

大人のための けんこう さいわい健幸 Book



「大人のためのさいわい健幸BOOK」をご覧ください
ありがとうございます。“50歳”という節目の年に向けて、
皆さまが健康に過ごせるよう、お役に立てれば幸いです。

今後の参考にさせていただくため、3分
程度で回答可能なアンケートにご協力
をお願いいたします。



はじめに

幸区では、超高齢化社会が進む中で、区民のみなさまが住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるために、自助・互助の取組や社会参加、健康づくり、介護予防の取組を推進しています。さらには、地域交流や支え合いの促進に向けた地域づくりを区民のみなさまとすすめています。

誰もが「健康でいたい」と思いながらも、日々の生活に追われて健康に対する意識が希薄になりがちです。特に働き盛り世代や子育て世代は、自分のことは後回しにしがちな年代ではないでしょうか。でも、実はこの時期からの生活習慣の積み重ねがその後の生活に大きく影響するととても大事な時期でもあります。

この「大人のためのさいわい健幸BOOK」は、そのような年代に向けた「健康でいるためのヒント」をまとめたものです。それぞれのライフスタイルに合わせて、取り入れられることからぜひ実践してみてください。

みなさまの健康の保持増進にお役立ていただき、住み慣れた地域でいきいきと、そして楽しみながら暮らしていくための一助となれば “さいわい” です。

謝辞

本冊子の作成にあたり御協力いただきました、
第10期幸区健康づくり推進連絡会議の各委員及び
関係機関の皆様にご感謝申し上げます。

大人のためのさいわい健幸BOOK

- 発行年月 令和7（2025）年3月
- 編集・発行 幸区役所地域みまもり支援センター
（福祉事務所・保健所支所）
地域支援課
〒212-8570 川崎市幸区戸手本町1-11-1
TEL：044-556-6648 / FAX：044-555-1336



1. 幸区について知ろう! 3ページから

2. 健康について知ろう! 5ページから

- 川崎市民の健康課題や生活習慣について
- 幸区民の健康課題や生活習慣について
- 生活習慣病予防について
- 食事から考える生活習慣について
- 歯科から考える生活習慣について
- 運動から考える生活習慣について
- 家でできる運動について
- 年代で変化する健康課題について

3. 幸区のボランティアについて知ろう! 31ページから

4. 家族の「もしも・・・」に備えよう! 33ページから

5. 認知症について 35ページから

6. 幸区内のお出かけについて 39ページから

大人の地域デビュー

～ウォーキングスポット、季節を感じる場所、趣味を楽しめる場所を探そう!～

1. 幸区について知ろう!

幸区は令和4（2022）年4月に誕生50周年を迎えました。

幸区の面積は10.09km²と川崎市の7区中で最も小さく、北に多摩川、南に鶴見川、西に矢上川と三方を川に囲まれていて平地の多い地形ですが、北西部には夢見ヶ崎動物公園のある標高約35mの加瀬山があります。



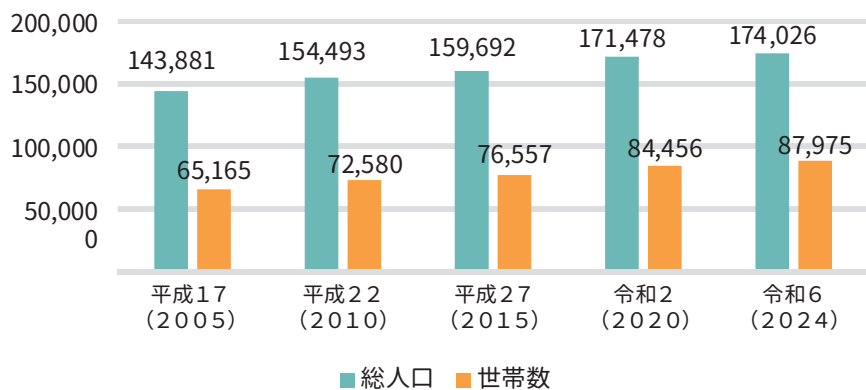
●名前の由来

幸区は、明治天皇が明治17（1884）年に当時の梅の名所であった小向梅林に行幸（御幸）されたことにちなむ「御幸村」の村名と、「幸多い」地域にという願いから名付けられ、昭和47（1972）年に川崎市が政令指定都市に移行した際に誕生しました。

●幸区の人口

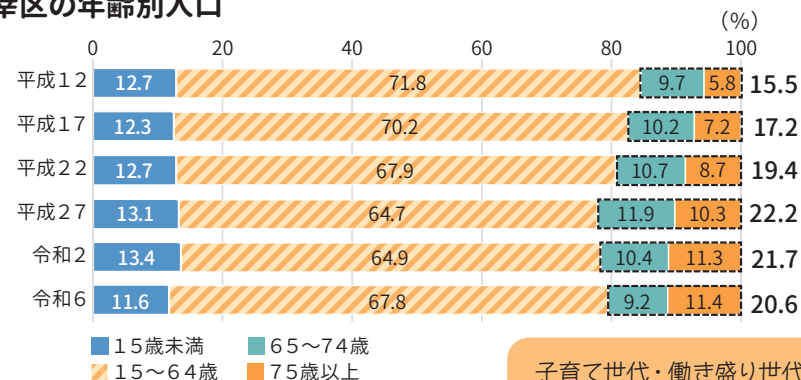
173,848人（令和6年10月1日現在） ※川崎市7区中で最少

◇幸区の人口と世帯数の推移



川崎市統計情報「町別世帯数・人口」(各年3月末日現在)

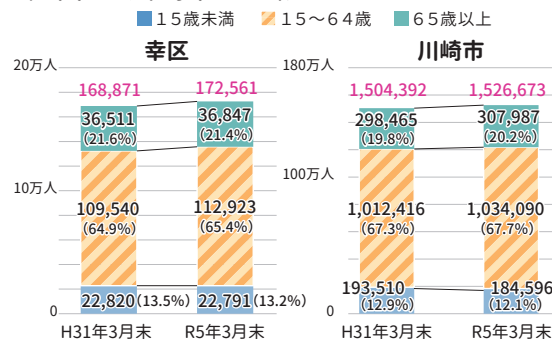
◇幸区の年齢別人口



川崎市統計情報「年齢別人口」(各年10月末日現在)

子育て世代・働き盛り世代が多いんだね。
徐々に高齢化も進んでいるね

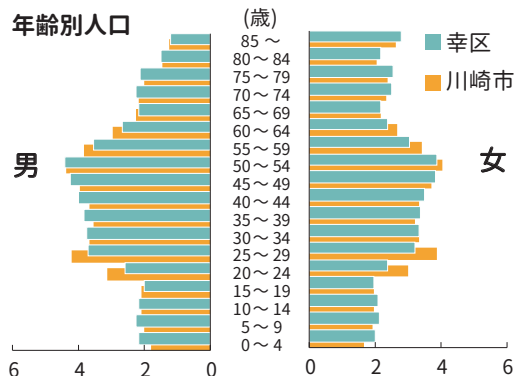
◇幸区と川崎市の比較 人口の推移 (年齢3区分)



住民基本台帳 (令和5年3月末日現在)

令和5年3月末の幸区の年少人口割合及び高齢者人口割合は川崎市より高い

年齢別人口



川崎市統計情報「年齢別人口」(令和6年10月1日現在)

幸区地区カルテを知っていますか?

