



健康づくりの まめ知識

平成 28 年 3 月

高砂市保健センター

目 次

第1章 健康管理・健康診査 1~11p

- 1 健診は健康づくりのスタート地点です
- 2 健診受診後は . . .
- 3 いつまでも健康でいるために～高齢者の健康

第2章 栄養・食生活 12~20p

- 1 摂取エネルギー量の適量について
- 2 栄養バランスについて
- 3 健康づくりの食べ方について
- 4 食塩の摂取について
- 5 脂質について
- 6 糖質について
- 7 カルシウムについて

第3章 運動 21~30p

- 1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知ろう
- 2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知ろう
- 3 まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！
- 4 いきいき百歳体操に参加しよう
- 5 親子遊び

第4章 歯及び口腔の健康 31~33p

- 1 むし歯と歯周病予防
- 2 かみかみ百歳体操

第5章 たばことアルコールと薬物 34~43p

- 1 たばこ
- 2 アルコール
- 3 薬物

第6章 こころの健康 44~49p

- 1 こころのサイン
- 2 睡眠の質をあげよう
- 3 身体を動かしてリラックス
- 4 周りができること
- 5 こころの体温計
- 6 こころの相談窓口

第7章 すこやか親子 50~56p

- 1 乳幼児健診等のあれこれ
- 2 予防接種のあれこれ
- 3 育児のあれこれ

第1章 健康管理・健康診査

1 健診は健康づくりのスタート地点です



～自覚症状がなく元気だからこそ健診を受け、
健診結果を活かして健康をめざしましょう～

1 特定健診とがん検診等

健康診査の結果は、あなたの1年間の生活習慣の結果です。自分の健康状態を確認し、生活習慣の見直し、改善のきっかけにしましょう！

がん等の検診も定期的を受診しましょう。あなたをがんから守るのはあなた自身です。早期に見つければ、がんは決してこわい病気ではありません。定期的に検診を受けることが非常に重要です。

(1) 特定健診（高砂市国保の方のみ対象）とがん検診等の受け方

集団検診と個別検診があります。どちらかで受診しましょう。

特定健診とがん検診等をまとめて受診できる場合もあります。詳しくは実施機関へお尋ねください。

集団検診は保健センターへ、個別検診は各実施医療機関へ申し込みをします。

*実施医療機関については、保健センターだより（広報4月号掲載）をご参照ください。

項目	集団検診		個別検診	
	対象	検診料金	対象	検診料金
胃がんリスク （ABC検診）	40歳以上	1,500円	40歳以上	1,500円
	血液検査 （ピロリ菌検査・ペプシノゲン検査）		血液検査 （ピロリ菌検査・ペプシノゲン検査）	
結核・肺がん	20歳以上	1,000円	/	
	胸部エックス線直接撮影			
大腸がん	40歳以上	700円	40歳以上	700円
	便潜血反応検査2日法		便潜血反応検査2日法	
子宮がん	20歳以上	頸部 1,700円	20歳以上	頸部 1,700円
				頸部・体部* 2,500円
	頸部細胞診		頸部・体部細胞診 *体部は、医師が必要と認めた人のみ	
乳がん	40～49歳	2方向2,500円	40歳以上	3,400円
	50～74歳	1方向2,000円		
	マンモグラフィ		視触診+マンモグラフィ	
前立腺がん	50歳以上	1,500円	/	
	血液検査（PSA検査）			

（平成28年度分）

(2) 健康お守りカードって？

平成28年度
高砂市健康お守りカード
(がん検診等受診カード)

平成28年度がん検診等受診記録

検診項目	検診者氏名
胃がん リスク	平成 年 月 日受診
肺がん	平成 年 月 日受診
大腸がん	平成 年 月 日受診
子宮がん	平成 年 月 日受診
乳がん	平成 年 月 日受診
前立腺 がん	平成 年 月 日受診

◆あなたの胃がんリスクは
[] 群です！
◆A群の方：次回リスク検診5年後
平成 年
◆前年病状がある方は、次回の検診を
持たずに医療機関を受診しましょう！
◆A'、B、C、D、E群の方：要精密検査
平成 年 月 日精密検査
◆内視鏡等の検査は、
次回 年 月です。
忘れずに受診しましょう！

重要:がん検診等受診の際に必要

平成28年度
高砂市
健康お守りカード
(がん検診等受診カード)

受診時期：平成28年6月1日から
平成29年3月31日まで

氏名 _____

高砂市保健センター
〒676-0021
高砂市高砂町朝日町1-2-1
TEL 079 (443) 3936

「作生への思い」
今年の検診を絶対忘れないうんまに決めた
にできてました。

取り回高砂市健康増進アソシエ
横香英
誕生日 カン検診を 申し込
附・川

健康お守りカードは、今年度あなたが受診できる検診を記載しています。受診したがん検診等を記録し、健康管理に役立てましょう！
※お手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。

高砂市健康お守りカード

がん検診等受診の際に必要です。

今年度あなたが受診できるがん検診等が一目でわかるカードです。

受診した検診を記録し、ご自身の健康管理に役立てましょう！

【自動的にカードが届く方】

- ・20～39歳の女性 ・40～74歳の方
 - ・前年度がん検診等を受診された方（20～39歳の男性、75歳以上の方）
- ★上記以外の方で、カードが必要な方は保健センターまでお申し出ください。

高砂市保健センター
TEL 079-443-3936



2 健診受診後は・・・

自覚症状がなくても、要再検、要精密検査等の結果がきたら、必ず医療機関を受診し再検査をして医師の指示に従いましょう。数値に問題のない方も、正常値だからと安心せずに、以前の健診結果と比較し異常値に近づいている項目がないか確認しましょう！生活習慣を少しでも改善することで、数値や症状が改善する場合があります。健診を受けたままにせず、今後の生活に活かして健康をめざしましょう！！

1 健診結果のココに注目！

(1) 特定健診の結果で注意すべき点は3つ

- ①異常があるかどうか。ある場合はどのレベルか？
- ②メタボリックシンドローム（以下、メタボ）のおそれはあるか？
- ③結果の数値等だんだん悪くなっていないかどうか。



