

人生、 板ばさみ。

「今」読みたい！絶対に読んだ方がいい健康情報満載！！



「独立独歩」の人生を歩むために

今すぐできる・日常に逆らわない「流され運動」のススメ



板ばさみから脱出して…「野菜の海に溺れたい」食べたくなる野菜料理満載！
意外と、すぐ、そこ。「歯がなくなる未来」

我孫子市

第2次心も身体も健康プラン 特別版
～自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり～

Vol.3

はじめに

「板ばさみ」だし

「分かれ道」

公私ともに責任が増え、

上司からは仕事を任せられ、

部下からは指示を求められる年代。

実は、健康面からみても

「**板ばさみ**」なこと、ご存じでしょうか？

一般的に、若いころに比べて、

加齢とともに運動量も減少し、

基礎代謝量も低下する傾向にあります。

それに加えて、日頃の不摂生が

表面化しやすいのが、**40代**、**50代**。

同じ生活なのに、変わっていく自分。

今までの自分と現実の自分のギャップ。

「慣れた生活のままでもいい自分」と

「変わらないといけない自分」の板ばさみ。

ここでどう「変わるか」が重要です。

変わらなくてもいい人は

読まなくてもかまいません。

あの日あの時あの場所で

～生活習慣を変えていたら～

わたしは現在57歳ですが、2型糖尿病を発症したのは40歳前後です。しかし、病院で「糖尿病ですよ」と言われても別に自覚症状はありませんでした。

そのころわたしはセールスマンで、時間に不規則な生活を送り、大食、酒も毎日飲んでいました。それでもからだに変調がなく、ヘモグロビンA1c（以下HbA1c）も6.0前後だったので安心しておりました。

病院には1か月に1回行って血液検査をしていました。6年ほど前から、十分な診察も受けずに検査結果と薬だけをもらうようになりました。そのころからインスリン注射もしていたのですが、HbA1cは10を超えるようになりました。

そうしたところ、ここ2～3年で急激に合併症が現れてきました。

まず、白内障になって視力がガクンと落ち、神経の感覚も鈍り、腎臓もかなり悪くなりました。今では合併症が悪くならないように頑張っております。

今、思いますに、「糖尿病」と言われたときに教育入院をして怖さをしっかり知るべきでした。

後悔ばかりしています。

Aさん

年齢—57歳
性別—男性
発症年齢—40歳
合併症—白内障

例えば、国の調査では、糖尿病の疑いのある人は40代から急激に増えます。

そして50代ではさらに増えていくことから、この時期が健康面において重要であることは明白です。

毎年健診を受けて、生活習慣を改善していけば、何も怖いことはありません。

・・・ですが、

「わかっちゃいるけど、変えられない。(※)」という傾向があることが、第2次心も身体も健康プラン策定時に見えてきました。

今こそ、変わって、

健康面での「板ばさみ」から

脱出しませんか？

※：前計画策定時と第2次心も身体も健康プラン策定時のアンケート調査の比較から、「健康に不安を感じても自ら情報を得るなどの行動に移すことができない人」が増加していることがわかりました。

健康に気をつけている割合は約8割となっていますが、「主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2回以上とっている割合」は46.7%、「運動をしている割合」は58.7%と、意識と実際の行動には大きな差があります。

せめて

ちよっと不安になった方へ 糖尿病リスクチェック

- 45歳以上である
- 野菜をあまり食べない
- 車に乗る機会が多い
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 毎年健康診断を受けていない
- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- あまり運動をしない
- 外食が多い
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた

血糖が高いといわれたことがある方、またその他の項目がいくつかあてはまる方は糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、生活習慣の改善、治療に取り組みましょう。

第2次心も身体も健康プランでは、みなさまの健康のために合計42項目の重点施策を設けています。
その全てを実施していただきたい所ではありますが、難しいですよね。

「できる」という方は裏表紙へ。

野菜を食べよう 身体を動かそう

野菜の海に溺れたい。

一日に必要な野菜摂取量を知っていますか？

大人は一日

350gの野菜摂取が必要です。

健康に関するアンケートでは、

「食事の内容や量に気をつけている」と

答えた割合が7割を超えました。

ですが、一日に2回以上野菜料理を食べて

いる割合は60歳未満の人で半数以下。

食べたいけど食べられていない野菜。

どうしても食べたくなる野菜料理、

紹介します。

1日分の野菜の半分がとれる！その量、190g！

鮭中骨とたっぷり野菜のスープ



【材料】（1人分）

- ・鮭中骨缶 1/4缶
- ・キャベツ 100g
- ・人参 30g
- ・春菊 20g
- ・しめじ 40g
- ・固形コンソメ 1/4個
- ・ローリエ 1/2枚
- ・塩 0.25g
- ・こしょう 少々