地区カルテは、統計情報や地域情報等に基づき、地域の特徴や現状・課題等をまとめたものです。10年、20年先も住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、地域のことを知り、今できることを考えるきっかけとして、ぜひご活用ください。



幸区地区カルテ

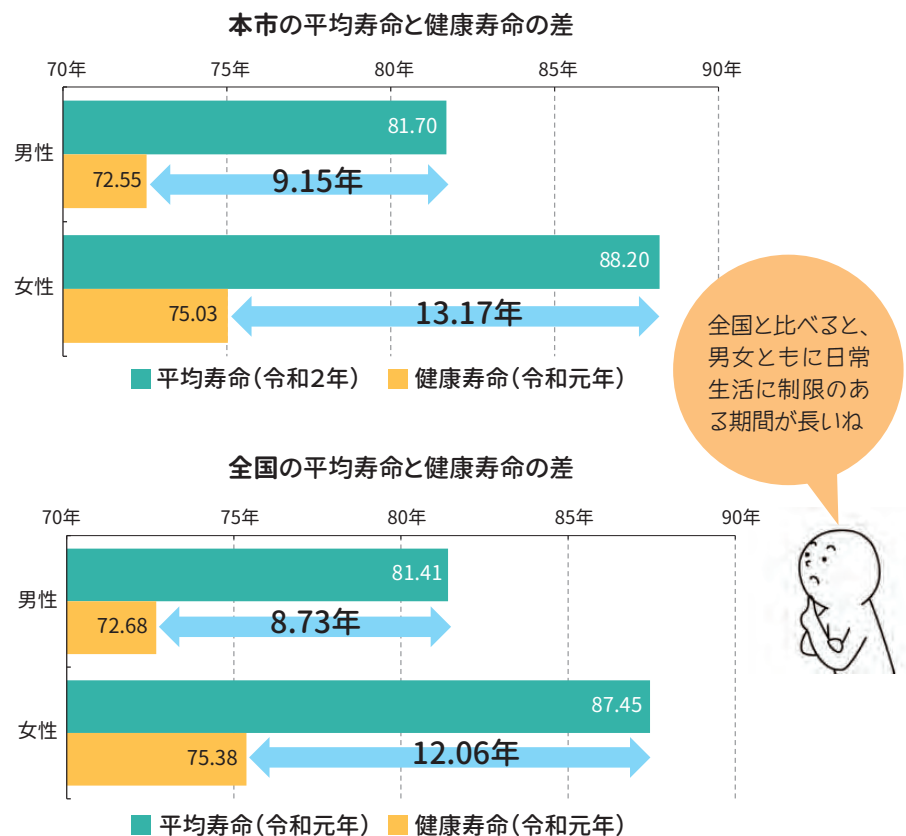
2. 健康について知ろう!

川崎市民の健康課題や生活習慣について

健康寿命ってどれくらい?

健康寿命とは

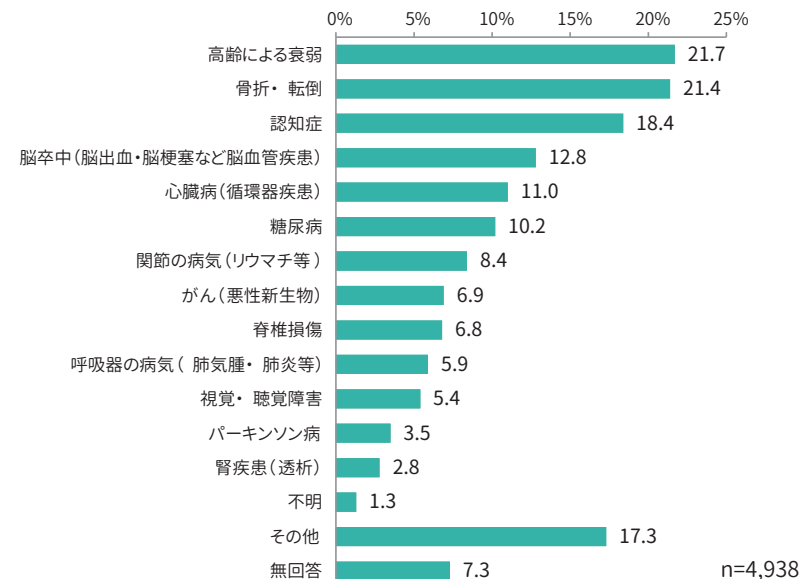
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。健康寿命と平均寿命の差は日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。健康増進や介護予防の活動により、健康寿命を延ばすことが重要です。



出典：かわさき健康づくり・食育プラン（第3期川崎市健康増進計画・第5期川崎市食育推進計画）

◇介護が必要になった主な要因

市内の高齢者のうち、介護保険認定を受けている方の介護が必要になった主な理由をみると、高齢による衰弱と転倒・骨折の割合が高く、脳血管疾患や循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が原因になっていることがわかります。



※令和4年度高齢者実態調査(要介護・要支援認定者)(一部改変)

生活習慣の改善により、生活習慣病の発症予防に取り組むことは、介護予防につながり、ひいては健康寿命の延伸につながります。では、幸区に住んでいる人はどんな健康問題を抱えているのでしょうか?

COLUMN コラム

データからは、特に高齢期の女性の方の健康づくりの重要性が見えてきます。女性の健康寿命(75.03歳)が全国(75.38歳)に比べて低いため、結果的に不健康期間は川崎市(13.17年)と全国(12.06年)の比較では1年以上の差がついています。介護が必要になった理由では、女性に多い骨折や転倒が上位にきています。重要な対策を一つだけ、提案するなら、それは、歩くこと・安全に運動することです。老化防止の最強の武器です。

(幸区健康づくり推進連絡会議 市立看護大学選出委員)

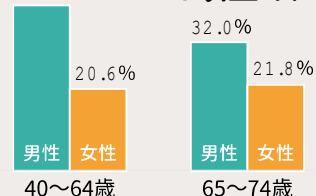
幸区民の健康課題や生活習慣について

川崎市の国民健康保険特定健診データによると、幸区は

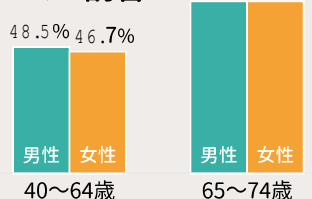
- ・メタボリックシンドロームの方が男女ともに多い
- ・特定健診の受診率が低い

さらに BMI、腹囲の数値が男女ともに高く、糖尿病（HbA1c など）や高血圧に関する数値も高く、生活習慣病のリスクが高いことがわかりました。

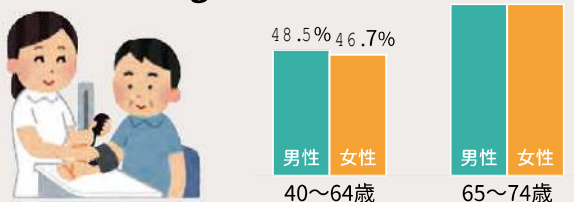
BMI 25以上の人の割合



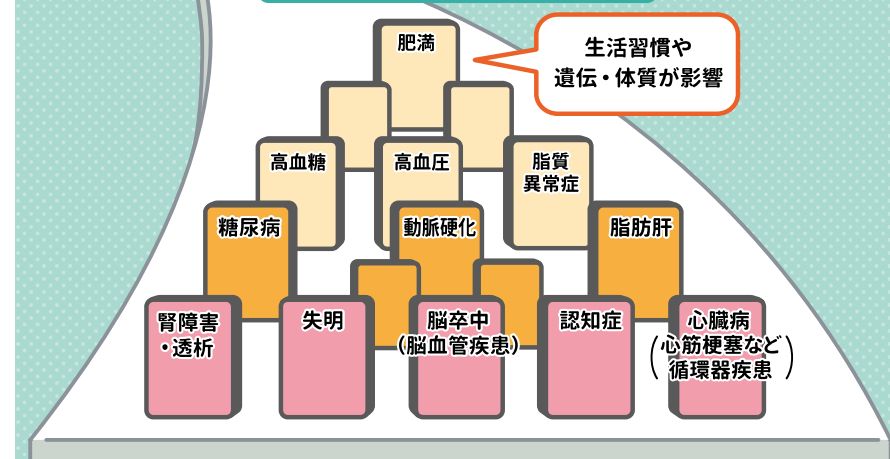
HbA1c 5.6以上の人の割合



血圧 収縮期130mmHg以上、
又は拡張期85mmHg以上の人の割合



メタボリックドミノ



参考：健康的な体づくりのための生活習慣見直しノート（厚生労働省）（一部改変）

メタボリックシンドロームはさまざまな病気のリスク因子となりますが、その要因の一つとして肥満があります。メタボリックシンドロームが進行すると、高血糖、高血圧、脂質異常症などの状態が現れ、さらに循環器疾患や脳血管疾患などの重大な病気を引き起こす可能性があります。これらのリスクを避けるためには、肥満だけでなく、血糖、血圧、脂質の管理を含めた生活習慣の改善が重要です。