主な検査項目と基準値一覧

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査の目的・考え方等	
肥満	腹囲(cm)	男性：85未満 女性：90未満	男性：85以上 女性：90以上	内臓脂肪の蓄積	
	BMI	25未満	25以上	肥満ややせ	
血圧	収縮期(最高)(mmHg)	収縮期 130 未満	収縮期 130～139 または 85～89	収縮期 140 以上 または拡張期 90 以上	血管にかかる圧力。血管の老化・動脈硬化
	拡張期(最低)(mmHg)	かつ拡張期 85 未満			
脂質	中性脂肪(mg/dL)	35～149	150～299 34以下	300以上	動脈硬化の進み具合の指標。中性脂肪の増加は HDL コレステロールの減少と LDL コレステロールの増加を促し動脈硬化を進行させます。
	HDL コレステロール(mg/dL)	男性：40～86 女性：40～96	87以上 35～39 97以上 35～39	34以下	
	LDL コレステロール(mg/dL)	70～119	120～139	140以上	
血糖	空腹時血糖(mg/dL)	70～99	100～125 69以下	126以上	血液中や尿中の糖の量。高値のときは糖尿病が疑われます。HbA1Cは検査日前の数日の行動に影響されない検査です。
	HbA1C(%)	4.6～5.5	5.6～6.4 4.5以下	6.5以上	
	尿糖	－(陰性)	±	＋(陽性)以上	
肝機能	AST (GOT) (U/L)	10～30	31～50	51以上	急性の肝・心筋障害に反応します。
	ALT (GPT) (U/L)	5～30	31～50	51以上	肝臓の障害に顕著に反応します。
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	51 未満	51～100	101 以上	アルコール性肝障害がわかります。
腎機能	尿たんぱく	－(陰性)	±	＋(陽性)以上	腎臓に障害があると陽性になります。
	クレアチニン	男性：0.61～1.04	1.05～1.39 0.60以下	1.40以上	腎機能が低下していると高値になります。
		女性：0.47～0.79	0.8～1.00 0.46以下	1.10以上	
eGFR(糸球体ろ過量)	60.0以上	59.9～50.0		腎機能が悪くなると数値が下がります。	

高砂市特定健康診査結果表のみかた～検査の意味～



★メタボ判定基準

内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上あてはまるとメタボです。

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など日々の生活習慣の積み重ねがメタボを招きます。

2 BMI (Body Mass Index) って何？

体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数です。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

例えば、身長 160 cm (1.6m)、体重 50 kgの場合、

$BMI = 50 \div 1.6 \times 1.6 \div 19.5$ となります。

※BMIの計算式は世界共通ですが、肥満の判定基準は国により異なります。

BMI 22が健康的な標準値、最も生活習慣病になりにくい適正体重とされています。



日本肥満学会の肥満基準2000年

状態	指標
低体重 (痩せ型)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上、25 未満
肥満 (1 度)	25 以上、30 未満
肥満 (2 度)	30 以上、35 未満
肥満 (3 度)	35 以上、40 未満
肥満 (4 度)	40 以上

3 適正体重を計算してみましょう！

$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$

\times $\times 22 =$

★適正体重から外れていたら・・・

肥満そのものは、病気ではありませんが、内臓脂肪が増えすぎると、高血圧・糖尿病・脂質異常症などさまざまな病気がひきおこされます。

減量は食事・運動の2方面からのアプローチが大切です。詳しくは栄養・食生活、運動の章を参照ください。

3 いつまでも健康でいるために～高齢者の健康

高齢者がいつまでも健康で、元気であることは、高齢者本人そして家族のねがいです。そのために大切なのは、生活習慣病に気をつけて生活すること、「ロコモティブシンドローム」「認知症」について予防につとめることです。

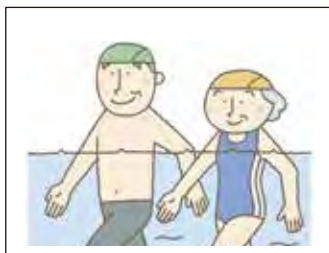
認知症の物忘れは、本人に自覚症状がなく、認知機能が衰えていることを認めないことがよくあります。そのため、初期症状がでていても本人は気づいていない場合があります。しかし、「何かおかしい」ということは気づいており、不安を感じたり、いらだっていることが少なくありません。



認知症予防のためにできること

ポイント1 有酸素運動

○1日30分のウォーキングなど、体を動かし運動機能の維持に努めましょう。10分を3回でもかまいません。積極的にからだを動かしましょう。水中ウォーキング、水泳、ハイキングなども効果的です。



ポイント2 食事

○野菜や魚をたくさん食べましょう。

○水分不足による脱水症状にも気をつけましょう。

○よく噛んで脳を刺激しましょう。

○飲むなら日本酒1合程度にしましょう。飲み過ぎは認知症を招きます。

(ビール500ml、焼酎25度2/3合、ワイングラス2杯、ウイスキー・ブランデーダブル1杯程度)

ポイント3 生活リズム

- 朝起きたら朝日をあびましょう。
- 食事の時間は規則的にしましょう



ポイント4 脳を活性化

- 趣味に積極的に取り組み、楽しい活動にチャレンジしましょう。おしゃれにも気を配りましょう。
- 地域の活動に参加するなど、人との交流を増やしましょう。脳に刺激を与えます。

私の健康観

私の場合、健康は「心」と「身体」の両方があると考えます。「心」とは、頭がぼけないこと。「身体」とは病気になるらないことです。そのためには、毎日をどう過ごすかが大切です。

一・頭がぼけないこと。

頭は使わなければぼけると思っています。そのためには日記をつけることや新聞を読むことを怠ってはいけません。私は毎月五〜六回の読書会に出ています。

二 身体を毎朝使うこと

早朝に起きて、ストレッチ、ウォーキング、ゴルフの素振りを日課にしています。ストレッチには首の運動を朝晩欠かしません。ウォーキングは毎朝六千歩、ゴルフの素振りは毎朝五百回、それに毎月四〜五回はゴルフをプレーしています。目標は九〇歳まで元気に生きることです。

高砂市 小田盛稔 七九歳

兵庫県のホームページに認知症関連リーフレット等が掲載されています。

兵庫県のホームページ 認知症関連リーフレット で検索

⇒ 認知症でも安心して暮らせるまちへ

次ページ 認知症のチェックをしてみませんか

(出典：兵庫県のホームページ)



認知症のチェックをしてみませんか

内側に自己チェックシートがあります。 ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

認知症とは

加齢によるものとして見過ごされがちですが、認知症は身近な脳の病気です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の機能が徐々に損なわれていく状態をいいます。