①キャベツは縦に切り、人参は5mmの厚さの半月切り、しめじはほぐしておく。

②湯150mlに中骨缶と①をいれ、火にかける。固形コンソメ、ローリエを加えて、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで15分煮る。

③春菊を適当な大きさに切って加え、塩で味を調え、こしょうをたっぷりふる。

※しょうがの千切りを加えてもピリッとして美味しいです。

「カンタン！！野菜たっぷり！！ヘルシー料理コンテスト」より

水の館レストラン

「旬菜厨房 米舞亭」で食べられる「野菜たっぷり」メニュー

野菜：約155g
(ミニサラダ含む)



野菜カレー
600円

野菜：約130g



季節の野菜丼
650円

野菜：約70g
※普通盛り



野菜チャーハン
600円/750円(大盛り)

350g ってこの位！



350gのうち、

緑黄色野菜は120g、

淡色野菜やきのこ、海藻は合わせて230g

を目安に不足しないよう食べましょう。

(左の写真)

【緑黄色野菜】

にんじん 1/4本 (50g) ほうれん草 1株 (50g) トマト 1/8個 (20g)

【淡色野菜】

きゅうり 1/2本 (50g) 玉ねぎ 1/4個 (50g) キャベツ 2枚 (100g)

なす 1/2本 (30g)

なんで野菜なの？

胃を糖の少ないもので上げ底し、食べ過ぎ防止！

野菜に含まれる食物繊維が糖から血管をガード！

悪玉コレステロールにも。

我孫子市は、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が異常ありの割合が高いことがわかっています。LDLコレステロールが多いと、動脈硬化が進行しやすい状態になり、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞を誘発させます。食物繊維不足も原因の一つとなります。

今が分岐点。 やるなら今！「独立独歩」し続ける。

人の手を借りるのは、少し気がひける。
そう思っている方に質問です。

ロコモティブシンドローム を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下したために、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。

ロコモの傾向は50代を境に顕著に現れるため、30代、40代から「どう生きるか」が重要です。

人の手を借りずに、一人で歩き続けるために、今から取り組んでみてはどうでしょうか？

ちょっと不安になった方へ ロコチェック



結果の判定方法

<片脚40cmができた場合>⇒低い台での片脚でテストを行う>

10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。

左右とも片脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

<片脚40cmができなかった場合>⇒両脚でテストを行う>

10cmずつ低い台に移り両脚での立ち上がりをテストします。

両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

すぐにでも対策を知りたい方へ

ロコモ予防には、運動だけではなく食からもアプローチすることが有効です。

詳しくは、下のQRコードから！



お家にある椅子は大体40cmほどの高さかと思いますが、動きにくい椅子で試してみてもいいでしょうか？

必要なのは優しい嘘。堂々と深いため息をつこう。



モデル：笠原 広美

「ため息をつくこと幸せが逃げる。」と知っていても、どうしてもつきたくなる時がありますよね。そんな時は、ストレッチをしながらため息をつきましょう。
まずは、椅子の背を両手で持ち、写真のように腕と腕の間に頭を入れまです。深く入れていくと肩と胸の下が伸びていくのが実感できます。20秒キープ!
ため息だけだと心配されますが「これなら一肩こつちやっつて！」の一言でこまかせます。

いい意味の「板ばさみ」で若返り。



キレイな背中ではなく、自分だけではなかなか上げず、周りの気分も上げます。



パソコンを使っているとついつい前傾姿勢になりがちです。猫背は歳を取って見える一因に。肩甲骨を動かして姿勢を直し、若返りましょう。
肘を90度に曲げ、手のひらを上にしてください。脇を締めたまま、横に開いてください。顔はまっすぐ前を見て。
背骨を背筋で板ばさみにするようにしましょう!

くびれは作る。むくみは取る。



上級者向け!