近くの病院、薬局はこちら



川崎市医師会



幸区薬剤師会

COLUMN コラム

「まだ自分は大丈夫」と思っていませんか？実は、最近の研究で、若年層でも生活習慣病が増えていることがわかっています。不規則な食生活や運動不足は、健康診断で何もひっかからない段階から身体に影響を与え始めています。

最近では、短い時間の運動を複数回するだけでも、健康効果があることがわかっています。

いきなり明日から理想の生活習慣を作る必要はありません。忙しい方も、スキマ時間で少し身体を動かすことから、また今より少しだけ良い食生活を意識して、無理なく始めてみませんか？

（幸区健康づくり推進連絡会議 市医師会選出委員）

生活習慣病予防について

生活習慣病とは、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が影響して知らず知らずのうちに進行する病気のことです。糖尿病やがん、循環器疾患（狭心症・心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）などが挙げられます。重症化してしまうと、通院に多くの時間を要したり、介護が必要な状態になるなど、生活習慣病はQOL（生活の質）を低下させます。

生活習慣病を予防するためには・・・

バランスの取れた
食事

適度な運動

禁 煙

休養
(質の良い睡眠)

健康状態を
チェックするための
健診受診

などの実践により予防することができます！
今日から、できることから無理なく始めてみましょう。

COLUMN コラム

世の中はすっかり「ネット社会」に。スマートフォン利用時間の増加、パソコンを使用した在宅勤務などにより、運動不足を感じていませんか。子ども達もネットやゲームを利用できる環境の中で、自ら身体を動かす機会が不足しているように思います。この健幸Bookをお読みにになり、忙しい毎日の中で明日からできる運動を続けていただけたらと思います。

(幸区健康づくり推進連絡会議 市立小学校校長会選出委員)

Point① 野菜をプラス1 (ワン)



大人が1日に必要な野菜の目標摂取量は350gです。
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血管疾患や循環器疾患、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

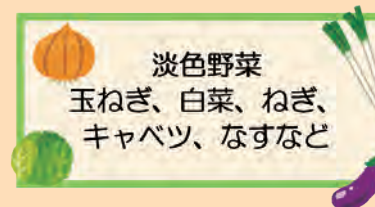
生野菜の場合、両手のひらいっぱいのにのせた量が1食分の目安となる120gです。1日あたりの野菜摂取量の目標量は5皿(約350g)以上ですが、川崎市では「3皿以下」という人が9割近くとなっています。



野菜をプラス1 (ワン) を実践するために

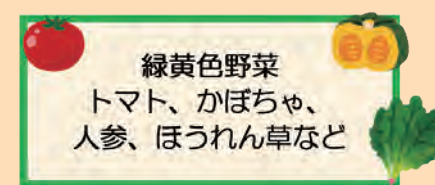
Q どんな種類の野菜を食べればいいのか？

A 色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



淡色野菜

玉ねぎ、白菜、ねぎ、
キャベツ、なすなど



緑黄色野菜

トマト、かぼちゃ、
人参、ほうれん草など

COLUMN コラム

自分の食習慣はすっかり固定化し、家族の「食事づくり」からも手が少し離れたこの年代。「空腹の解消」「好きな物だけ」で口にしてしまいがちではないですか？他者に食生活を管理してもらえない分、50才前後に今一度見直して、この先の人生を「健康に長く過ごせるように」心掛けていただきたいと思います。

(幸区健康づくり推進連絡会議 市立中学校校長会選出委員)

生活習慣病予防について

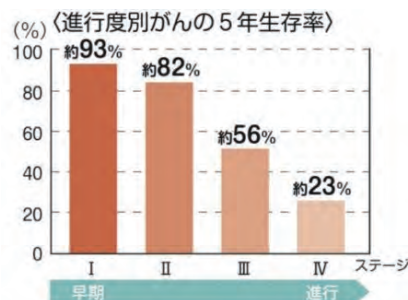
Point② 健診・がん検診へ行こう

職場の健康診断・特定健診・特定保健指導を受けよう!

- ★あなたの生活習慣病になるかもしれない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

2人に1人が“がん”になる時代です。がんは早期発見し、治療すれば治る確率が高い病気ですので、ぜひ“がん検診”を受けましょう!



出典：公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計'21

早期発見・
早期治療が
大切です!

職場でがん検診の機会がある方はそちらを受けましょう!それ以外の方は、川崎市で実施している大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診を受けられます。早期発見のために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



川崎市
がん検診HP



COLUMN コラム

会社や地域の健康診断を受けていますか?

仕事が忙しい、日程が合わないなどの理由をつけて受けないことはありませんか?

健康診断は、病気の発見だけではなく、日常の活動や生活習慣の影響を確認する貴重な機会でもあります。一年に一度、お仕事の種類によっては法令で定められた期間ごとに必ず受けましょう!

(幸区健康づくり推進連絡会議 川崎南地域産業保健センター選出委員)

Point③ 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?



通勤しながらあと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。

糖や脂肪を燃やす
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

仕事・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

食事から考える生活習慣について

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 食べること
- ☐ 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



バランスの良い食事とは？

副菜

野菜、いも、
海藻、きのこ
など

主食

ごはん、パン、
めんなど

主菜

肉、魚、卵、
納豆、豆腐など

牛乳・乳製品

果物

主食・主菜・副菜を組み合わせ
て色々な食品を食べることによ
り、必要な栄養素をまんべんなく
摂ることができます。ここでは簡
単にバランスの良い食事にする
方法をご紹介します。

具沢山なものを選ぶ



おかずの種類が
多いお弁当



中華丼

1品でバランスよく食べる

サンドイッチ

パン

めん

肉

レタス

卵・ツナ

焼きそば

キャベツ・人参

そのまま食べられるものを組み合わせる

うどん

卵

冷凍野菜

パン

ヨーグルト

トマト

みかん

1日の野菜量のめやすは？



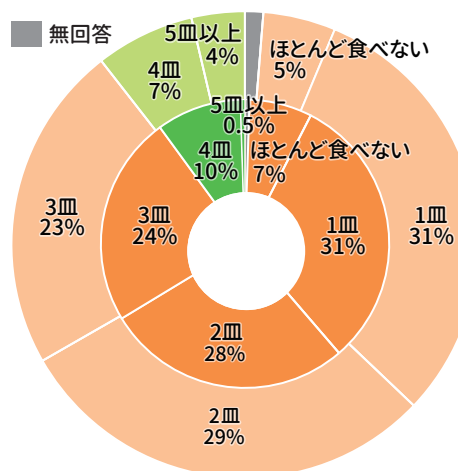
Q 1日に食べたい野菜料理は何皿でしょう？

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日にどれくらい食べていますか



川崎市全体も幸区在住の方
も、9割近くが野菜料理を
食べる頻度が3皿以下とい
う結果です。

野菜に含まれる食物繊維は
血糖値上昇の抑制、血液中の
コレステロール濃度を低下させ
る働きがあります!