記憶、見当識障害、理解・判断力の低下などの症状が現れます。

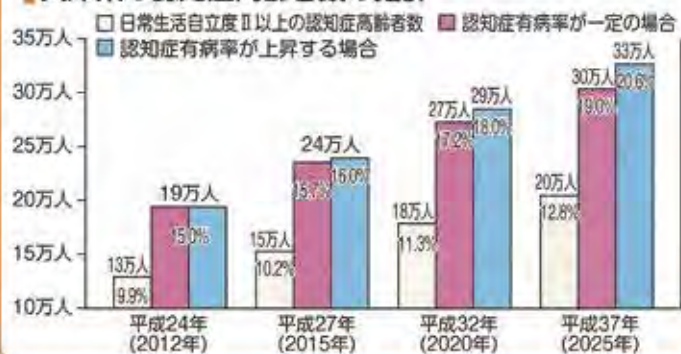
加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントがあると思いつける	ヒントがあっても思いつけない
人や時間、場所などがわかる	人や時間、場所などがわかりにくい
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

認知症は、誰にでも起こりうる病気です

兵庫県内では、平成24年で認知症の人が約19万人(高齢者人口の15%)、軽度認知障害(MCI=正常と認知症の中間の状態)の人が約17万人(高齢者人口の13%)いると推計され、合わせると高齢者の約4人に1人が認知症かその予備群と考えられます。また、認知症の人は、平成24年の約19万人から、平成37年には約30~33万人(高齢者の約19~20.6%)に増加すると推計されています。

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気であり、今後さらに増加することが見込まれています。

兵庫県認知症高齢者数の推計



※1高齢者人口については、平成24年は高齢者保健福祉関係資料(平成24.2.1)の人口、平成27年~37年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」を用いた。
 ※2日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者数は、(※1)に、平成24.8月の厚生労働省が推計した全国の認知症高齢者の出現率を用いて推計した。
 ※3認知症有病率は、(※1)に、「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費特別研究事業)による有病率から推計した。

認知症に早く気づくためにかかりつけ医に相談

● 早期診断・早期治療が大切な理由

認知症は、どうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方がないと思いませんか？

軽いうちから準備することが出来ます。

症状が軽いうちに、ご本人・家族やまわりの人も認知症のことを知り、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをする事が出来ます。認知症になっても、自分らしい生活をする事は可能です。

治療により改善する場合があります。

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。

進行を遅らせることが可能な場合もあります。

アルツハイマー型の認知症では、薬で進行を遅らせることが出来ると言われています。



自分でできる認知症の気づき 「認知症チェックシート」をやってみましょう。



■ 最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。

(該当項目に○) チェックしたのは (ご本人・ご家族等)

NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなること はありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることは ありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったとき に、自分で適切に対処できますか。 <small>※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料 金を払いに行ったりできますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことがで きますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 <small>※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なも のを必要な量だけ買うことができますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外 出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは 一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 <small>※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分 で調理または総菜を購入して準備することができますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声がけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()

DASC-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記

No.1~21 (21項目)の合計点

点/84点

**No.1~21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、
認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**



かかりつけ医などの身近な医療機関に受診してください。

- ※かかりつけ医や身近な医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。
- ※かかりつけ医がいない場合や、お近くの医療機関がわからない場合は、裏面の「もの忘れコールセンター」へご相談ください。
- ※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関、その他の相談窓口にご相談ください。

**認知症は、誰にでも起こりうる病気です。
一人で悩まず裏面に記載している相談窓口にご相談ください。**

65歳以上の高齢者について、認知症有病率15%、MCI（正常でも、認知症でもない中間の状態の人）の有病率13%と推定されています。

MCIの人が全て認知症になるわけではありませんが、早期発見・早期対応を行うことで認知症への移行や進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。認知症予防は、日頃の生活習慣の改善等が必要だとも言われていますので、各市町が実施している認知症予防教室等に参加するなど対応をお願いします。



「認知症かな?」と思ったり気になる方は、 かかりつけ医などの身近な医療機関にご相談ください

兵庫県では、どの医療機関に受診しても、必要な医療につながる事をめざして、認知症対応医療機関登録制度をつくりました。

「認知症対応医療機関」とは

認知症の方の相談・診療等に対応する医療機関です。
かかりつけ医などの身近な医療機関で一般的な認知症の相談・診断・治療を行うことができる医療機関をI群、鑑別診断等が必要な方の診断を実施する医療機関をII群として登録しています。

かかりつけ医などの身近な医療機関にご相談ください。



その他の相談窓口

もの忘れコールセンター

もの忘れについて不安に思った時に、お住まいの地域の相談機関や受診方法を紹介する相談窓口です。

- ※#ダイヤルは携帯電話、一部のIP電話からはつながりません。その際は()の番号におかけください。
- ※通話料がかかります。
- ※相談日は年末年始、祝日を除く。

電話番号	相談日	相談時間
#7070【なぜなぜダイヤル】 (0791-58-1106)	月～金曜	10:00～12:00
#7272【なになにダイヤル】 (078-360-9161)	月水木金	13:00～16:00

兵庫県民総合相談センター

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、
看護師による介護方法等に関する相談窓口です。

☎078-360-8477

※電話番号はおかけ間違いのないようお願いします。 ※相談日は年末年始・祝日を除く

窓口	相談日	相談時間
認知症・高齢者 相談	家族の会会員による相談 水・木曜	10:00～12:00 13:00～16:00

- 家族(自分)が認知症と診断を受けたが、気持ちが整理できない。
- 認知症なのかも…。どうしたらいいの?
- なぜ、私が介護しないとイケないの。しんどい。誰かに聞いて欲しい。など。

地域包括支援センター

認知症や高齢者虐待、介護など高齢者の生活に関する相談窓口です。

●兵庫県のホームページに県内の地域包括支援センター一覧を掲載しています。

ホーム → 暮らし・環境 → 健康・福祉 → 高齢者 → 地域包括支援センター一覧表

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で、ご本人だけでなく、家族の生活にも影響します。

若年性認知症って?
もしかしたら…
診断を受けたが、
どうしたら…など

相談日	相談時間
月～金曜	9:00～12:00
※年末年始祝日を除く	13:00～16:00

☎078-242-0601

兵庫県健康福祉部高齢社会局高齢対策課

電話:078-341-7711(内線2949) FAX:078-362-9470

地域の自主活動グループの紹介

♥糖尿病予防を考える会「ひまわり会」

糖尿病予防教室から発足したグループです。

糖尿病予防のための勉強会や各地へ花見、紅葉狩りと称してウォーキングをしたり、囲碁ボール、グランドゴルフ等々活動しています。

★お問い合わせ先：高砂市保健センター ひまわり会事務局 ☎079-443-3936



♥高砂市支えあう家族の会「すずらんの会」

在宅で家族のお世話をされている方、一人で悩んでおられませんか。同じ立場で、同じ悩みをもつ人に打ち明ければ、それだけ気持ちが楽になります。お互いの悩みや体験を話し合うことによって、心身ともにリフレッシュし、介護を前向きに考えていきましょう。どうぞご参加ください。

