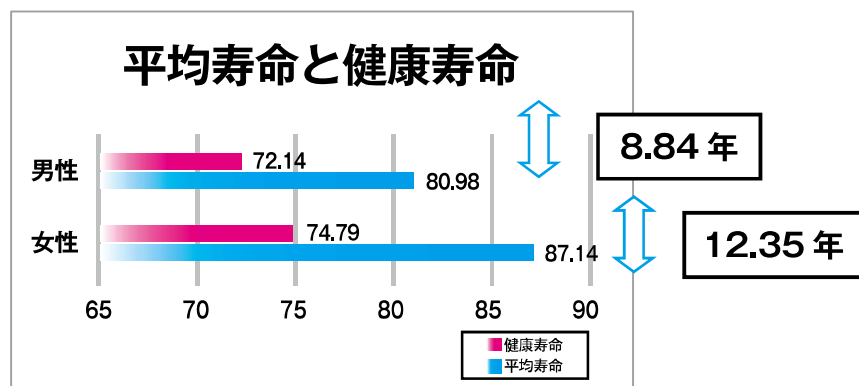


# 5 自分の健康に目を向けよう!

## 健康寿命ってどれくらい?

### 健康寿命とは

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。健康寿命は、平均寿命との差に着目しており、その差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質（QOL）の低下を防ぐことができるため、健康寿命の延伸を図ることにつながります。



出典：川崎市健康増進計画 第2期かわさき健康づくり21 中間評価と今後の方向性平均寿命と健康寿命 | e-ヘルスネット（厚生労働省）  
図2. 平均寿命と健康寿命の差（2016年）



男女ともに日常生活に制限のある期間が長いね

## ～幸区に住んでいる人はどんな健康問題を抱えているの?～

国民健康保険特定健診データ（令和元年度）より

### 市内1位・・・

- ・拡張期血圧が85mmHg以上、収縮期血圧が130mmHg以上
- ・HbA1c 5.6以上
- ・心臓病の既往

高血圧、糖尿病の生活習慣病罹患率が高い!!

## ～50代に起きるからだの変化でどんなもの?～

### 〈生の声〉

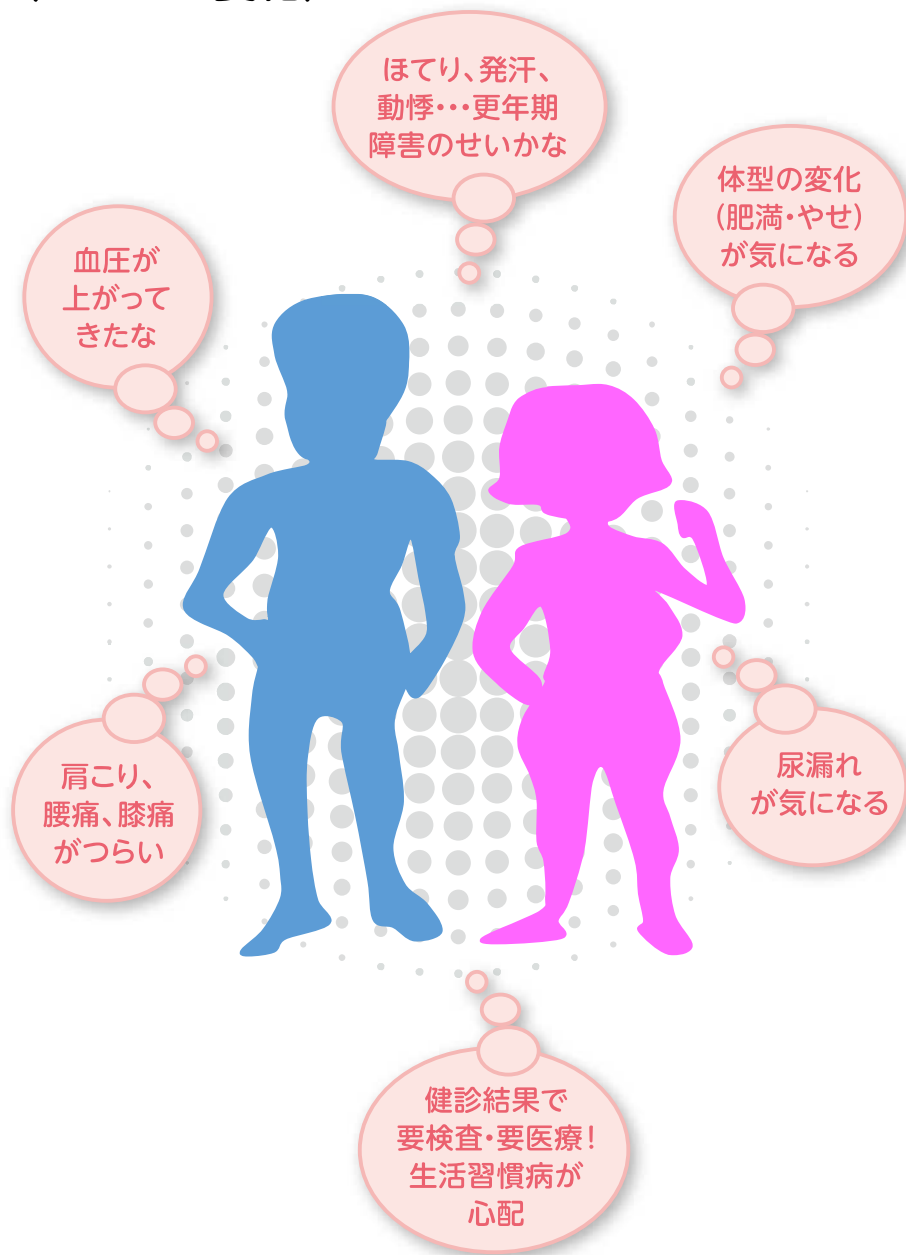
血圧や血糖値・高脂血症の値は記録更新となってしまいました。健康のために毎週土曜日のヨガと、その後1時間程度の散歩をしています。近頃はプラス銭湯に行くことがマイブームです。(50代女性)

