

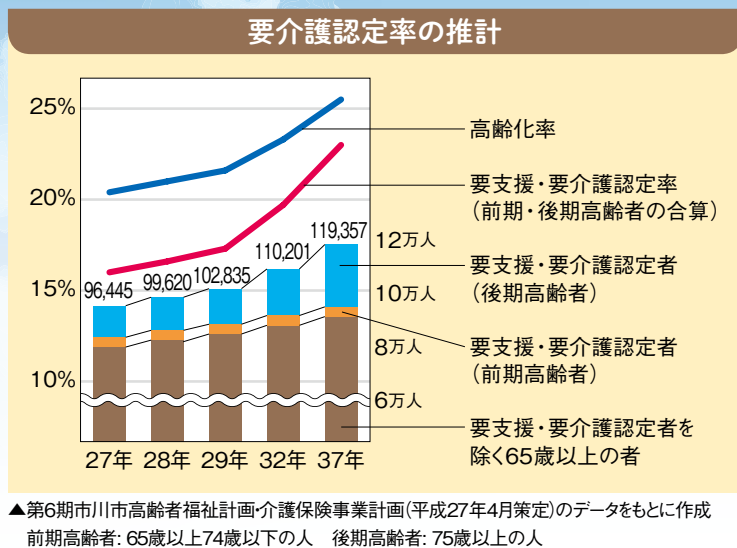
生活習慣を見直し 生き生き健康に

今月は「健康増進普及月間」です。市では、生活習慣病を予防し、健康寿命*を延ばすことなどを目標に「市川市健康増進計画 健康いちかわ21(第2次)」を推進しています。高齢になっても生活習慣病や転倒による骨折などで行動が制限されることなく、生き生き過ごせるよう、子どもの時から正しい生活習慣を身につけ、大人になってからも生活習慣を見直していくことが大切です。今号では、この計画と施策についてお知らせします。

※健康寿命*高齢になっても日常生活を自立して生き生き過ごせる期間のこと。

☎712-8642保健医療課

「市川市健康増進計画 健康いちかわ21(第2次)」の詳細については、市公式Webサイトをご覧ください。



朝食を食べよう

朝食を食べる回数が週3回以下の市民は約18%で、特に欠食が多い年代は20歳代の男女と30歳代の男性です。1日の生活リズムの基本は、朝食を食べる習慣からです。市では朝食の欠食率0%を目指して、リーフレット(朝食を食べよう)を保育園・学校・保健センターや、市民まつりなどのイベントで配布しています。

朝食ステップアップ		
朝食を食べる習慣をつけるための、手軽に取り組める5つのステップアップ。		
ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。
ステップ2	何か1品食べる人	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に変えていきましょう。
ステップ3	主食を食べている人	おかずを1品つけましょう。具だくさんのみそ汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。
ステップ4	主食+1品食べる人	主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。
ステップ5	主食・主菜・副菜がそろっている人	すばらしい朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。

食生活改善推進員(ヘルスメイト)インタビュー



石黒 裕子さん
(塩焼在住)

「おやこの食育講習会」では、料理を作る楽しさや、バランスよく食べることの大切さなどを、親子で料理を作りながら学んでいただいています。ヘルスメイトの勉強会などで学んだ「寝る3時間前には食べない」「野菜から食べる」などは、家でも実践しています。



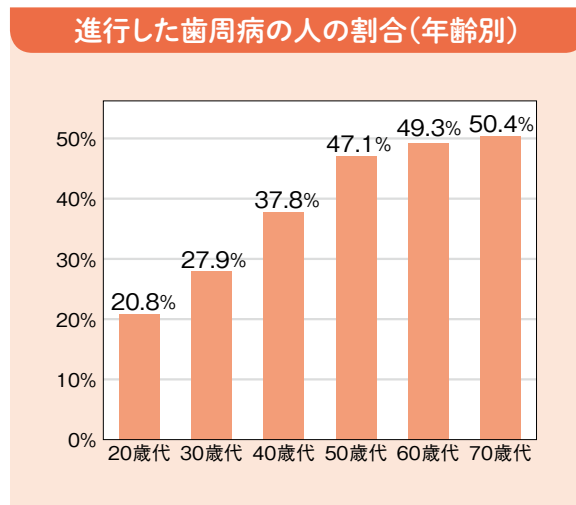
▲料理をしながら栄養についても学べるおやこの食育講習会(健康支援課)

健康は健口から

お口の健康は健やかで楽しい生活を過ごすために重要です。歯をみがいているつもりでも、みがけていないことがあり、その結果、炎症が起きてむし歯や歯周病になります。予防には補助用具を利用した丁寧な歯みがきが大切です。市では、年齢別歯みがきレッスンや各種歯科健診を行っています。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けてお口の健康を守りましょう。



▲歯みがきレッスン(健康支援課)



加齢とともに、歯周病になっている人は増えています。

本文中の数値の比率は、健康増進計画策定にあたり、平成27年に行った基礎調査(市民アンケート)をもとにしています。

適正な飲酒の量を知ろう

適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度(ビール中瓶およそ1本)までとされていますが、1日の適量を認識している人は39.9%にとどまっています。大量の飲酒は、生活習慣病の原因となります。市では、飲酒に関する相談や未成年による飲酒の健康への影響について学校などを通じた啓発を行っています。