活動予定は「たかさご社協だより」でお知らせしています。

★お問い合わせ先：高砂市保健センター すずらんの会事務局 ☎079-443-3936



♥高砂市認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

嫁、夫、娘、息子など様々な立場の人達があつまって日頃の悩みや疑問、思うことを話しています。なかなか周囲が理解してくれず「なぜ、私だけ…」と悩んでいる、「家族がもしかして認知症かも…」と悩んでいる方等々、どうぞご参加ください。

活動予定は「たかさご社協だより」でお知らせしています。

★お問い合わせ先：高砂市社会福祉協議会 いるかの会事務局 ☎079-444-3020



♥若年性認知症のつどい「子いるかの会」

若年性認知症の方やその家族、共に歩む思いの人々が集い、互いに楽しく交流し、介護の情報交換や情報発信、ケア学習など、介護力や心の向上をはかり、誰もが穏やかな時間を大切に安心して暮らせる地域社会の実現を目的に活動しています。月1回「子いるかサロン」をひらいています。どうぞご参加ください。

★お問い合わせ先：高砂市社会福祉協議会 子いるかの会事務局 ☎079-444-3020

第2章 栄養・食生活



1 摂取エネルギー量の適量について

摂取エネルギー量の適量は年齢や体格、身体活動量によって一人ひとり異なります。

自分の適量を知ることは健康管理に大切です。

計算式

適正体重 (kg) 基礎代謝基準値 身体活動レベル 1日の摂取エネルギー量 (kcal)

$$\boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{}$$

※ 適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (コラム 第1章健康管理・健康診査P4参照)

【基礎代謝基準値】

	18歳～29歳	30歳～49歳	50歳以上
男性	24.0kcal	22.3kcal	21.5kcal
女性	22.1kcal	21.7kcal	20.7kcal

日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋

【身体活動レベル】 男女共通

レベル	18歳～69歳	70歳以上	内容
I (低い)	指数 1.5	指数 1.45	生活の大半が座った状態で移動も少ない。 デスクワーク中心で外出しない。
II (普通)	指数 1.75	指数 1.7	座った状態でする仕事为中心で、立ってする 作業や運動、買い物や家事、軽い運動習慣が ある。
III (高い)	指数 2.0	指数 1.95	立った状態でする作業や移動が多い、あるいは 活発な運動習慣がある。

日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋

(例) 身長 155cmで50歳、事務職で運動習慣のない50代女性の場合

適正体重 (kg)	基礎代謝基準値	身体活動レベル	1日の摂取エネルギー量 (kcal)
52.9 kg	× 20.7kcal	× 1.5	= 1,643kcal

1日1600kcalの食事量の目安

	食品名	1日の目安量	
炭水化物	米	ご飯 300g	茶碗2杯分
	パン類	食パン 60g	6枚切り1枚
	芋類	じゃが芋 110g	中1個
脂質	油脂類	植物性油 9g	大さじ2/3杯
	種実類	炒りごま 7g	大さじ1/2杯
タンパク質	魚介類	さば 80g	中1切れ
	肉類	豚もも肉 40g~60g ※脂身除く	スライス2~3枚
	大豆・大豆製品	木綿豆腐 110g	1/4丁~1/3丁
	卵	鶏卵 50g	M寸1個
ミネラル	乳・乳製品	普通牛乳 240cc	カップ1強
	海藻	ワカメ、ひじき等	適宜
ビタミン	緑黄色野菜	ほうれん草・ピーマン等	120g
	淡色野菜	キャベツ・きゅうり等	230g
	きのこ	しいたけ等	適宜
	果物	りんご 150g	中1/2個
	調味料	砂糖 10g みそ 12g	大さじ1杯 小さじ2杯

2 栄養バランスについて

1 栄養バランスの揃った食事とは

バランスが良い食事は、必要な栄養素を過不足なくとることです。食事の「質」と「量」を簡単にキープできる方法が「主食・主菜・副菜」をそろえる方法です。これに牛乳・乳製品や果物を加えると簡単に栄養バランスのとれた献立ができます。

また、献立の上手な立て方のポイントとして、主食を決める。次に主なおかずとなる主菜を決め、最後に足りていない食品を補う副菜を決めます。ただし、主食と主菜が1皿で補える料理(例えば、丼物・麺類など)の場合、副菜を忘れがちになります。必ず副菜も加えるようにしましょう。

主食



ごはんやパン・麺など、主にエネルギーのもとになる炭水化物の多い食品です。脳の栄養であるぶどう糖を豊富に含んでいます。

主菜



魚・肉・卵・大豆・大豆製品など、体をつくるもとになるたんぱく質が多く、エネルギー源の脂質も含まれる食品です。

副菜



野菜・海藻・きのこなど、体の調子を整えるビタミン・ミネラルの多い食品です。



2 気をつけたい献立の立て方！

主食・主菜・副菜がそろっていても、中身によって栄養バランスはよくも悪くもなります。

① 同じ種類を重ねないようにしましょう

主食・主菜は、それぞれ1品が原則です。ラーメンとごはん、刺身と焼肉など同じ種類を重ねると食べ過ぎや栄養素の偏りの原因になります。



例) ラーメン+ごはん
炭水化物の重複

② 味の調和を考えましょう

1回の献立に同じ調理法の料理が重なると味の変化に乏しくなります。例えば、焼き飯と野菜炒めだと、炒めものが重なるため、脂質のとりすぎの原因になります。



例) チャーハン+唐揚げ 脂質の重複

③ 同じ主材料を重ねないようにしましょう

食品数が多いほど、様々な栄養素が多くとれます。同じ材料を使うと、食品の種類が乏しくなり、ビタミン・ミネラル等の不足につながります。



例) 親子丼+卵焼き 卵の重複

3 外食メニューの上手な利用！！

外食は野菜不足、エネルギー・脂肪・食塩などが過剰になりがちです。上手な利用は1日1回とし、他の2食で調整するなどの工夫をしましょう。

① 定食スタイルを基本に野菜不足を解消！！

定食メニューでも、野菜は漬物や汁の具だけといったものは、できるだけ避けましょう。

単品メニューの場合は、野菜ができるだけ多種類含まれているものを選びましょう。

② 主食や主菜を少なめにしてエネルギー・脂肪の過剰摂取を防ぐ

定食や丼もののごはん量は1杯300g以上のため、運動量が少ない人は適量を守りましょう。

揚げ物、炒めものなどの油を使った料理は、1献立1品を心がけましょう。

③ 余分な汁やソースは残して塩分調整

みそ汁や麺類の味付けが塩辛い場合は、具だけを食べて汁はできるだけ残しましょう。

3 健康づくりの食べ方について

① 主食・主菜・副菜をそろえる

② 野菜は1日350g以上食べましょう

野菜は生野菜より、温野菜の方がかさが減ってたくさん食べることができます。

また野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、食後の血糖値の急上昇や余分なコレステロールの吸収を抑えるなど、生活習慣病の予防にもなります。

