ブラシなど				<input type="checkbox"/>

ライフラインに合わせた備蓄品 知る防災

電気	ガス製品の代用として ・電気ポット ・IHクッキングヒーター ・IH対応調理器具	
水	・給水タンク ・給水袋	
ガス	・カセットコンロ用のガスボンベ ・寒さ対策の布団やコート	

●参考資料
・備蓄品はこれが必要(知る防災) / 日本気象協会
・備蓄のすすめ / 川崎市健康福祉局

●アルファ米を中華風にアレンジ

長期に停電してしまったら…冷蔵庫内はすぐに冷たなくなってしまう。温度が上がる前に冷凍、冷蔵品をムダなく使しましょう。(庫内の開閉は最小限にすることが冷たさキープのポイント!)

材料(2人分)

- ・アルファ米: 1袋
- ・冷凍枝豆: 1握り
- ・カットわかめ: 大さじ1と1/2
- ・桜海老: 大さじ2
- ・鶏ガラスープの素: 小さじ1
- ・ごま油: 小さじ1

- アルファ米の袋を開け、スプーン・脱酸素材を取り出す。
- 枝豆はさやから出しておく。
- 袋の注水線まで熱湯を注ぎ、Aを加えてよく混ぜ、チャックを開けて15分待つ。
- 袋を開けてごま油を加えて再度よく混ぜ、椀に盛り付ける。

栄養成分表示(1人分当り)
エネルギー 252kcal たんぱく質 8.6g 食塩相当量 1.1g

●パッククッキング(アイラップ※)でスパニッシュオムレツ

材料(2人分)

- ・卵: 2個
- ・冷凍ポテト: 20g
- ・冷凍ほうれん草: 20g
- ・ツナ缶: 1/3缶
- ・チーズ: 2個
- ・スライスチーズ: 1枚
- ・塩、こしょう: 少々
- ・ケチャップ: 好み

- ポテト、ほうれん草、ミニトマトは食べやすい大きさに切っておく。
- 耐熱性のポリ袋に卵2人分を割り入れ、塩・こしょうを加え、良くもみほぐす。
- ②の中に①とツナ、ちぎったチーズも加えて、具材が均等に行きわたるよう混ぜる。
- できるだけ空気が入らないように、ポリ袋を絞りながら結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、中弱火で15分程、裏返ししながら湯煎する。(鍋底にポリ袋が付いて、溶ける恐れがあるので耐熱皿を底に敷くとよい)
- 卵が固まっているようであれば、鍋から取り出し、袋を開けて盛り付け、好みでケチャップをかける。

*盛り付けの際はポリ袋を広げたそのままをお皿に置けば食器が汚れず洗手間が省けます。

栄養成分表示(1人分当り)
エネルギー 140kcal たんぱく質 10.6g 食塩相当量 0.8g

バスター矢野の できる!! えとせとら の問題

自宅のセルフチェックは 出来ていますか? ～狙われにくい家にするために～

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

最近、空き巣だけでなく一軒家を中心とした強盗事件が関東各地で起こっています。SNSで集められた「闇バイト」として指示役から指名された家に侵入し、住人に暴力など危害を加えた上に粘着テープなどで拘束した後、金品やクレジットカード、高級品などを奪っていきます。実行役や運転係などは逮捕されているものの指示役は捕まっておらず、関東だけでなく全国各地で強盗は拡大しています。

◎あなたの家のドア・窓は大丈夫ですか？

今回の強盗事件の侵入方法は勝手口や窓のガラスを割って鍵を開けられているケースがほとんどです。玄関は壊して侵入することは難しいですが、ガラスは防犯ガラスや防犯フィルムでないと簡単に割られて侵入されてしまいます。あるケースでは、自宅の庭にあったブロックを使って窓を割られ、侵入されています。ここでセルフチェックです。

- 1つのドアに1つの鍵しか付いていない
- ドアの鍵を変えたことが無い
- 窓ガラスを変えたことが無い
- 防犯カメラを付けていない
- 庭の木の剪定や片付けをしていない

上記にあてはまるものがある方は、対策を考えてみましょう。

●補助錠を取り付ける

1つのドアに錠が2つ以上付いていると、侵入に時間を要するため、泥棒は嫌がります。見えない部分に付けておくことがポイントです。サッシなどには補助錠を取り付けることをオススメします。通常クレセント錠と呼ばれる上下にレバーを上げ下げするタイプの内鍵が使われていると思いますが、ロック付きのものもあるのでご確認ください。ドアとドア枠に隙間があると、パール等の工具を差し込まれ、ドア錠を破壊される可能性があるため、ガードプレートを取り付けると効果があります。雨戸がある方は雨戸を閉めるのも良いでしょう。