出典：令和4年度川崎市健康及び食育意識実態調査

「野菜を350g 食べれば、あとは自由に食べて良い」
という目標ではなく、野菜と一緒に食べる食品からの
栄養素摂取のバランスも加味された目標です。野菜を
食べるということは、食生活全般を見直すことにつな
がるのです。



食事から考える生活習慣について

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4 海藻類は、のり、乾燥わかめ、めかぶ等のパックで手軽にプラス
- その5 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6 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



川崎市食育推進計画キャラクター「しよくくん」

川崎市の食育

こころもあったか! おいしいごはん

川崎市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、レシピの発信を行っています。公立の保育園、学校のメニューの他、各区で活躍する食生活改善推進員（ヘルスメイト）さんおすすめのレシピも多数掲載されています。ぜひチェックしてみてください。

ヘルスメイト 幸さん作成のメニューです

こちらからチェック



川崎市クックパッド

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
● (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600w 3分ほど加熱する。
- ④ 小松菜の汁気を切ってカニ風味かまぼこを入れ、上記●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

キャベツと青菜のひじきチーズ和え

【材料2人分】

キャベツ 60g (葉・中 1/2枚) 小松菜 40g (2株)
ひじき煮 (市販品) 40g (1パック) 粉チーズ大さじ1 黒こしょう少々

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切り、小松菜は2cmに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、電子レンジ600w 3分ほど加熱する。冷ましてから、絞って水を切る。
- ③ ②にひじき煮を入れ、粉チーズも一緒に和える。
- ④ 食べる直前に黒こしょうをかける。



エネルギー 67kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.5g 炭水化物 6.2g 食塩相当量 0.8g

COLUMN コラム

近年スマホやゲームの長時間利用、食生活の乱れ、睡眠不足、運動不足が深刻化しています。子どもの運動習慣は心身の健康にとって非常に重要です。PTAとしては学校や地域社会と連携して子どもたちの生活習慣改善に向けた取組を行っています。

【PTA'sキッチンについて】

PTAでは「食」の大切さについて啓発することを目的としたPTA'sキッチンを毎年開催しています。沢山の方から作品を募集し広く食に対し関心を持ってもらうことが主旨となっています。



PTA'sキッチン

(幸区健康づくり推進連絡会議 幸区PTA協議会選出委員)

人生100年時代

歯周病で歯を失わないために



気づかい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がはさまる
- ☐ 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？

歯を失う原因の**第1位は歯周病**（2018年全国抜歯原因調査結果）

歯周病は痛みがなく、静かに進行するため、サイレントキラーと言われています。歯周病は歯垢（プラーク）の中にいる細菌によって引き起こされる病気です。細菌により歯ぐきに炎症が起こり、悪化すると歯を支えている骨が失われ、放置すると歯が抜け落ちてしまいます。

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

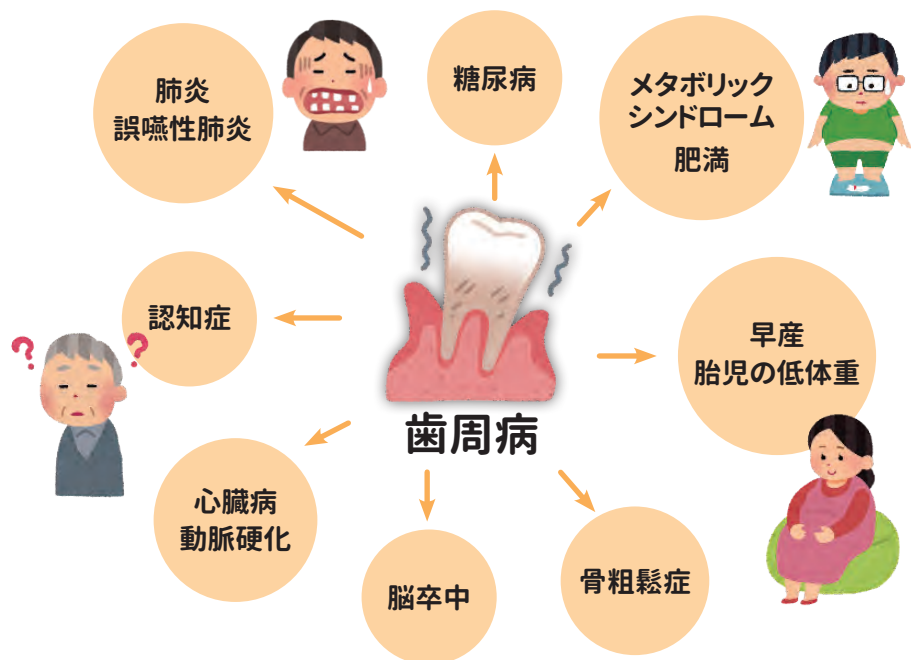
歯が抜けるとどうなる？ あちこちに悪影響が・・・

- ・かみ合わせや歯並びが悪化する
- ・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

歯科から考える生活習慣について

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よ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。

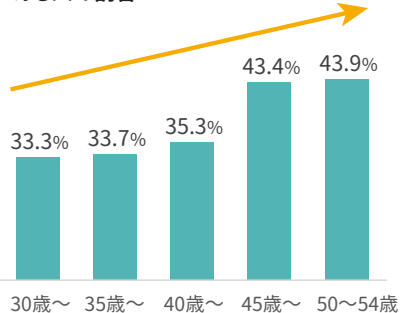


子育てや仕事が忙しくなる30代頃から、歯周病にかかる人が増えてきます。(右グラフ参照)

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。

歯肉に炎症(4mm以上の歯周ポケット)がある人の割合



令和4年歯科疾患実態調査

歯周病と口臭の関係

- 口臭の原因の8割以上は口の中に原因があることが分かっています。
- 特に重度の歯周病があると口臭も強くなります。
- 舌の汚れ(舌苔)がついている場合には舌みがきをしましょう。舌みがきのやり方がわからない場合は歯科医院で聞きましょう。

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、口を大きく動かす体操などにより、唾液がしっか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、音読も口やのどの筋肉を使うトレーニングになります。



出典：神奈川県

今日からできるお口の体操はこちら

いつまでも自分の歯で

20本以上の歯があれば、食生活をほぼ満足にすることができるとわれています。

また、噛む・飲み込む・話すなどにはお口の機能を保つことも大切です。お口のささいな衰えを「オーラルフレイル」といいます。放っておくと身体全体の衰え「フレイル」につながることがわかっています。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように取り組みましょう。



出典：日本老年歯科医学会

オーラルフレイルの予防とチェックリストはこちら



人生100年時代 歯の寿命も
100歳を目指しましょう

区内の歯科医院はこちら



川崎市歯科医師会HP

～運動から考える生活習慣病予防～

かわさきTEKTEK

参加者は、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・中学校（特別支援学校を含む）から選んで寄附します。さらに、寄附したポイントに応じて付与されるチケットで、川崎フロンターレや川崎プレイブサンダース、協賛企業等からの応援特典の抽選に応募することができます。また、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します。



川崎市HP

幸区のお散歩コースは
P39～

ラジオ体操

ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」と手軽に取り組める体操としてこれまで長く愛好されています。