③ 味付けは薄めに！

濃い味付けはご飯の食べ過ぎや、食塩の取りすぎにもつながります。

④ 1日3食！特に朝ごはんはしっかり食べよう！

まとめ食いをすると空腹感から間食をしたり、ドカ食いで血糖値を不安定にしたりすると、余分な脂肪がつきます。

また、朝ごはんは睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるのに大切なことです。

⑤ ゆっくり噛んで食べる

食事は、時間をかけてゆっくり食べると血糖値の上昇もゆるやかで、満腹感も得られます。

⑥ お菓子や清涼飲料水、お酒はとりすぎない

間食は、1日の食事で不足しがちな栄養素が満たせる果物や乳製品などを適量摂取するのが理想的です。お菓子を食べる場合は1日200キロカロリー以内を目安にしましょう。

⑦ 食べすぎたら1週間以内で食事内容量の調整に心がけましょう



4 食塩の摂取について

1日何gの食塩をとっていますか？

日本人の食塩摂取量

- ・成人男性 約 11.1 g 成人女性 約 9.4 g (平成25年国民栄養調査)

日本人の食塩相当量の目標量

- ・成人男性 8.0g未満 成人女性 7.0g未満 (厚生労働省日本人の食事摂取基準 2015年版)

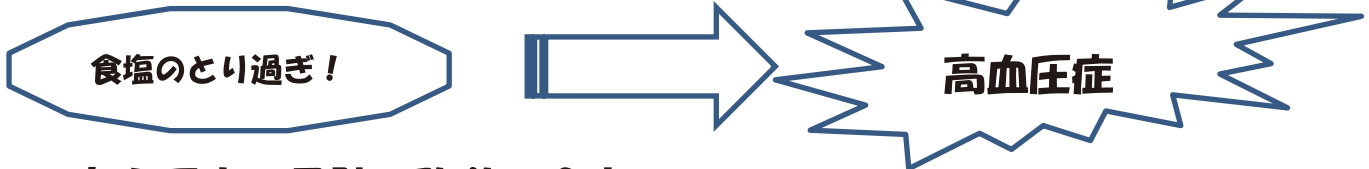


※ スプーンは小さじ(5 cc計量スプーン)です。小さじ1杯の食塩は6 gに相当します。

【食品や料理等に含まれる食塩の目安量】

食品名	目安量	食塩 (g)	食品名	目安量	食塩 (g)
塩	小さじ1杯	6.0	醤油(濃口)	小さじ1杯	0.9
味噌	小さじ1杯	0.7	醤油(薄口)	小さじ1杯	1.0
味噌汁	1杯	2.3	カップラーメン	1杯(汁含む)	5.1
梅干し中	1個(20g)	4.4	レトルトカレー	1人前	2.5
塩鮭	1切(60g)	1.1	生姜焼き定食	1人前	5.8
さつま揚げ	1枚(60g)	1.1	おでん	6種(汁含む)	7.9

※加工食品・料理等はメーカーや店により多少異なります。



高血圧症 予防・改善の食事

(ア) うす味にこころがけましょう

- ・天然だし(かつお・昆布等)をしっかりと、しょうゆや塩の量を減らしましょう。
- ・レモン、柚子の果汁、酢等の酸味、香辛料、ごま等の風味を利用しましょう。
- ・ラーメン等の汁はできるだけ残しましょう。
- ・かけしょうゆ、つけしょうゆは、少しにしましょう。
- ・漬物、加工食品は、ひかえめにしましょう。【野菜1日350g】

(淡色野菜230g)



(緑黄色野菜120g)



(イ) 野菜をしっかり食べましょう

野菜、海藻、きのこ、果物等には食塩に含まれるナトリウムを排泄する働きを持つカリウムや食物繊維が豊富です。1日野菜を350g以上、果物は200g以内を目安に食べるとよいとされています。(他に疾患のある方は、主治医と相談しましょう)

おいしい出汁のとり方

昆布だし

*主に精進料理や野菜料理、湯豆腐等に使います。

材料（だし昆布 16g〔6cm角5枚〕 水 4 1/2 カップ）

- ① 昆布は固く絞った濡れ布巾で拭き、表面の汚れや砂をよく取りのぞく。
- ② 鍋に水と昆布を入れしばらく浸しておく。（冬場は6～7時間から1晩 夏場は冷蔵庫へ）
- ③ 弱火にかけ、沸騰させずにコトコトと20分～30分煮て味を出す。
- ④ 昆布が湯の表面に浮いてきたら取り出す。
（昆布を入れたまま沸騰させると、又メリがでて、だし汁がにごるもとなるので注意しましょう）

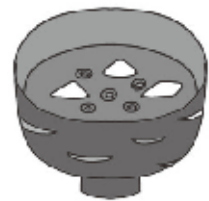
昆布・かつおだし（一番だし・二番だし）

*主に吸い物、淡泊味仕上げの煮物に使います。

材料（だし昆布 約6g〔6cm角2枚〕 かつお節 12g 水 4 カップ）

- ① 昆布は固く絞った濡れ布巾で拭き、表面の汚れや砂をよく取りのぞく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、中火よりやや弱い火にかける。（ふたはしない）
- ③ 気泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。
（昆布を入れたまま沸騰させると、又メリがでて、だし汁がにごるもとなるので注意しましょう）
- ④ 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止め、そのまま静かに1～2分おく。
- ⑤ ザルに布巾をかけ、ボウルの上に重ねておく。
- ⑥ かつお節が下に沈むタイミングをみはからって、⑤で静かにこす。

※ 二番だしは一番だしのだしガラに最初の半量の水を加え、弱火で3～4分煮出してこしたものを。



煮干し（いりこ）だし

*主に味噌汁や野菜の煮物、うどんのつゆ等に使います。

材料（煮干し（いりじゃこ）約15g 水4カップ）

- ① 煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、黒い内臓をのぞく。
- ② 分量の水に5分以上つける。（前の晩から水につけてもよいが、夏場は冷蔵庫へ）
- ③ 中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくい取り、ふたをしないで静かに約3分～5分煮出してこす。

※ だしをとった後の出し殻は、昆布、かつおはふりかけに、いりこはポン酢等に漬ける等、再利用できます。

5 脂質について

脂質は脂肪酸と各種アルコールが結合した高分子化合物で構成されます。
脂肪酸は、大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに分類されます。