3度目の五十肩で思い通りに動くことができませんが、時々テニスをし、30年来の仲間と会うことが楽しみです。猫に癒される毎日です。ストレス解消はコーヒーを飲みに行くこと、映画を見ることです。(50代男性)

受けるか迷ったがん検診を受診したことで、がんが見つかりました!がん検診を受診してよかったと思います。(50代女性)

調子悪いと感じていたが、まだまだいけると思いやり過ぎしていました。以降、毎年色々な病気が出てきて、食事・運動・睡眠は大事なのだと実感しています。(50代女性)

## 〈からだの変化〉



## 生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する症候群と定義されており、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」において、主要な生活習慣病をがん、循環器疾患、糖尿病等と示しています。

知らず知らずのうちに病気が進行し、糖尿病やがん、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）、脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。また、生活習慣病は、QOL（生活の質）が低下し、健康寿命が短くなり、寿命も短くなってしまふという結果を招いてしまいます。

そのため、健康増進や疾病予防が大事なのです。

生活習慣病は、**予防できます!!**

日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます！

今できることから無理なく始めてみましょう。

### Point ① 野菜をプラス1（ワン）



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量です。

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病等にかかる確率が低いという結果が出ています。

P.38 レシピ参照



## Point ② 健診・がん検診へ行こう!

### ○特定健診・特定保健指導を受けよう!

- ★生活習慣病のリスクがわかります!
- ★あなたに合った専門職（医師・保健師・管理栄養士）の支援が受けられます!

### ○がん検診を受けよう

がんは早期発見し、治療すれば治る確率が高い病気です。



早期発見・  
早期治療が  
大切ですね!



川崎市では、大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの5種類のがん検診を実施しています。早期発見のためにはがん検診を受けましょう!

[がん検診のページはこちら](#)



<お問い合わせ先>

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

平日8:30~17:15 第2・4土曜日8:30~12:30



## Point ③ 運動習慣はプラス10(テン)から始めよう♪

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか?



通勤途中にあと10分!  
買い物ついでにあと10分!