ラジオ体操は健康づくりに効果があることが明らかになりました。

すぐに始めることができる運動です！ぜひ実施してみてください！

出典：NPO法人 ラジオ体操連盟HP



いいい元気広場



65歳以上の市民を対象に、市内すべての「いいいの家」や老人福祉センター等で、毎週1回、転ばない体づくりのための体操と、介護予防・健康づくりに関する講話を実施しています（参加費は無料）。体操は椅子に座って行うものが多いため、個人のペースに合わせて参加することができます。

【参加期間】6か月間

【問い合わせ先】川崎市のHPをご確認ください。



川崎市HP

ちょこっと体操

区内の「いいいの家」で、誰でも参加可能な体操の時間を設けています。ラジオ体操や柔軟体操などをご自身のペースに合わせて実践できます。

開催日や開催時間はいいいの家によって変わりますので、ご自宅から近いいいいの家をご確認ください！

「いいいの家」とは・・・

地域の高齢者のふれあいや生きがい・健康づくりの場として60歳以上の方がご利用いただけます。（市内48か所、区内6か所）

地域で支え合い助け合っていくための福祉活動や、いいい元気広場事業などの介護予防の教室を実施しています。

【開所時間】午前9時～午後4時

【利用資格】市内居住の60歳以上の方

【問い合わせ先】各いいいの家



川崎市HP

家でできる運動について

運動も食事と同じようにバランスをとって！

歩くこと
1日トータル8000歩
その中に早歩きを20分



ごはん
有酸素運動
(歩くこと)



肉・魚

野菜



筋トレ

ストレッチ

筋トレ
日中、身体が動く時間に
筋トレや階段昇降



ストレッチ
・朝起きたら「足」の体操
・歩く前にストレッチ
・歩き終わったらストレッチ
・寝る前にストレッチ



よりよいフォームで歩いて運動効果を上げましょう!!

顔を正面に
向ける



肛門をきゅっと
締め、下腹部と
ももの内側に力
が入る

かかとに重心が乗り
足指5本とも下ろす

おへその下を
きゅっと締める



腕を「平行に
後ろに」振る

後ろのひざは伸
びて、ふくらは
ぎを使って地面
を押す

一直線を
挟むように
着地

かかとから
着地

ストレッチ

脇のばし

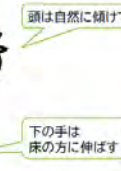
脇腹

もも前のばし

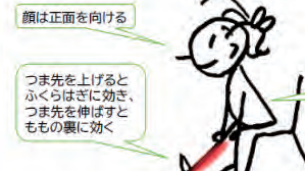
ももの前・股関節



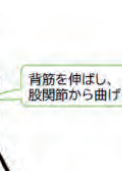
1. 足を肩幅に開いて座り、
右手を上げて左手を横に下ろす



2. 右手をぐーっと上に伸ばし
わき腹を伸ばす



1. 足を肩幅に開いて座り、
右足を前に出して
かかとを付け、つま先を上げる



2. おへそを前に出すように
前傾し、両手を膝の上にのせ
キープする

筋トレ

もも上げおしり締め

もも・お尻・体幹

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎ



1. 椅子の背もたれにつかまり、
ひざを曲げて前に上げる



2. その足を後ろに引き、
つま先を付けてお尻を締める



足を閉じて、お尻を閉めて立つ

2. かかとをゆっくり上げ下ろしする



膝の痛みが緩和され、膝の動きが柔らかくなって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。

無理なく、長く続けて行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

働き盛り世代 (20～40代)

就職や結婚、出産、子育てなど生活が大きく変わるライフイベントがある時期で、自分の健康に目を向けにくい時期です。

しかし、この時期の生活習慣の積み重ねが、将来の生活習慣病や介護状態につながる時期でもあるので、ご自身の健康に目を向けて、改善できることから始めてみましょう!! また、保護者の生活習慣が子どもの生活習慣に影響を与えることを認識し、家族で生活習慣の改善に取り組みましょう!



手間のかからない! 安価! バランスよい! 食事を整えるために!

ちょい足しでバランスアップ!!

《そのまま食べられるものでちょい足し!》

主菜: 卵、納豆、豆腐、チーズ、ヨーグルト、ツナ・サバ缶、
サラダチキンなど

副菜: ミニトマト、レタス、きゅうり (手で割る、硬いもので叩く) など

《レンジでチンしてちょい足し!》

もやし、カットわかめ、ぶなしめじ・えのきだけ等 (手で割いて)
小松菜・チンゲン菜・キャベツ・小ねぎ等 (手でちぎる、はさみで切る)



例えば、総菜の煮物や和え物、カップ麺、
カップスープを食べるとき、レンジした野菜
やそのまま食べられる食品をプラスして具沢
山に。味付けの手間なしでバランスよい食事
に近づきます!



わざわざ運動することは“面倒”と感じる方へ +10(プラステン)のチャンスを見つけよう!

+10 (プラステン) とは、健康のために今より10分多く身体を動かすことです。

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く、からだを動かしましょう!!



例えば ・階段を使う! ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ!
・少し遠回りして帰る! など
ご自身の+10チャンスを見つけましょう!



歯の健康 気にしていますか? ライフスタイル変化に伴い歯科受診も!

妊娠中に受けることができる歯っぴーファミリー健診は、受診者が少なく令和5年度は妊婦が2割以下、パートナーは1割以下しか受けていません。受診者のうち、妊婦の3割以上、パートナーでは4割以上にむし歯がありました。また 複数のむし歯がある妊婦やパートナーもいました。

歯の健康と身体の間には関連性があります。ぜひ定期的に歯科受診をしましょう。

COLUMN コラム

妊娠中はホルモンバランスの変化により、歯周病やむし歯のリスクが高まります。歯周病は早産や低体重児出産のリスクを高めるため、妊婦自身の健康だけでなく、赤ちゃんのためにも口腔ケアが重要です。妊婦とパートナーが受診できる歯っぴーファミリー健診は家族の健康を守る第一歩です。

(幸区健康づくり推進連絡会議 市歯科医師会選出委員)

働き盛り世代 (40～60代)

働き方改革やテレワークの普及等により、働き方を含めたライフスタイルが多様化しています。

仕事や家庭（家事・子育て・親の介護等）のことなどで多忙となり、自身の健康に関心が向きにくい時期ではありますが、生活習慣の積み重ねが高齢期の健康状態につながる大事な時期です！ご自身の健康、家族の健康、部下の健康に目を向けましょう！



睡眠不足はストレスから??

50代によく眠れていない人が多い傾向が見られます！

市の調査（令和4年度）によると、よく眠れない人が男女ともに50歳代で多くみられます。男性の40～50歳代と女性の50～60歳代の半数が1日の平均睡眠時間が6時間未満となっており、睡眠時間の短さが睡眠状況の悪化につながっていると考えられます。

働き盛り世代は全体的に睡眠時間が短く、熟睡感も低い傾向にあり、仕事や家事等による多忙さが一要因であると考えられます。

【良い睡眠をとるためのポイント】

- ①適度な運動や朝食をとることで、眠りと目覚めのメリハリが付きます。
- ②就寝前の飲酒や喫煙、デジタル機器（パソコンやスマートフォンなど）の操作は睡眠の妨げになるため控えましょう。



働き盛り世代はストレスを強く感じやすい?? こころの健康にも目を向けましょう！

仕事や家庭（家事・子育て・親の介護）などライフスタイルの変化に伴い、大きなストレスがかかる時期です。ストレスは健康状態と関連性があります。こころの健康にも目を向けましょう！

みなさんのストレス解消方法がありますか??