1g 9キロカロリーの高エネルギー（糖質の約2倍）を生み出し、パワフルで効率よいエネルギー源です。

飽和脂肪酸は、豚脂（ラード）、牛脂（ハット）、バター等に多く含まれ、常温で固体であることが特徴です。



とりすぎると、中性脂肪やコレステロールが増加し、脂質異常症、動脈硬化の原因に！！

不飽和脂肪酸は、植物油（オリーブ油、菜種油、大豆油、ごま油、しそ油等）、青魚等に多く含まれ、常温でも液体であることが特徴です。



一般的に、コレステロールを低下させ、脂質異常症、動脈硬化、高血圧を改善する働きがあります。

特に青魚に多い脂肪酸DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳や神経の情報伝達に深くかかわっており、認知症の予防・改善や学習機能の向上が期待できます。



【DHAが多く含まれる魚】

まぐろ脂身・ぶり・さば・養殖はまち・さんま・まいわし・うなぎ・さわら・さけ・あじ
あなご・いかなご・かつお・養殖まだい

【エネルギーを減らす工夫】

- ・肉は、脂身の少ない部位を選ぶ。
- ・脂身付の肉は、茹がいたり、網焼きにして脂身を減らす。
- ・加工食品、牛乳・乳製品、マヨネーズ等は、低脂肪タイプを選ぶ。
- ・料理は、揚げ物をひかえ、炒め物、焼き物や蒸し物等にし、油の使用量を減らす。
- ・電子レンジやテフロン加工のフライパン等を上手に利用し、油ひかえめにして調理をする。

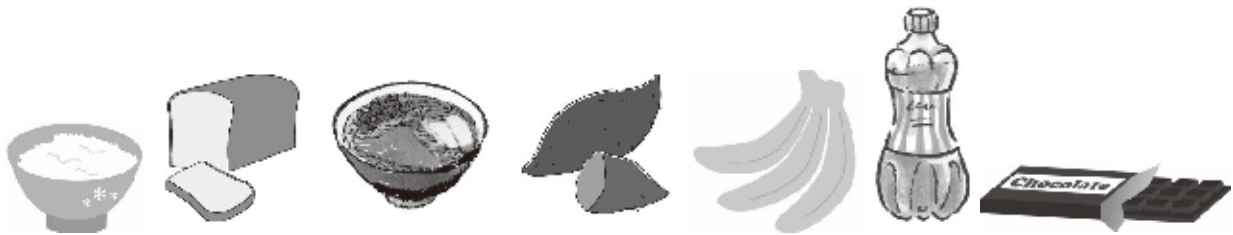
6 糖質について

1 g 4キロカロリーのエネルギーをもち、体内でブドウ糖に分解されおもにエネルギー源として利用されます。脂質に比べ、分解吸収が早く、即効性があるのが特徴です。

とりすぎると、脂肪に合成され、体脂肪として蓄えられて肥満を招きます！！









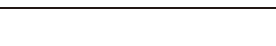
【糖質を多く含む食品】

穀類（ごはん・パン・めん） 芋類 果物 砂糖 清涼飲料水 菓子



清涼飲料水・菓子に含まれる砂糖の目安量

角砂糖 1 個 = 6 g

食品名	目安量	エネルギー (kcal)	砂糖含有量 (角砂糖個数)
缶コーヒー	1 缶 (190cc)	57	10g 1.5 個 
スポーツ飲料	1 本 (500cc)	135	34g 5.5 個 
炭酸飲料 (サイダー)	1 缶 (350cc)	144	36g 6 個 
プリン	1 個 (60g)	76	10g 1.5 個 
アメ玉 (ドロップ)	4 個 (20g)	78	20g 3.3 個 
カステラ	1 切 (50g)	160	19g 3 個 
あんパン	1 個 (80g)	232	23g 4 個 
回転焼き	1 個 (100g)	222	24g 4 個 
ショートケーキ	1 個 (100g)	344	30g 5 個 

※メーカーによりカロリー・砂糖含有量は、多少異なります。

7 カルシウムについて

1 カルシウムの役割とは

- 骨、歯の構成成分です。
- 筋肉の収縮に関与しています。
- 神経の興奮を抑えます。

2 カルシウムが不足すると！

- 骨の発育障害や骨粗しょう症で骨折しやすくなります。
- 腰痛や肩こりの原因になります。
- イライラするといった神経過敏な状態になることがあります

カルシウムの吸収率は食品により差がありますが、偏らずいろいろ組合わせて食べましょう！！

3 カルシウムの多い食品と吸収率

品目	乳製品	魚介	大豆製品	野菜・海藻
食品名	プロセスチーズ ヨーグルト・牛乳	煮干し・干しエビ ワカサギ・いかなご	高野豆腐・油揚げ がんもどき	モロヘイヤ・水菜・ 小松菜・干ひじき
吸収率	約50%	約30%	約18%～約20%	

適正なエネルギー量と栄養バランスをとることが基本！！

4 カルシウム以外の栄養素もしっかりとろう！ ～骨粗しょう症予防のために～

【カルシウムの吸収や骨への沈着を促す栄養素と食品】

- ビタミンD・・・魚、乾しいたけ、きくらげ等
- マグネシウム・・・玄米、大豆製品、海藻、魚介類、ごま、ナッツ等
- ビタミンK・・・納豆、緑黄色野菜、海藻等

カルシウムさーん



できるだけひかえよう！

5 カルシウムの吸収を阻害・排泄を促す因子と食品

- 塩分・・・調味料、食塩の多い食品（加工食品、漬物等）
- リン・・・食品添加物が含まれているレトルト食品、加工食品等
- アルコール、カフェイン飲料の過剰摂取
- 喫煙

第3章 運動



1 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知ろう

1 メタボリックシンドロームとは

内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態です。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。



2 メタボリックシンドロームを予防するには

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが大切です。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。

(1) 運動習慣を徹底しよう

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えたり、身体機能が活性化したりすることにより、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると、生活習慣病にかかりにくくなります。さらに、転びにくくなるなどの効果や、転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。



(2) 食生活を改善しよう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。

栄養バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。



(3) 禁煙を実行しよう

「百害あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響をおよぼします。喫煙は、がんにかかりやすくするだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。

メタボリックシンドロームの予防には、禁煙を実行しましょう。

禁煙には、本人の努力だけでなく、まわりの人のサポートも大切です。



(4) クスリによるコントロールは適切に

すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。治療に必要な薬は医師と相談の上で適切に使用しましょう。

