

9月は健康増進普及月間 全世代、今からできる！ ライフステージごとの健康づくり

人生100年時代と呼ばれるようになった今、健やかで心豊かに生活できるためには、年代問わず健康に対する心がけが重要です。健康への取り組みは、何歳から

子ども

0～18歳

年齢や発達段階に応じた健康づくりを通じて、
健やかな心と体を育み、将来につなげましょう。

“ここ”がポイント

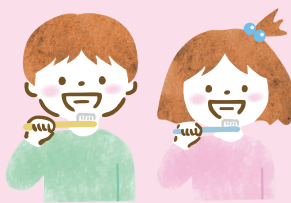
- 適切な歯みがきなどで、歯を守ろう
- 健康診査などを受けよう
- 体育以外にも運動習慣を持とう
- 就寝、起床時間に気を付けよう

丈夫な歯をつくりましょう

乳幼児歯みがき教室・フッ化物塗布

むし歯予防の話や仕上げ磨きの実技を行います（7面下
段参照）。小さな頃から歯を磨く習慣をつけましょう。

また、むし歯予防に有効なフッ化物塗布の通知が届いたら、
早めに受診しましょう。



子どももお母さんも健康チェック

母子健康診査

妊産婦さんや乳幼児向けの健康診査です。適切な時期に健診を受
けましょう。時期ごとの詳細は右記2次元コードで確認してください。



授業や部活動以外でも無理なく体を動かそう

軽スポーツ教室

スポーツ推進委員のサポートの下、市内各地で軽スポーツを体験できます。
興味のある種目に申し込み不要で参加できますので、気軽にお越しください。

詳しくは [市WEB](#) [ID 4758](#)

軽スポーツ：体への負担が少なく、
ルールも簡単で、年齢を問
わずどんな方でも一緒に楽しめ
るスポーツ（バドミントン・ミニ
バレー・ポッチャなど）



全世代

生活習慣で見直したいことがあれば
取り組んでいきましょう。
さあ、今があなたの一番若い時です。



▲厚生労働省

睡眠

睡眠不足や質の悪化により、生活習慣病などのリスクが増加します。また、睡眠時間は
年代の差だけでなく個人差もありますので、長ければ良いわけではありません。

適した睡眠時間を確保して、毎日を元気に過ごしましょう。

【睡眠時間の目安】

子ども：小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間

若年層～中年期：6時間以上（上限は個人差があります）

高齢者：寝床にいるのは8時間以内（長時間睡眠が健康リスクを高める）

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイドリーフレット」



食育

子どもから大人まで、心と体の健康を守る基本として
「食育」があります。

ライフステージによる食環境の変化や本市の農水産物
や食の特産物などの知識を身に付けることで、豊かな食
生活を送ることができます。「食」に関する知識と選ぶ力を
身に付け、健全な食生活を実践しましょう。

詳しくは [市WEB](#) [ID 2575](#)

振り返ってみよう

- ☒ ゆっくりと、よくかんで食べている
- ☒ バランスの良い食事を心がけている
- ☒ 塩分の取り過ぎに気を付けている



若年層～中年期

19歳～64歳

“ここ”がポイント

- 無理な食事制限や塩分の多い食事に気を付けよう
- 必要に応じた筋トレを行おう
- 上手にストレスを解消しよう
- 年に1回、健康診査などを受けよう

セルフチェックと専門職のケア

簡単な質問に回答することでこころの健康状態をチェックで
きる①こころの体温計を活用してください。また、専門職が悩
みに応える②こころの健康相談もあります。

一人で悩まず相談してください。

詳しくは [市WEB](#) [① ID 3021](#) [② ID 2365](#)

【3分の回答で分かること】

自分の健康状態や人間関係、住環境などの簡単な質問に答えることで、ストレス度や
落ち込み度がイラストで分かります。ストレスレベルによって、イラストの状態が変
化します。

- 赤金魚 自分の体や病気に対するストレス
ストレス高・・・赤金魚がケガをしていきます
- 黒金魚 対人関係のストレス
ストレス高・・・黒金魚の姿が攻撃的になります
- 金魚鉢 住環境のストレス
ストレス高・・・ヒビが徐々に入ります
- 猫 社会的なストレス
ストレス高・・・赤金魚を脅かす存在となります
- 石 その他のストレス
ストレス高・・・石の個数が増えていきます
- 水の透明度 気持ちの落ち込み度
ストレス高・・・水が濁っていきます



無理を
しないで

病気を予防・早期発見しよう

健康診査・がん検診

がんは病死の中で最も高い割合（4人に1人）を占め、日本で
は年間約38万人ががんで亡くなっています。がんは早期発見
によって死亡率が大きく変わります。症状がない元気な時こそ、
定期的にがん検診を受けましょう。

詳しくは [市WEB](#) [ID 3920](#)

で、心身ともに健康な生活

でも遅くありません。みなさんも健康について見つめ直してみませんか。☎712-8642健康都市推進課



健康に向けて“1歩”踏み出そう!!