●防犯性能の高い建物部品に交換しましょう

空き巣に多いパターンですが、古いタイプの鍵はピッキング、サムターン回しなどが簡単に出来ます。そういった不正解錠に強い鍵としては「ウェーブキー」や「ディンプルキー」と呼ばれるものがあります。中央に波型のくぼみがあるのが「ウェーブキー」、鍵に小さな丸いへこみが複数あるのが「ディンプルキー」です。ウェーブキーやディンプルキーは、ピッキングに時間がかかりますから、その分、安全性が高いといえます。

●窓ガラスに防犯フィルムを貼付する

最近の強盗にも窓ガラスのクレセント錠付近をブロックで割って鍵を開けて侵入した例がありました。「防犯ガラス」に変えることで問題は減少できますが低予算でいまずぐ対策されたい方は「防犯フィルム」と呼ばれるウィンドウフィルムを窓ガラス全面に貼付して窓ガラスを割れにくくしましょう。「CP認定品」と呼ばれる防犯フィルムをオススメします。「CP認定品」とは、警察庁や国土交通省、経済産業省、民

間団体などで構成された「防犯性能の高い建物部品の開発・普及に関する官民合同会議」で定められた建物部品の試験をクリアした防犯性能の高い商品を指します。このマークの付いている商品だとガラスを割るまでに5分以上かかるので安心です。

●防犯カメラを設置する

人の動きを感知してライトが点灯するセンサー付きライトを、死角になる場所に設置し、スマホなどと連動している防犯カメラを設置すると効果的です。防犯カメラは自宅を監視するという目的だけでなく空き巣などへの犯罪抑止にもつながるので目につく所に設置することをオススメします。

●見通しを良くして、庭を片付けておく

犯行現場を外から見られることを犯人は気にします。高い壁や木があり犯行現場が死角になりやすい場所などを作らないことをオススメします。空き巣対策としては庭に脚立などが無造作に置いてあると、2階などから侵入する道具を与えることとなります。脚立を鎖などで結び鍵をかけることも効果的です。スコップやブロックが庭に無造作に置いてあると窓などを壊す道具に使われる可能性もあるので見えない所に片付けをしましょう。

私たち、(一社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますのでお気軽にご相談ください。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をかき住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

最近話題の「笑顔うつ病」って何？

内面ではうつ病の症状を抱えていても、周りから見ると元気そうに見える人のことを『笑顔うつ病』と呼びます。これは正式な病名ではありませんが実はこのような方は非常に多いそうです。人前では普通に振る舞うことができるため、他人はもちろん自分でも症状に気づきにくい。病気に気づかず経過していると「うつの症状が深刻化」してしまう可能性があるため、早めに自分の症状について自覚し、早期治療を始めることはとても大切なことです。

CHECK!

笑顔うつ病のセルフチェック

- 一人のときと他人といるときの差が激しい
- 感情的になれない、常に虚無感がある
- 休日は何もやる気が起きない
- 趣味や好きなものに対して関心が薄くなった
- どんな出来事に対しても自分が悪いと思ってしまう
- 予定があるのになかなか起床できない
- 落ち込んでいる姿を他人に見せることがない



最近話題の「フレイル」は健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していくことの総称です。身体的・心理的・社会的3つがフレイルの要素と言われており、特に「精神・心理的フレイル」は、高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。3つのフレイルが連鎖していくことで、古い(自立度の低下)は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。いつも人前で笑顔を見せている人は「あの人が、心理的フレイルなんで…」と思われがちなので本心に気づいてもらうことも難しいのが現状です。

セルフチェックをして自分が「笑顔うつ病」かな?と思った方は、神奈川県健康活動活性化サイト「かな健web(カナケンウェブ※右QRコード)」に色々な情報が掲載されているのでチェックしてみたいかたがでしょうか?





自分の体きちんとチェックしていますか?