「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善をあわせて行うことが大切です。

現在、薬を使用している人で、症状が出なくなったり、検査値が良くなってきた場合や、薬が合わないと感じた場合なども、勝手に薬の使用を中止してはいけません。必ず医師と相談しましょう。また、おくすり手帳で自分が飲んでいる薬がわかるように管理しましょう。



2 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知ろう

1 ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモティブシンドロームは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です

2 どうしてロコモになるの？

ロコモに関係する要因や症状に、心あたりはありませんか？健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能はひそかに衰えていきます。(移動機能とは立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”のことです。) 少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？「日常の生活習慣」と「適切な対処の有無」によって、移動機能は大きく変わります。

年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。



3 ロコモティブシンドロームを予防するには

(1) 「ロコモ」を調べて予防しよう

あなたももしかしてロコモ？「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

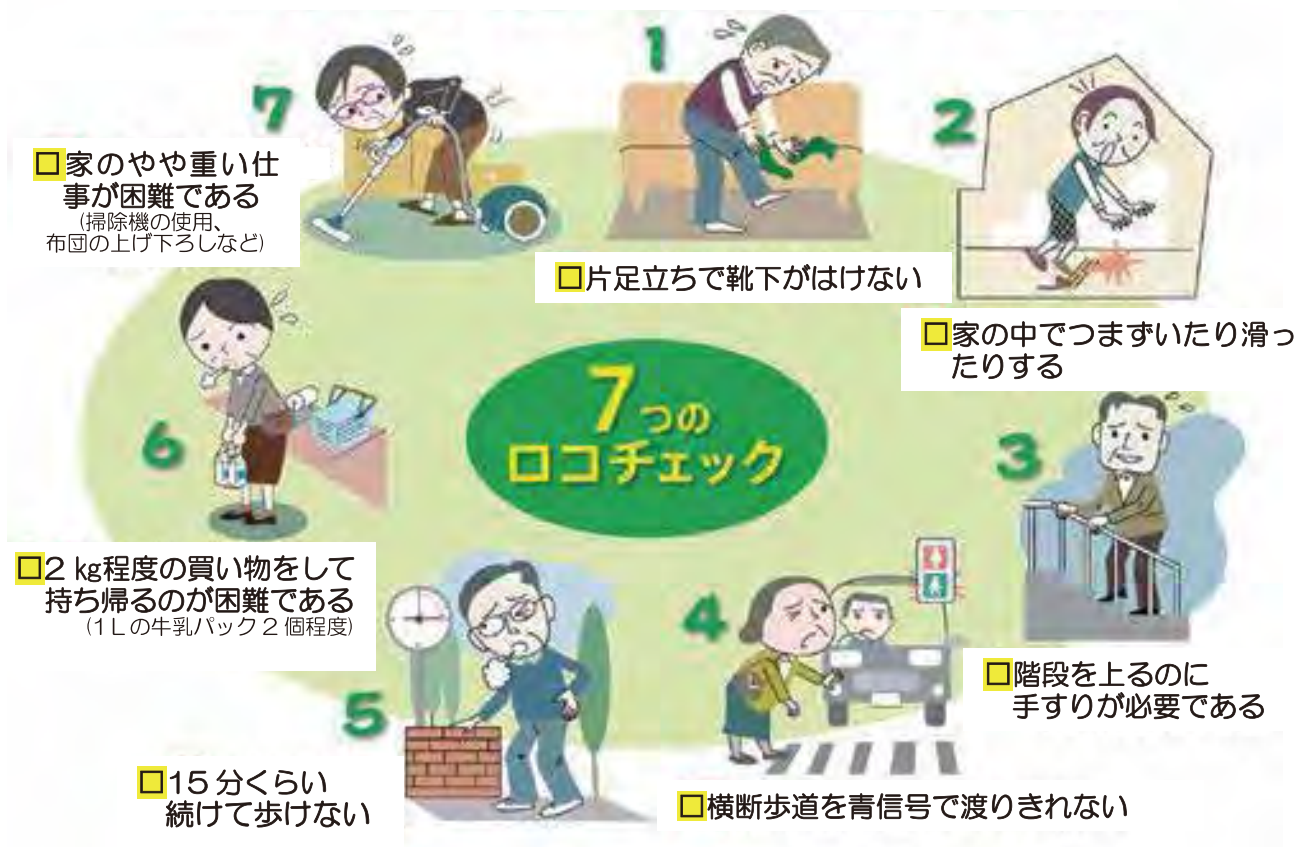
7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインになります。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモが疑われたら、お近くの「整形外科専門医」にご相談ください。



ロコチェックで思いあたることはありますか？



(2) やってみようロコトレ

ロコトレ：ロコモーショントレーニング Locomotion Training

目 的：転倒予防、骨折予防などのために行います。

注 意 点：

1. 無理は禁物で、途中で無理と思ったら直ぐに中止して下さい。
2. 転ばないように細心の注意をしてください。
3. 決められた方法、時間、回数を守って毎日続けましょう。
4. 痛みや腫れが出るようであれば直ぐに中止して下さい。
5. どこまで出来るかと思って、挑戦はしないで下さい。
6. ロコトレを行ってはいけない人は、バランスが悪く転びそうな人や腰や膝、他の関節に痛みが出る人ですが、始めるに当たって心配な人は近くの整形外科医に相談して下さい。
7. 毎日続けることが大事ですが、できればうまく行えているか、効果が上がっているかを定期的に近くの整形外科医と相談しながらやっていただくと良いでしょう。



■ロコトレその1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

(注意) 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

■ロコトレその2 スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回以上行いましょう。

大腿の前後の筋肉、お尻周囲の筋肉に力を入れることを意識して下さい。

足は踵から30度くらい外に開きます。

開いた足の第2趾の向きに膝を曲げます。

(注意) 曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。

(3) 食生活でロコモ対策

～メタボもやせすぎも要注意！正しい食生活で運動器の健康を守りましょう～

中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)、またはその予備軍といわれています。メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病など命にかかわる病気を招く危険性がありますが、怖いのはそれだけではありません。肥満になると、体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。

一方、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。とくに若い女性の極端なやせ志向や高齢者の低栄養状態には要注意。ロコモに陥らないためには、メタボややせすぎにならないよう食事に気をつけることが重要です。

～「5大栄養素」を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です～

では、どういう食事がロコモ対策になるのでしょうか。

私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」。これらが運動器の機能を保つのに欠かせない栄養素です。これらの栄養素を毎日3回の食事から補給することが大切です。

料理は大きく分けると「主食」(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など)、「主菜」(メインとなるおかず:タンパク質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)、「副菜」(付け合わせのおかず:ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など)の3つになります。1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