デスクワークをしていると脚がむくみますよね。むくみが辛くて、更に最近お腹も気になってきた方におすすめのエクササイズです。まず椅子の横をつかみます。次に片足を上げられるところまで上げましょう。自分ができる範囲でキープ。片足10回やってみましょう。できる方は両足上げにも挑戦してみてください。

監修/撮影協力：セントラルウェルネスクラブ我孫子
インストラクター 松本 美幸



コラム

「塵も積もれば山となる」

ニート「Non-Exercise Activity Thermogenesis」を聞いたことがありますか？ニートは、「日常の生活活動で消費されるエネルギー」のことです。特別な運動は続けにくくても、NEATを増やすことでメタボリックシンドロームや糖尿病を防ぐことができると言われています。

NEATの増やし方

職場でスタッフを呼ぶより、自分から行って話す
昼食は少し速くのお店に行く
電気製品はリモコンで操作しない など

日常に逆らわない「流され運動」のススメ

意外と

すぐ、そこ。「歯がなくなる」
未来。

「20本以上自分の歯を持っている人の割合」

ばつと聞いて、意味がわかりますか？

大人の歯は一般的に

親知らずを除いて28本あります。

つまり

「20本以上自分の歯を持っている人の割合」は、

「自分の歯を8本以上失っていない人の割合」

でもあるのです。

「そんなに歯が無くなるなんて歳をとってから、
自分はまだまだ。」と思うかもしれません。

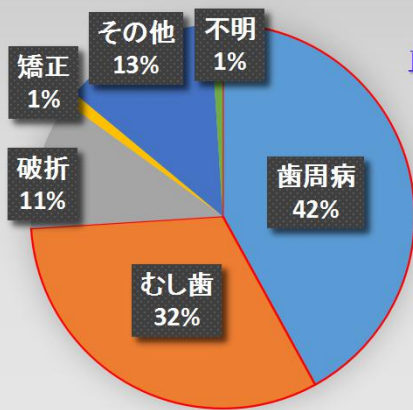
20本以上自分の歯を持っている人の割合が
9割を切るのは40代からです。

40代の10人に1人は

8本以上歯を失くしています。

歯は「なくなる」もの？

歯を失う原因



歯を失う原因は「歯周病」と「むし歯」で約7割。

歯周病とむし歯は

予防ができます。

特に40代、50代で進行した歯周病をもつ割合は5割を超えます。

定期的な健診を受け、メンテナンスを継続することで予防できますので、1年に1回は歯科医院の受診をおすすめします。

あなたはどの歯を残しますか？

歯を残すことは健康のために大切。

でも歯が残っていればどの歯でもいいのでしょうか。

前歯が抜けたら見た目も悪いしすぐに歯医者に行くかも。でも、奥歯はどうですか？他の人には見えないし…放っておく方もいるのでは？

上の奥歯が左右ともなかったら？

しっかり噛んで食事をとることができるでしょうか。

もう一度、考えて、想像してみてください。

それぞれの歯が果たす役割と、今当たり前にある歯を失った時のことを。

失くしてから気づくのは遅すぎます。

ちょっと不安になった方へ、 6024 歯科健康診査を受けてみませんか？

80歳で20本、60歳で24本、自分の歯を残そうというのが、8020（ハチマルニイマル）運動、6024（ロクマルニイヨン）運動です。我孫子市では、80歳代で20本以上持っている人は「約4割」、60歳代で24本以上持っている人は「約6割」です。

ずっと歯科健康診査を受けていない方も、この機会に6024 歯科健康診査を受けて、お口の状態を確認してみてください。

20歳以上の市民の方は、700円で6024 歯科健康診査を受けることができます！（無料になる方もいます。詳しくはお問合せください。）

なお、治療が必要な場合は、6024 歯科健康診査費用とは別に治療費がかかります。

※現在妊娠中の方、介護保険の口腔機能向上サービス該当者、後期高齢者歯科口腔健康診査対象者、現在治療中または定期的に歯科健康診査を受けている方は対象になりませんので、ご注意ください。