～健康診断のススメ～川崎市での特定健康診査の利用率は約26%

あなたは今年度「健康診断」に行きましたか?大きな病気が発覚した時に、「あ～健康診断に行ったら早期発見できていれば良かったのに…」と後悔している方もいらっしゃるのではないのでしょうか?セルフチェックしておかなくてはいけなものの1つとして「自分自身の健康」を上げてください。今回は、宮前区医師会の会長である「みやびクリニック」の中田雅弘先生に「健康診断」についてご寄稿いただきました。



日本の健康診断は、1911年に制定された工場法で、当時問題となっていた結核や赤痢などの感染症の蔓延を防ぐことを主目的に始まったとされています。その後、1947年に労働基準法、1972年に労働安全衛生法が制定され、労働者に対する健康診断が事業者に義務づけられました。職場や自治体で受ける健康診断は、検査項目が限られています。一方で人間ドックは検査項目が多く、からだの状態をより詳しく調べることができます。健診(人間ドック)の主な内容をご紹介します。

●健康診断の主な内容

- ①問診票の記入
遺伝・環境・生活習慣など、機械による検査ではわからない情報をチェックする。
- ②身体測定
身長、体重を測定し、肥満度を算出する。
- ③血圧測定
最高血圧と最低血圧を測定し、血圧の状態を調べる。

- ④心電図検査
不整脈や虚血など心臓の異常がないか調べる。

- ⑤胸部エックス線検査
心臓や肺に異常がないか調べる。

- ⑥腹部造影エックス線検査
食道・胃・十二指腸の潰瘍やポリープ、がんなどを見つけることができる。

- ⑦血液検査
採血により、肝臓や腎臓の異常、血液の病気、糖尿病や動脈硬化などがないか調べる。
- ⑧尿検査
尿中の血液や糖、たんぱくの有無を調べ、糖尿病や尿路系の病気がないか調べる。

⑨便潜血検査
検便により、消化管のがんなどの疑いがあるかどうかを調べる。

最後に医師と面接し問診票と検査結果をもとに、発見された病気や疑わしい病気、今後どのような生活を改善していけば病気を未然に防ぐことができるか、などの説明を受ける。

●健康診断の役割とは?

自覚症状がなくても病気が潜んでいる場合があります。様々な生活習慣病、がん、心臓病、脳卒中などの怖い病気を発見し、早期に治療できるように役立てるのが健康診断の目的です。また、病気を引き起こす可能性のある危険因子を早い段階で見つけて病気の予防につなげることも大きな役割といえます。

それとは別に、各自治体は、企業など職場で受診することができない人を対象に、無料もしくは低額で「健康診断」を行っています。各自治体の広報誌などに注意して、積極的に利用するようにして下さい。

 **川崎市がん検診・特定健診等**
コールセンター 044-982-0491

そで行われる特定健康診査は、医療保険者(健康保険組合や全国健康保険協会などの各被用者および国民健康保険)が実施主体となり40～74歳の加入者(被保険者・被扶養者)を対象として行われる健診です。腹囲の計測など「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の該当者や、その予備群を発見することを目的とした検査項目が導入されています。特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援が特定保健指導です。対象者は、健診結果に応じて「積極的支援」、「動機付け支援」、「情報提供」の3つに区分されます。一人ひとりの身体状況や生活環境などに合わせて、医

師・保健師・管理栄養士などの専門家が、生活習慣を見直すためのサポートを行います。

以上のように、従来、定期健診の主な目的は病気の早期発見・早期治療でしたが、現在は、生活習慣病などの病気を未然に防ぐ予防的な役割も重要視されています。さらに今後はAIを活用して、軽微な異常でも、将来どのような病気にかかる危険性があるかを予測し、原因となる



食事や運動などの生活習慣をどのように変えれば良いのかを具体的に提示し、様々な病気を予防することができます。ちなみに川崎市での特定健康診査の利用率は約26%です。多くの方々が、折角の機会を無駄にしていることがはっきりしています。早くから健康診断を受け、病気を予防し、健やかな毎日を暮らすようにしてはいかがでしょうか。



中田 雅弘

(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

中田先生のご寄稿によると「川崎市の健康診断」を受けている方は約26%。厚生労働省保険局総務課が発表した「健診・保健指導等に関する検討会」の資料に記されている健診等を受けなかった理由を見ると、「医療機関通院中(37.4%)」、「健康だから(24.6%)」、「時間の都合がつかない(17.9%)」といった理由が多くを占めており、早期発見や予防につなげる健診の意義が十分に認識されていないのではないかと思います。生活習慣病などにかかっている、年に数回定期的に病院に行き先生に血液検査や触診・問診などから「健康に問題ないですね」と言っていたから安心している方も多かもしれません。自動車でも定期的に「車検」を行うように、年に1回自分自身の定期点検である「健康診断」を受けていただきセルフチェックを行ってみるのも良いのではないのでしょうか?

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリ・ファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわなみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信 第18号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部: ファンズスポーツクラブ宮前
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>