### 生活習慣病の予防に効果的な体の動かし方

運動には、3つの種類があります。

これら3種類の運動の組み合わせが効果をあげる運動方法です。

糖や脂肪を使う  
**有酸素運動**

毎日の通勤や買い物、  
仕事中の歩行、犬の散歩、  
水泳、自転車こぎなど

基礎代謝を上げる  
**筋トレ**

工作中・家事をしながら  
自分の体重で行う「自重  
負荷」、ダンベル、  
チューブなど

筋肉や関節を  
柔らかくする  
**ストレッチ**

仕事や家事の合間に  
ストレッチ、ヨガ、軽い  
体操など

# 生活の中でできる体操を始めよう!

## ゆるゆる屈伸

- ①足を肩幅に開く ②こんにはは ③ひざを軽く屈伸 ④体を起こしてゆるゆる屈伸



☆ 軽〜く曲げること。ひざと足の向きが正面を向くこと。股関節を少し曲げて行うこと

### Point

膝の痛みが緩和され、膝の動きが柔らかくなりストレッチしやすくなったり、歩きやすくなったり、ふらつきが減ったり、腰痛や肩こりが減るなどの効果もあります。これを行った後で体がすーっと伸びたような感覚になって、姿勢がよくなり、安定感が増します。

## 生活の中でできるストレッチ

### ももの裏ストレッチ (20秒×左右2回)



いすに浅めに座る  
右足を伸ばしてかかとを床に着け、つま先を上げる  
おへそを前に出すように少し前傾する

☆つま先を下ろしたらももの裏に効きます

### 斜め伸び (20秒×左右2回)



足を大きめに開き、左手をひざに置く  
右手を斜めに上げて遠くに伸ばす

☆腰痛があったら、両手をひざに乗せて軽めに伸ばす

### お尻締め伸ばし



いすの背もたれにつかまり、足を閉じる  
お尻をきゅっと締めかかとを上げ下ろしする

☆親指に力を入れ、足の間が広がらないように!

### ひざの曲げ伸ばし



いすの背もたれに左手でつかまり、右手はお尻に当てる  
ひざを曲げて足を前に上げる  
後ろにチョンとつま先をつけてお尻を締める

☆お尻に力が入るのがポイント!

### 腹筋・背筋



いすに座って両手を前に伸ばす

背中を丸めて背もたれに触れたらゆっくり戻す

そのまま前に背筋を伸ばし手を遠くに伸ばす

☆後ろに動く時は背中を丸めて前に動くときには背中を伸ばして

### 脚回し



いすの背もたれに左手でつかまる

ひざを曲げて右足を前から上げ半円を描くように横から下ろす

☆自分の回せる範囲で、軸がぶれないのがコツ!

無理なく、長く続けていけば効果がでますよ!  
生活の中に上手に取り入れていきましょう!



監修：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 黒田恵美子氏

## 更年期障害

病気ではないのに、「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」を感じる・・・なんてことはありませんか？

40代に入ると男女共に性ホルモンの分泌も次第に減少します。性ホルモンの減少が主な原因となってさまざまな症状が起きるのが更年期です。更年期に現れる症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言います。

### 更年期障害は女性ばかりが起きるのではない!!

男性の場合、男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少します。減少の速さや度合い、時期は個人差が大きく、男性では、40歳代以降どの年代でも起こる可能性があります。男性ホルモンの減少によるものを、加齢性腺機能低下症、またはLOH症候群と呼んでいます。

女性の場合、閉経を迎える前後、ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下し、その上加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。

## 加齢やストレスなどで性ホルモンが減少すると・・・

### 身体症状

発汗・ほてり、めまい、動悸、冷え、疲れやすさなど

### 精神症状

イライラ、不安・パニック、うつ、不眠  
興味や意欲の喪失、集中力・記憶力の低下

### 性機能症状

ED、性欲低下

こんな症状が出てきたときには、我慢せずに周りに相談し、医療機関（男性：泌尿器科、女性：婦人科）へ受診し、症状にあった治療をしましょう!

自分の体の変化を受け止め、  
周りの人にも理解してもらおう!

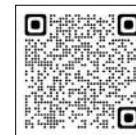


出典：更年期障害 - 公益社団法人 日本産科婦人科学会 HP  
一般社団法人 日本内分泌学会 HP

### Column

#### かわさきのお医者さん

川崎市にある医療機関を探ることができるサイトです。ぜひ活用してください。



# 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨がスカスカになって、骨がもろくなるとつまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗鬆症は男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります、ほかには老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。

## ● 骨粗鬆症で骨折しやすい部位



## ● 予防

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事（栄養）がその基本です。

## 運動

ウォーキングや体操、日光浴（15～30分程度する）  
生活の中でできる体操も参考に運動しましょう！（P. 29）

出典：公益社団法人 日本整形外科学会 HP、整形外科シリーズ 骨粗鬆症

## 食事

カルシウム（一日800mgを目標）、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を含む食品を摂取するように心がけましょう。