詳しくはこちらから →



よ坊さん

ここまで、読んでいただくために情報を厳選しましたが、

更に色々詰め込ませてくたさい。

健康診査の結果はココをチェック！ 「HbA1c」って何？

最初のページの体験談にも出てきた「HbA1c」ですが、「ヘモグロビンエーワンシー」と言い、過去1～3ヵ月の血糖値の状態を反映する数値です。

この数値が6.5%以上になると「糖尿病」と診断されます。

よく健診直前になって節制を始めたりしますが、HbA1cは騙されません！健診結果をよく見てみましょう。

みんな気にするコレステロール。実は…

食事の中のコレステロールが関連するのは全体のうち2～3割。
コレステロールの7割から8割は身体で合成されています。
外から取り入れるコレステロールより、体内で作られるコレステロール対策をする方が効果的です。
コレステロールを多く含む食品を控えるより、肝臓での**コレステロール生成を促進させる飽和脂肪酸**の多い食品を控えましょう。

飽和脂肪酸の多い食品

脂身のついた肉、ひき肉、鶏肉の皮、バター、ラード、生クリーム、洋菓子、スナック菓子、揚げ菓子等冷えたときに固まる脂に注意が必要です。

また、食事からとるコレステロールの吸収を妨げる食物繊維の多い食品をたくさんとることも効果的です。

食物繊維の多い食品

玄米や七つぎ米、麦、納豆などの豆類、野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等

なんでみんな受けないの？ 健診・検診

我孫子市の各種健（検）診受診率は、近隣市と比べても非常に低い状態です。

市の健（検）診はとてもお得です！時間がない方も、年に1回は自分や家族のために健（検）診を受けましょう！

特に乳がんは近年急増しており、特に40～50代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。平成29年度乳がんの集団検診の申し込みは**11月9日（木）迄**です。

是非この機会にお申込みください。

まだまだ序の口 第2次心も身体も健康プラン

～みなさまに取り組んで頂きたいこと～

市では「自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり」を基本理念として「第2次心も身体も健康プラン」を策定しています。始まってから今年で3年目ですがご存じでしょうか？
せめて今日は名前だけでも覚えてください。
そして下に取り組んで頂きたいことを抜粋しましたので、一度お読みください。

青年期

20～39歳

就職、結婚、子育て等、生活習慣が変化する時期です。
それをきっかけに自分の生活習慣を改めて考える時期です。

壮年期

40～64歳

生活習慣病を発症しやすい年代です。定期的な健（検）診の受診等、自らの健康をチェックし、生活習慣を見直す時期です。

高齢期

65歳以上

生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防することで、自立した生活を送ることができます。これまでの人生経験を活かし、地域での活躍が期待される時期です。

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう！

適正体重を維持しよう！

朝食の摂取を心がけよう！

ライフスタイルや体力に合わせて、意識的に身体を動かしたり、運動するきっかけをつくり、習慣にしよう！

外出するように心がけ、歩く機会を維持しよう！

妊婦や乳幼児、未成年などの周りでは喫煙しない！

適正飲酒量を知り、正しく楽しくお酒と付き合おう。
一気飲みはしない！

低栄養状態に陥らないようにバランスの良い食事をしよう！

健康な時から健（検）診をうけ、健（検）診結果を活用しよう！

健（検）診での指摘項目を放置せずに、受診したり、自ら生活習慣の改善に取り組もう！

健（検）診での指摘項目を放置せずに、受診したり、自ら生活習慣の改善に取り組もう！

家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう！

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう！

直売所等に行つて、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう！

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう！

よく噛むことは歯と口の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう！

デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用など、適切な口腔ケアを行おう！

むし歯や歯周病と全身疾患の関わりを理解しよう！

口腔機能の維持・向上につとめ誤嚥性肺炎などを予防しよう！

これでも厳選しております。全て知りたい方は裏表紙のQRコードからホームページで計画をご確認、または、保健センター（04-7185-1126）までお電話ください。

健康づくり

食育

歯と口腔の健康づくり

板ばさみからの



健康づくり
動画へ



健康フェア
(2017/11/19) へ



手賀沼
ふれあいウォーク
(2017/11/18) へ

もつと身体を動かしたい
健康イベントに参加したいと思った方は



あびこ地産
地消コム
HPへ

おいしい野菜をたくさん
食べたいと思った方は



日本歯科
医師会
テーマパーク8020
へ

歯と口腔のことについて
楽しみながら知りたい方は



全219
ページ
「第2次
心も身体
も健康プ
ラン」へ

この冊子を読んで
「そんなこと知っている!」「もつと詳しいことを知りたい」と思った方は



旬な情報を
毎月発行
「保健センタ
ーだより」へ

脱出

この冊子に関するお問い合わせは、我孫子市健康づくり支援課（04-7185-1126）まで。