ストレス対処が「お酒を飲むこと」「おいしいご飯を食べること」「タバコを吸うこと」になっていませんか？酔った状態での入眠は睡眠の質を低下させますし暴飲暴食など食生活の乱れは体重増加などに関わります。

ストレス発散法として、運動習慣を身につけるなど健康的な方法を見つけましょう！



e-ヘルスネット



■男性60歳代と女性40歳代では、適量を超える飲酒をしている人が多い傾向です。

市の調査（令和4年度）によると、適量以上の飲酒をしている人の割合は男女ともに減少傾向ですが、男性の60歳代と女性の40歳代では他の世代に比べて高い結果でした。男性では、毎日飲酒する人の割合は年代が上がるにつれて増加し、60歳代以上で3割を超えています。

テレワークの普及等の働き方の多様化に伴い、飲酒行動も変化しています。個人の状況に応じた適正な飲酒の方法を考えましょう！

COLUMN コラム

睡眠不足は、生活習慣病や免疫機能の低下、パフォーマンスの低下など様々な不調を引き起こします。また、休日に「寝だめ」をすることは体内時計が混乱し、かえって健康への悪影響があると考えられています。仕事や家事で忙しく不規則な生活になりやすい年代ですが、普段から適切な睡眠時間を確保できるような生活習慣をつくりましょう。

（幸区健康づくり推進連絡会議 幸区薬剤師会選出委員）

年代で変化する健康課題について

高齢世代（60代～）

体力の低下や病気の発症などの心配が生じる世代であり、健康や介護予防に関心が高まる時期です。

社会参加が健康寿命の延伸につながるといわれていることから、地域社会や人とのつながりをもつことが重要です！地域活動やボランティアなどに積極的に参加しましょう！



毎日6000歩以上歩いていますか??

毎日“6000歩以上歩く”“40分以上の身体活動”を行うことがフレイル予防や健康づくりにつながると言われています。

スーパーからの帰り道にいつもより少し遠回りする、友人と少しお散歩するなど、ご自身のペースで、できることから少しずつ始めましょう。

フレイルとは??

フレイルとは、「Frailty（虚弱）」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。フレイルの考え方では、適切に対応や介入を行うことで心身の良い状態を長く保つことができるとされています。



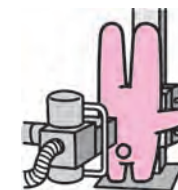
※オーラルフレイルについて P20参照



健康診断やがん検診を受診していますか??

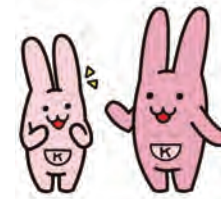
「健康に不安を感じたから健康診断を受診した」という人が多いですが、生活習慣病の初期は無症状のことが多く、不安を感じてからの受診では病気が進行している可能性があります。

そのため、かかりつけ医を持ち、不安がないときから定期的に受診しましょう!!



社会との接点を持って何か活動していますか??

ボランティア活動など、社会と接点を持った何かしらの活動をしている人の割合は減少傾向にあります。幸区ではボランティア養成講座を年1回実施しています。ボランティア活動などに積極的に参加してみませんか。参加できる活動が分からないという方はいつでも幸区役所地域支援課へご連絡ください。（P31参照）



COLUMN コラム

ヘルスメイト幸（食生活改善推進員の愛称）では、親子の食育教室や働き盛り世代に向けた生活習慣病予防、高齢世代へのシニアカフェやフレイル予防、ロコモティブシンドローム、認知症についての勉強や“食”に関するボランティア活動を仲間と一緒に、和気あいあいと楽しく行っています。

ぜひ一緒に活動してみませんか。

（幸区健康づくり推進連絡会議 幸区食生活改善推進員連絡協議会選出委員）

3. 幸区のボランティアについて知ろう!

空いている時間を使って、新しい「まち」「ひと」「わたし」を見つけられるかも



ボランティアをはじめよう!

どんなボランティアがあるの?

すくすく子育てボランティア

区役所の事業（乳幼児健診や育児相談、離乳食教室など）に参加する親子のサポートや保育の補助をするボランティアです。

■問い合わせ先：幸区役所地域支援課地区支援係
044-556-6729

食生活改善推進員

子どもから高齢の方まで幅広い年代を対象に、料理教室や区民祭などで、減塩やバランスの良い食事の大切さなどを伝えるボランティアです。

■問い合わせ先：幸区役所地域支援課地域サポート係
044-556-6693



区役所で養成講座を年1回開催しています。



ボランティアを探そう!

かわさき市民活動ポータルサイト ～応援ナビかわさき～

何か活動を始めたい方や活動中の方に役立つ情報、活動紹介などを掲載しています。おもに川崎市内のボランティア・市民活動の情報を、市民や市民活動団体、行政、企業などから収集し発信することで、ネットワークを形成し、さまざまな分野の活動の支援につなげています。

■お問い合わせ先：公益財団法人かわさき市民活動センター
市民活動推進課

電話 044-430-5566 FAX 044-430-5577

メール suisin@kawasaki-shiminkatsudo.or.jp かわさき市民活動ポータルサイト



ボランティアセンター (幸区社会福祉協議会)

住民一人ひとりのボランティアに関する意識・理解を高め、地域のニーズに対応できるボランティアを養成しボランティア活動の推進を図っていきます。

地域および関係機関と連携を図りながらボランティアのネットワークを広げ、地域課題に柔軟に対応できる体制の構築を目指しています。

■お問い合わせ先：044-556-5500

幸区社会福祉協議会HP



ふれあい子育てサポート (ふれあい子育てサポートセンターあいいく)

育児の援助を行いたい方（子育てヘルパー会員）と育児の援助を受けたい方（利用会員）が、それぞれふれあい子育てサポートセンターに登録をし、会員同士で育児援助活動を行う制度です。援助活動内容は、育児援助、通院、買い物等による一時預かり、保育園等への送迎などがあります。

2日間の会員登録研修を開催しています。

■お問い合わせ先：044-222-7555



川崎市HP

4. 家族の「もしも…」に備えよう！

高齢化した親や配偶者の体調が悪くなってくると「万が一の事態にどう備えればいいのか」または「家族の負担が大きくならないか」など、将来への不安がどんどん大きくなっていくのではないのでしょうか。

親や配偶者が突然倒れた時、体調が悪くなった時にどうすれば良いのか、相談場所や介護保険のことを知っておき、家族に「もしも」のことが起きた時に備えましょう。



1. 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた、公的な相談窓口です。地域で暮らす65歳以上の皆さまを、さまざまな面から総合的に支えるために設けられました。いつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

いつでもお気軽にご相談ください。(相談無料)

高齢者やその家族などの介護への悩みや問題を一緒に考えます(例：介護保険のしくみ、成年後継人、医療福祉に関することなど)。ご自宅へお伺いしたり、お電話で相談をお受けします。

★知り得た情報・秘密は厳守いたします。



川崎市HP



2. 介護保険

●介護保険の利用を考えよう

高齢による身体機能の衰えや、認知症などの病気やけがなどにより、介護が必要になった時には、介護保険制度による認定を受け、介護サービスを利用することができます。親や配偶者の高齢化により気になることが増えてきたら、介護保険の認定申請を検討してください。ご相談はお住まいの地域包括支援センターへ。



介護保険制度について
詳しくはここをチェック★



川崎市介護保険サービスについて
詳しくはここをチェック★

幸区役所では、暮らしの中で生じるさまざまな疑問やトラブルの解決にむけて相談窓口を設け、各種専門家・専門相談員がアドバイスをおこなっています。相談はいつでも無料。お気軽にご相談ください。