就学・就職・結婚・子育てなど、生活環境や役割が大きく変化する時期です。忙しい毎日の中でも、自分の健康状態や生活習慣を見つめながら、健康の維持・増進につながる習慣を身に付けましょう。

専門家から学ぼう 成人健康教育

保健師や管理栄養士、歯科衛生士が依頼を受けた地域に出向いて、健康に関する講義などを行います。

詳しくは [市WEB](#) [ID 6395](#)

☎ 平日午前10時～正午・午後1時～4時、いずれも約1時間

📍 主催者が事前に用意

👤 市内在住のおおむね10人以上が参加予定の団体

📅 希望する日の2カ月前までに ☎316-1036健康支援課

今年のテーマは「野菜」

①おとなの食育講習会

パパッと作って食卓へ

②食生活サポーターのおいしいレシピ

生活習慣病を防ぐ

③適塩でおいしいヘルシーレシピ

①②食生活サポーター(市が委嘱する食に関するボランティア)による講習会や簡単に作れるレシピを紹介しています。

③また、栄養士が考案したレシピを食育の日(偶数月19日)に紹介するなど、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。食生活サポーターに興味を持った方は ☎316-1036健康支援課。
詳しくは①10面左段参照、[市WEB](#) ② [ID 5145](#) ③ [ID 7761](#)



▲テーマに沿った食の情報をお伝えします

高齢期

65歳以上～

“ここ”がポイント

- 積極的に人と会う機会をつくり、趣味やスポーツ、地域活動に参加するなど、社会とのつながりを大切にしよう
- たんぱく質の食品を取り入れた食事をしよう
- 筋力を維持し、転倒予防を意識しよう

フレイル予防で健康長寿

フレイル: 年齢を重ねて「筋力・認知機能・社会とのつながり」などが低下した状態を指します。多くの方がフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルにならないためには、日常生活で5つのことを心がけてみましょう。

みなさんはいくつクリアできていますか。改善したいと思った方は、できることから始めてみましょう。詳しくは [市WEB](#) [ID 2924](#)

☐ その1
積極的に外出し
人と交流しよう



☐ その2
たんぱく質の食品を
1日3食取り入れよう



☐ その3
歯の健康と口を動かすことを
心がけよう



☐ その4
週に1回以上
歩くだけでも運動しよう



☐ その5
年に1回は
健康診査を受けよう



人とつながり健康長寿 高齢者クラブ

スポーツなどの健康づくりや、ボランティア活動、趣味や教養を深める文化活動など、地域社会がより豊かになるような活動を同世代の仲間とともに行う自主組織です。気軽に足を運んで、身近な健康づくりに参加してみてください。

詳しくは [市WEB](#) [ID 8047](#)

👤 おおむね60歳以上の方 ☎712-8518地域共生課

Aruco

歩くことで、病気にかかるリスクや死亡率が下がるデータが出ています。本市では「歩いて・測る」ことで ICHICOポイントがためられる「Aruco」があります(年間上限5,000ポイント)。ポイントをためつつ健康な体をつくる生活を始めてみませんか。詳しくは [市WEB](#) [ID 8069](#)

歩く

1日の歩数

獲得
Aruco

8,000 ～ 20

7,000 ～7,999 15

6,000 ～6,999 10

4,000 ～5,999 3

2,000 ～3,999 1

測る

体組成・血圧を測って
20Aruco



▲市内20カ所の
設置場所

1日最大40Aruco

イベントに参加して
知識をつけよう

めざせ、健康寿命日本一 健康講演会

年に数回、歯科や栄養など、健康にまつわる多種多様なテーマを扱う、講演会を開催しています。

第1回は「認知症」についてです。認知症への理解を深めたい方や、認知症の方を支える家族の方は要チェックです。

詳しくは [市WEB](#) [ID 74105](#)

☎ 10月16日(金)午後1時30分～3時

📍 メディアパーク市川 グリーンスタジオ

🗣 講 松野晋太郎氏(市川フォレストクリニック院長)

👤 申込順200人

📄 申 右記2次元コード

☎712-8642健康都市推進課