## ◆ 骨粗鬆症予防のおすすめメニュー

### チンゲンサイと鮭の中華風クリーム煮

**【材料 2人分】** チンゲンサイ 200g、生鮭 2切（塩・こしょう）、きくらげ（乾燥）2g、長ねぎ 20g、生姜 10g、植物油 大さじ1、鶏がらスープの素 小さじ1/2、牛乳 100cc、水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ2、水 大さじ1）

### 【作り方】

- ① チンゲンサイは、葉を4cm、軸を縦8等分に切る。きくらげは水に戻して石づきをとる。
- ② 長ねぎと生姜はみじん切りにする。鮭は、骨と皮を取って、4等分にし、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンに油の半量を入れチンゲンサイを炒め、皿に取り出す。
- ④ フライパンに残りの油と、長ねぎ・生姜を炒め、鮭を焼く。
- ⑤ 鶏がらスープの素、牛乳、チンゲンサイ、きくらげを入れ煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー 257kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.1g 炭水化物 8.6g  
食塩相当量 1.1g カルシウム 196mg

※乳製品、チンゲンサイや小松菜などの葉野菜は、カルシウムを多く含み、鮭、きのこ類にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれます。

# 尿もれ・排尿障害

尿もれを経験したことはありませんか？実は40歳以上の女性の4割以上が経験しており、実際に悩んでおられる方は大変多いのですが、相談しにくいので我慢している方がほとんどです。

## 尿もれはどんなタイプがあるの？

### 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをした時、走ったりジャンプをした時など、お腹に力が入った時に起きる尿もれです。女性で最も多くみられるタイプです。

### 溢流性尿失禁

自分で尿を出したいのに出せない、でも尿が少しずつもれ出てしまう尿もれです。男性に最も多くみられるタイプです。

### 切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり（尿意切迫感）、我慢できずに漏れてしまう尿もれです。男性では前立腺肥大症、女性では膀胱瘤や子宮脱などの骨盤臓器脱も原因になります。

### 機能性尿失禁

排尿機能は正常にもかかわらず、身体運動機能の低下や認知症が原因でおこる尿もれです。

## 骨盤底筋訓練をしよう！

腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁に効果があるトレーニングであり、骨盤底筋訓練で骨盤底筋群の筋力をつけ、尿道が閉じる力を強くすることができ、尿失禁の改善が期待されます。

### 基本姿勢

朝起きた時・寝る前に  
布団の中でもできます



- 1 仰向けに寝て足を少し開き、膝を立てます。膝の間はこぶしをひとつ分くらい開け、体の力をぬぎます。
- 2 肛門を閉めながら膣と尿道も10秒くらいぎゅーっと締め、その後30秒くらいリラックスします。息を吐きながら、肛門と膣を胃の方向に引き込むように締めるとやりやすいとされています。これを10回繰り返しましょう。
- 3 次に、同じように肛門、膣、尿道を閉める動作をもっと早いテンポで行い、この「キュッ(締める)、パッ(緩める)」を1セットとして、10回繰り返します。

### 椅子に座った姿勢で

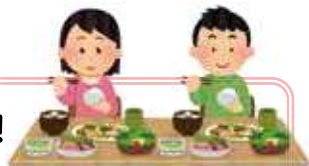


背筋を伸ばして少し浅めに座ります。床につけた両足は肩幅に開き、肩の力をぬぎ、おなかに力が入らないようにしながら、締める、ゆるめるを繰り返します。（基本姿勢の2～3を繰り返します）

慣れてきたらだんだんと回数を増やすとよいでしょう。  
1～3を1日数回に分けて5セット以上行います。

参考：日本泌尿器科学会 HP

## あなたの食生活は大丈夫？



### まずは、食生活をチェックしてみよう!!

- 生活リズムを整えること
- 1日3回** 朝食・昼食・夕食 食べる
- 1食の中に**主食・副菜・主菜**が揃っていること
- 色々な食品を食べること
- それぞれの料理を適量食べる