相談内容や実施日程について
詳しくはここをチェック★



5. 認知症について

認知症とは？

脳の変性疾患や脳血管疾患によって、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態です。

認知症の主な原因疾患は、脳の変性疾患であるアルツハイマー病、脳梗塞や脳出血などによって起こる脳血管性認知症、レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症があります。65歳未満で発症すると若年性認知症と言われます。

本市の認知症高齢者数は、令和7年に7万人を超え、市の高齢者の約5人に1人が認知症であると推計しています。今後増加を続け、令和12年には約8.6万人、令和22年には約10.5万人まで増加すると想定しています。



認知症は他人事ではないですね。

認知症の症状

認知症の症状は、記憶障害や見当識障害、理解力・判断力の低下・実行機能障害などの「**認知機能障害**」と、不安・うつ・幻覚・妄想・興奮・徘徊・不潔行為などの「**行動・心理症状**」(BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia) に大別できます。

「認知機能障害」は、進行すると改善は難しいですが、それらによって引き起こされる「行動・心理症状」は周囲の人の接し方や環境を工夫することで症状を和らげることができます。

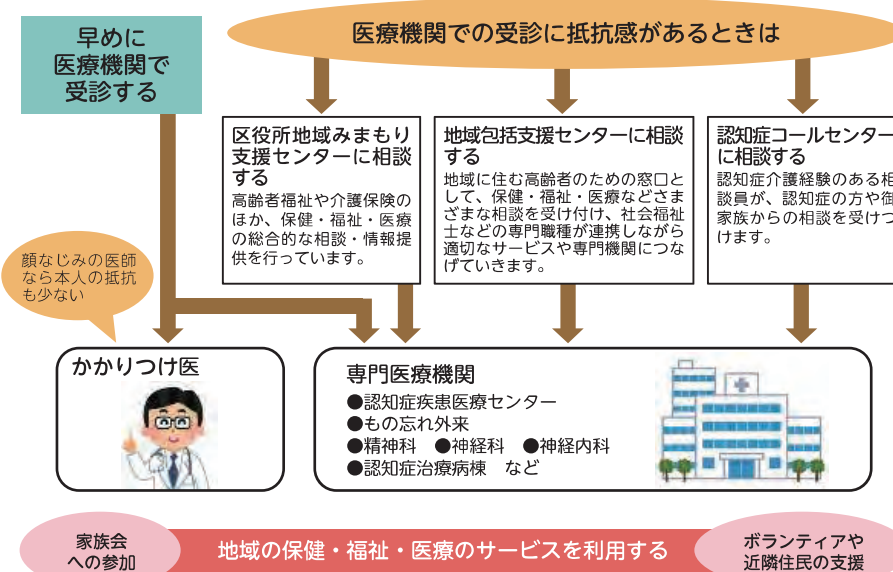
MCI (軽度認知障害)

ご本人や家族が認知機能低下の自覚があるものの、日常生活に影響するほどではない状態をいいます。健常と認知症の中間で、その後の生活次第で回復したり認知症の発症が遅延しうることがあります。

認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを普段からの生活習慣に取り入れ、生活習慣病を予防しましょう。

認知症について相談したい時



相談窓口・制度について詳しくはここをチェック★



認知症について学んだり、情報交換したいとき

○認知症サポーター養成講座

国では、認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を養成する「認知症サポーターキャラバン」という活動を展開し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。令和6年9月末現在、全国で約1,567万人が認知症サポーターになっています。

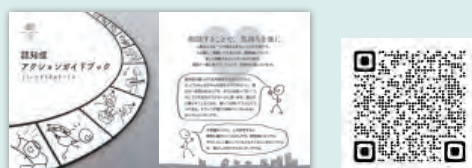
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る支援者として自分のできる範囲で活動します。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。認知症サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講する必要があります。

特別なことをする必要はありません。興味がある方はぜひお問い合わせください。
問い合わせ先 幸区役所地域支援課サポート係 044-556-6693

認知症のひとと みんながつながるカフェ



認知症アクションガイドブック



認知症予防にコグニサイズ!!

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。例えば、ステップ運動をしながら3の倍数で拍手など、頭と体を両方同時に働かせるエクササイズです。

参考：公益社団法人 長寿科学振興財団「健康長寿ネット」
厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス 政府広報オンライン

生活習慣病と認知症の関係について知ろう!!

糖尿病、高血圧、肥満（メタボリックシンドローム）、脳卒中（脳血管疾患）、脂質異常症などの病気は認知症と深く関わっています。

また、生活習慣病と認知症の関係は「働き盛り世代（45～64歳程度）」と「高齢世代（65歳以上）」で異なります。「○」はその病気を持っていると認知症の危険性が高まることを示しています。「△」はその病気と認知症の関係性がよくわかっていないことを示しています。

【各世代における生活習慣病と認知症の関係】

	働き盛り世代	高齢世代
糖尿病	○	○
高血圧	○	△
肥満（メタボリックシンドローム）	○	△
脳卒中（脳血管疾患）	○	○
脂質異常症	○	△

糖尿病と脳卒中（脳血管疾患）は、働き盛り世代・高齢世代に関わらず、認知症の危険性を高めるとされています。一方で、高血圧や肥満、脂質異常症に関しては、働き盛り世代では認知症の危険性を高めることがわかっていますが、高齢期においてははっきりとしたことはわかっていません。高齢期であれば、「高血圧や肥満、脂質異常症であっても問題ない」ということではないので、注意してください。このように、年代によって生活習慣病と認知症の関係は異なるため、認知症予防のために行う対策や着目すべきポイントが違ってくるとことをぜひ知っておいてください。



認知症と年代の
関係性について

出典：菅谷雅文、高齢者における栄養管理 ケアチェンジの考え方、医療新報、2016；4707：41-47より引用・作成

出典：あたまとからだを元気にするMCIハンドブック 第1版 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 一部改変