たばこの害から身を守ろう

市民の喫煙率は、男性29.1%、女性9.7%で、年齢では男性の40～50歳代が多くなっています。たばこには多くの有害物質が含まれており、受動喫煙による影響も深刻です。市では、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響に関する正しい情報をお知らせしたり、相談を行ったりしています。

運動習慣をつけよう

市民の44%の人は運動習慣がなく、特に20～40歳代の仕事や子育てに忙しい世代が顕著です。運動不足は生活習慣病発症の危険や高齢になった時の自立度の低下などにもつながります。市では、年齢や体力、目的に応じた「スポーツ教室」、「市川みんなで体操」を実施しています。



▲市民スポーツ教室・卓球(スポーツ課)



▲市川みんなで体操(地域支援あい課)

「市川みんなで体操」参加者インタビュー

私たちの自治会では、昨年6月から「市川みんなで体操」を週2回行っています。この体操は誰でも自分のペースで行えますし、高齢の方は外へ出るきっかけとなり、生活にもメリハリがつくようです。何よりも、体力の向上や筋力の維持に役立っており、「片足で立てるようになった」など、多くの参加者が効果を実感しています。



ライオンズマンション
南市川自治会
増田 直子さん
(福栄在住)

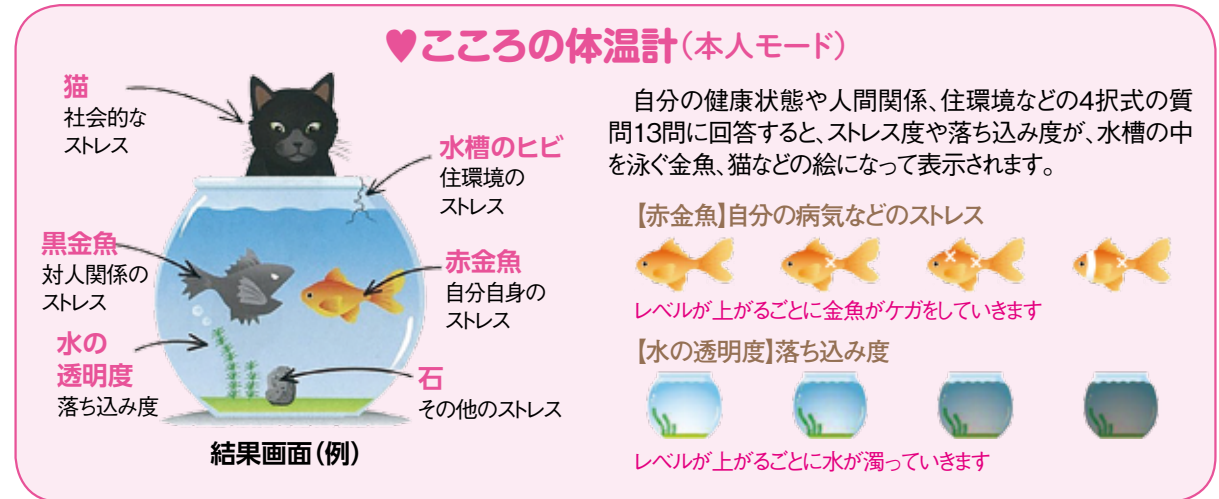
こころの健康状態をチェックしよう

不安や悩みなどのストレスがあり、解消できている人は3割前後と、解消できていない人が多くなっています。こころの健康を保つには、正しい情報を得ること、ストレスと上手に付き合い、悩みを1人

で抱えないことが大切です。市では、スマートフォンやパソコンでこころの健康状態を表すメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」を実施し、相談窓口などの情報をお知らせしています。



▲アクセスはこちら



健康をサポートする「いちかわ健康マイレージ」

「いちかわ健康マイレージ」は、携帯電話・スマートフォン・パソコンを使った健康管理の仕組みです。運動や食事などの健康づくりに関する目標を立て、その結果を日々入力したり、健診などを受診することによりポイントがたまります。ためたポイント数に応じて、血圧計や体脂肪計など健康グッズと交換できます。登録には右のQRコードからアクセスしてください。

☎712-8642保健医療課

健康マイレージを夜に入力することで、その日の健康状態を振り返る良い習慣になっています。使い続けることで、目標達成の動機づけになります。また、足が疲れにくくなり、寝つきも良くなったことを実感し

ています。健康マイレージを使い続けることで、運動面からだけではなく、食事、休養、こころ、歯などいろいろな面から健康に気を付けるようになりました。

利用者インタビュー



山田 敬幸さん
(若宮在住)

健康に関する講座に参加しよう

生活習慣改善講座

「今日からできる 糖尿病予防講座」
医師による講義と、歯科衛生士、管理栄養士などによる講座・アドバイス(試食あり)を行います。

健康10

10月26日(木)午後1時30分(受付は15分前から)～4時
場 南行徳保健センター

市内在住・在勤の方、先着50人
¥500程度(試食代)
☎359-8785同センター