### 1日の野菜量のめやすは？



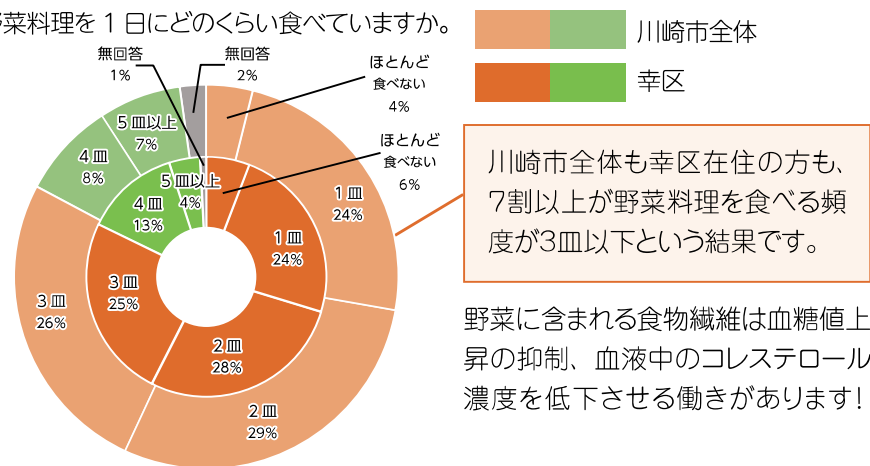
**Q.** 1日に食べたい野菜料理は何皿でしょう。

**A.** 3皿 **B.** 5皿以上 (1皿=野菜料理70g)

答えは **B** (1日に食べたい野菜は5皿以上!)

1日5皿以上食べていない場合には、まずは1皿プラスを意識してみましょう。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。また、旬の野菜は価格も安く、味もよく、栄養価も高い傾向にあるのでおすすめです。

野菜料理を1日にどのくらい食べていますか。



出典：令和2年度川崎市食育の現状と意識に関する調査

## 時短! 簡単! おすすめレシピ

### レンチン野菜のさっぱりお浸し

**【材料 2人分】** 小松菜 1束 (200g)、カニ風味かまぼこ 1パック A(マヨネーズ 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、わさび 適量)、白ごま 適量

#### 【作り方】

- ① 小松菜の根元を切り、5センチくらいの長さに切りそろえる。
- ② 小松菜をざるに入れてよく洗う。
- ③ 耐熱容器に入れラップをして600W3分ほど加熱する。
- ④ 小松菜の汁気を切ってカニカマを入れ、上記Aを入れ混ぜる。最後に白ごまをかければ完成。



エネルギー 95kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.8g 炭水化物 6.0g  
食塩相当量 1.2g

### 幸区役所管理栄養士直伝!! 野菜摂取量を増やすコツ

- その1** 加熱する。カサが減るためたくさんの量が食べやすくなる
- その2** 野菜やきのこは、時間があるときまとめて切って、加熱し冷凍保存する。冷凍すると味がしみこみやすくなり、うま味もアップ
- その3** 市販の総菜やカット野菜、冷凍野菜を活用する
- その3** 海藻類は、のり、乾燥わかめ、めかぶ等で手軽にプラス
- その4** 汁物は具沢山に! 汁が減り、野菜のうま味で減塩効果も
- その5** 丼ものや麺類等の単品料理にはサラダ等の小鉢をプラス





# 人生100年時代

歯周病で歯を失わないために

気づかぬうちに進行している“歯周病”あなたは大丈夫？



- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 朝起きた時に口がネバネバする
- 歯がグラつく
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間に食べ物をはさまる
- 冷たいものが歯にしみる
- 歯ぐきが赤いまたは赤黒い
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが痛んだりムズムズする