6. 幸区内のお出かけについて

塚越・下平間・古市場・小向エリア



幸区HP
さいわい散歩道



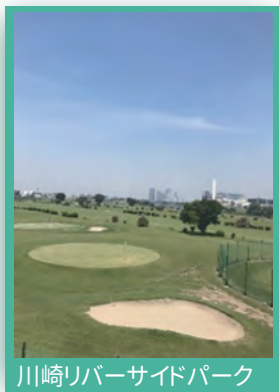
石川記念武道館



さいわいスポーツセンター



さいわい健康福祉プラザ



川崎リバーサイドパーク



大人の地域デビュー

～ウォーキングスポット、季節を感じる場所、趣味を楽しめる場所を探そう!～



多摩川大橋



多摩川緑地



御幸公園



幸市民館



幸区役所

南河原・河原町・戸手エリア

大人の地域デビュー

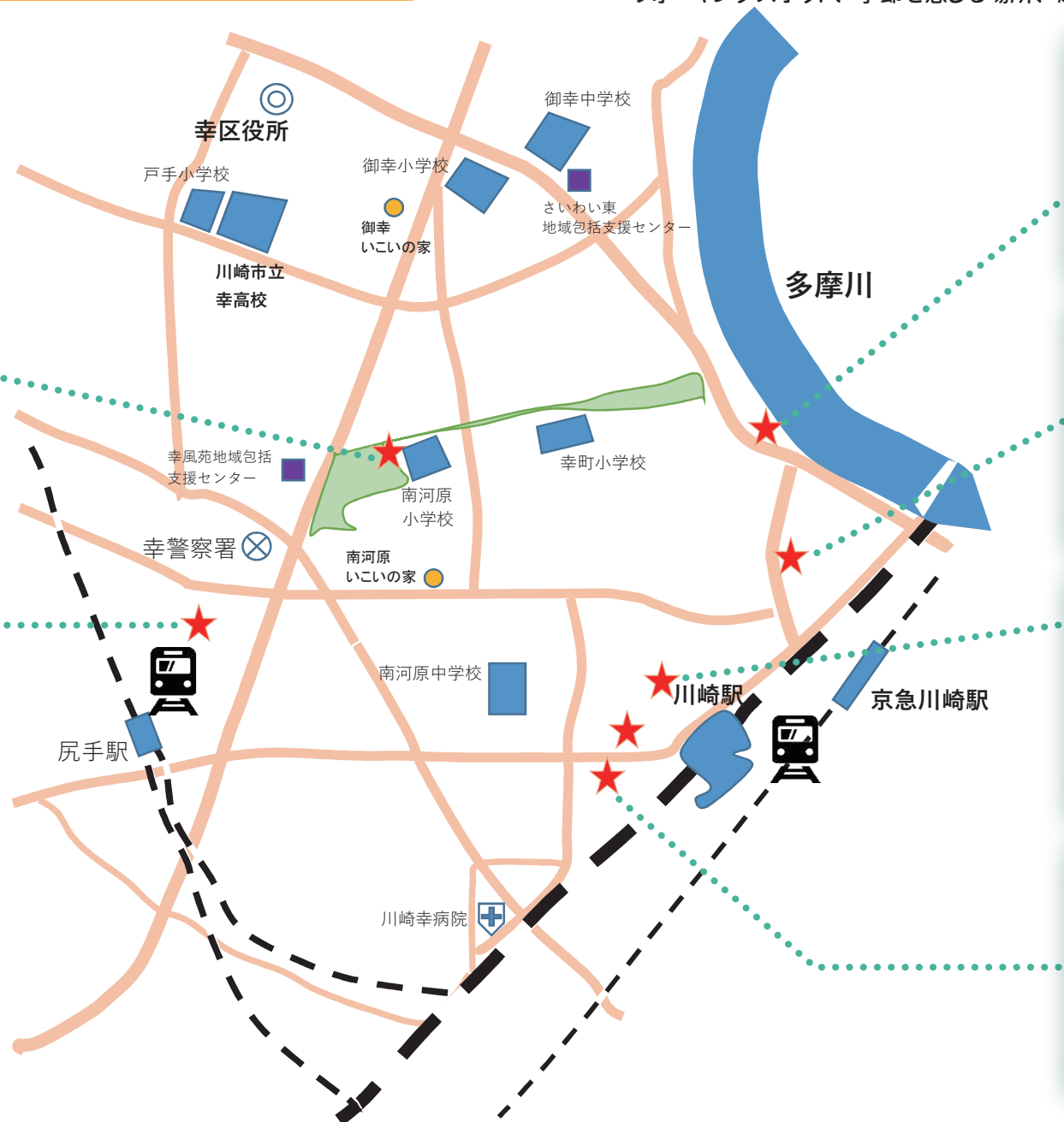
～ウォーキングスポット、季節を感じる場所、趣味を楽しめる場所を探そう!～



南河原公園



南部市場



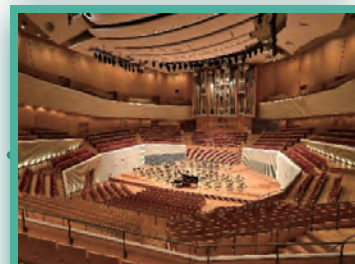
多摩川見晴らし公園



ソリッドスクエア



ラゾーナ川崎



ミューザ川崎シンフォニーホール

大人の地域デビュー

～ウォーキングスポット、季節を感じる場所、趣味を楽しめる場所を探そう!～



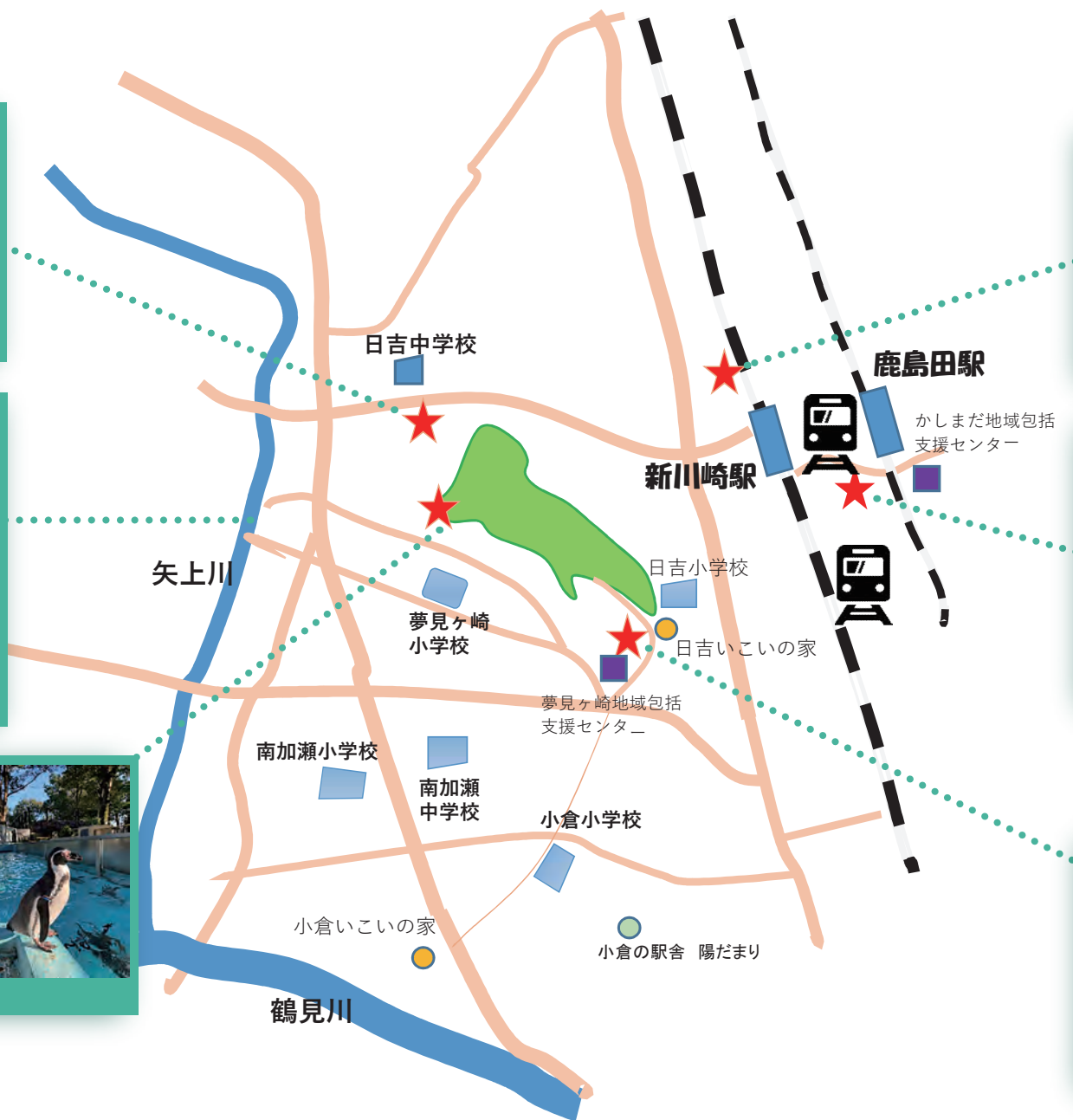
コトニアガーデン



矢上川



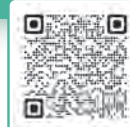
夢見ヶ崎動物公園



さいわいふれあい公園



新川崎タウンカフェ
(さいわいソーシャルデザインセンター まちのおと)



日吉出張所