1つでも  
気になる場合は  
歯科受診を

## 加齢で歯を失うってホント？

加齢ではなく多くの人は歯周病で失っています。

歯を失う原因 **第1位は歯周病**

歯周病はサイレントキラー（静かな殺し屋）と言われています。

歯の平均寿命は特に奥歯の寿命が短くおよそ60歳です。

歯の数が少なくなると噛む能力が落ちるため食事のバランスが悪くなると言われています。

## 歯周病を予防する8つのポイント



1 自分に合った  
歯みがきをマスター



2 かかりつけ歯科医をつくり、定期  
歯科健診と専門家のケアを受ける



3 一口30回  
噛んで食べる



4 栄養バランスの  
とれた食事をする



5 間食は  
時間を決めて



6 禁煙する



7 規則正しい生活  
睡眠と休養



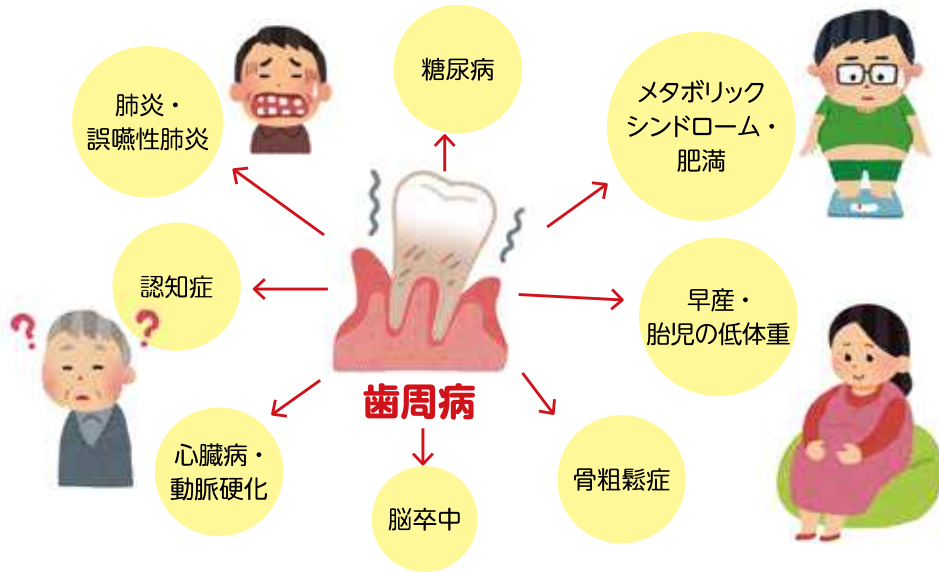
8 ストレスをためない

### 歯が1本抜けるとどうなる？ あちこちに悪影響が・・・

- ・かみ合わせや歯並びが悪化
- ・発音が悪くなる
- ・あごがゆがみ全身の骨格のゆがみにつながることも
- ・輪郭が変わり、老けて見られるようになるなど

## 知っていますか？ 歯周病と関連する病気

歯周病の細菌が血流にのって全身に運ばれることで全身の病気に影響を与えます。

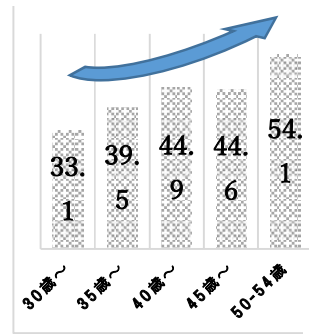


子育てや仕事が忙しくなる30代頃から、歯周病にかかる人が増えてきます。

(右グラフ参照)

痛みなどの自覚症状があまりなく知らない間に進行している恐れがあるので、注意が必要です。

気軽に歯や口の相談ができる、かかりつけ歯科医を見つけ、定期歯科健診や、歯みがき指導などを受けることで、お口の健康を守りましょう。



平成28年歯科疾患実態調査  
歯肉に炎症(4mm以上の歯周ポケット)がある人の割合%

## 歯を失う2大原因のもう一つはむし歯

- 歯ぐきが下がると→露出した根元がむし歯になりやすい
- 治療経験があると→詰め物と歯に隙間ができるとそこからむし歯になりやすい
- 唾液が減少すると→お口の中の洗浄・殺菌力が弱まりむし歯になりやすい

## お口の体操でアンチエイジング

最近お口が乾きませんか？舌を回したり、口を大きく動かす等体操で、唾液がたっぷり出るだけでなくフェイスラインもすっきりします。

また、お食事はトレーニングとして最適！大きめに食材を切ってしっかり噛むようにしましょう。

そして、歌や会話、音読も口やどの筋肉を使うトレーニングになります。お口の体操もオススメです！

今日からできるお口の体操はコチラ



## いつまでも自分の歯で

いつまでも噛んで食べるためには80歳で20本の歯が必要です。歯だけでなく、噛む・飲み込む・話すなどお口の機能の低下を防ぐオーラルフレイル対策も注目されています。オーラルフレイルはお口の些細な衰えのこと。

放っておくと身体全体の衰え「フレイル」につながることをわかっていきます。

オーラルフレイルの予防とチェックリストはコチラ



人生100年時代 歯の寿命も100歳を目指しましょう