3 まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に毎日続けましょう。

1 まずはプラス10分(約1000歩)歩こう

1日あたり約1,000歩をカロリーに換算するとおおよそ1日あたり30kcalで、1年間続くと体重換算では約1~1.5kgに相当します。

ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、歩くことから始めてみるとよいでしょう。

2 ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やそう！

(1) 通勤中や職場で

- ・ 自転車で通勤する
- ・ 1 駅手前で下車して歩く
- ・ 駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う (2UP 3DOWN)



※2UP 3DOWNとは、省エネと健康のために、2階上がったリ (=2 アップ)、3階下りたり (=3 ダウン) する程度であれば、エレベーターではなく階段を利用すること。

(2) 家庭で

- ・ 歩いて買い物に行く
- ・ 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- ・ テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



3 (補足) あなたの運動量それで足りていますか？

(1) 運動指標

厚生労働省は 2006 年に発表した「健康づくりのための運動指針」で、運動や生活動作の強さを「METs(メッツ)」という指標で表し、1Ex(エクササイズ)の運動量を設定しました。

メ ッ ツ：身体活動の強度を表す単位
 (運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示す)
 エクササイズ：身体活動の量を表す単位

運動強度(メッツ)は、まず、①座って1メッツ、②立って2メッツ、③歩いて3メッツ、と覚えましょう。そして、④やや速歩と自転車が4メッツ、⑤かなり速歩が5メッツ、⑥ジョギングは6メッツ、⑦階段昇りが8メッツです。

メッツ	自覚的強さ	体の状態・運動状態の目安		1時間の運動量 (メッツ×1時間)	1Exに要する時間 60分÷1クサイ* 数
1メッツ		座る(座位安静)		1クサイ*	60分
2メッツ		立つ(立位安静)		2クサイ*	30分
3メッツ	楽	歩く(普通歩行)		3クサイ*	20分
4メッツ	やや楽	やや速歩	自転車	4クサイ*	15分
5メッツ	ややきつめ	かなり速歩	筋トレ	5クサイ*	12分
6メッツ	ややきつい	ジョギング		6クサイ*	10分
7メッツ	きつい			7クサイ*	8分34秒
8メッツ	非常にきつい	階段昇り		8クサイ*	7分30秒

どんな運動をするにしても、自覚的強さでメッツ換算すれば、身体活動にもスポーツにも適用できます。例えば、「楽」に感じれば3メッツ、「やや楽」なら4メッツ、「ややきつい」なら5メッツといったとらえ方です。

さらに消費カロリーは、メッツを、下記の公式にあてはめれば比較的正確に求めることができます。



エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × メッツ・時 × 体重

*例えば、体重 70 kgの男性がジョギングを 30 分した場合

1.05 × 6(メッツ) × 0.5(時間) × 70(体重kg) = 220.5kcal

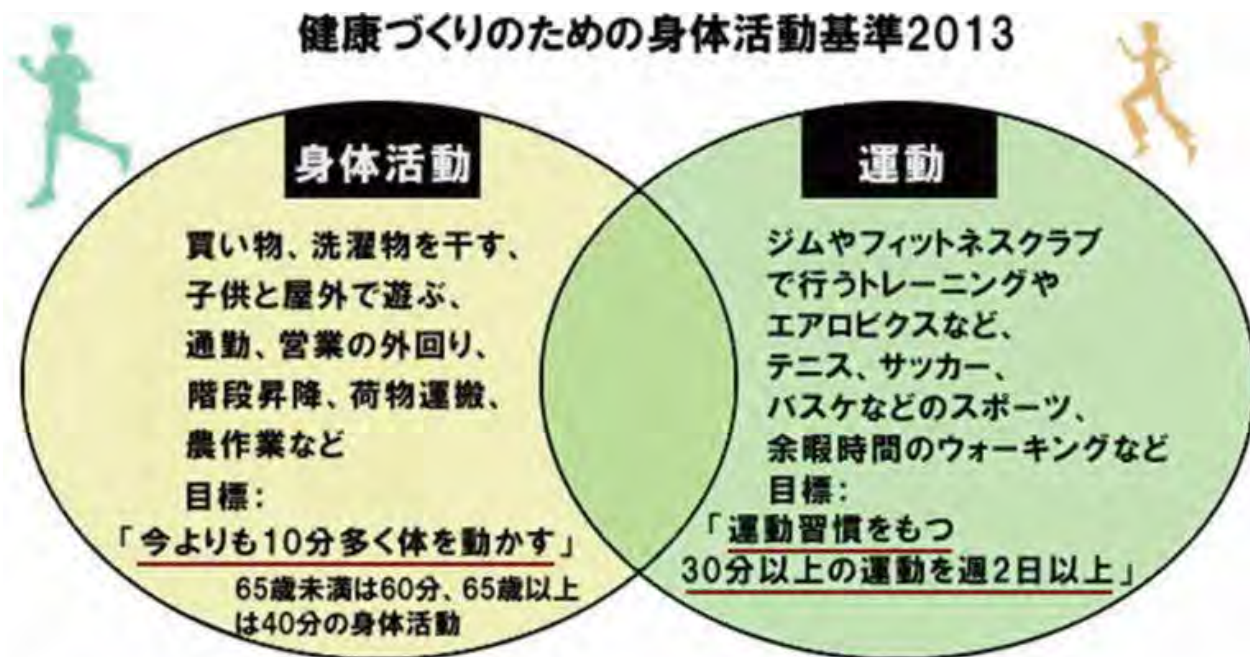


(2) 身体活動

10分程度の歩行を1日に数回行なう程度でも健康上の効果が期待できますが、家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行く趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになっていきます。

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下してきたことは明らかであり、食生活の変化とともに、近年の生活習慣病増加の一因となっています。

身体活動と運動を無理なく、日常生活に取り組みしていくことが大切になります。



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動（＝生活活動＋運動）	運動
健診結果が基準範囲内	65歳以上	<u>強度を問わず、身体活動を毎日40分</u> （＝10メッツ・時／週）	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; font-size: small;">世代共通の方向性</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; font-size: small;">世代共通の方向性</div> </div> <hr style="width: 50%; margin: 10px auto;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: x-small;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">（例えば10分多く歩く） 今より少しでも増やす</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">運動習慣をもつようにする （30分以上の運動を週2日以上）</div> </div>
	18～64歳	<u>3メッツ以上の強度の身体活動*</u> を毎日60分 （＝23メッツ・時／週） *歩行またはそれと同等以上	
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。	
リスク重複者または受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。	

出典：健康づくりのための身体活動基準2013概要（厚生労働省、2013年）

4 いきいき百歳体操に参加しよう

1 いきいき百歳体操ってどんな体操？

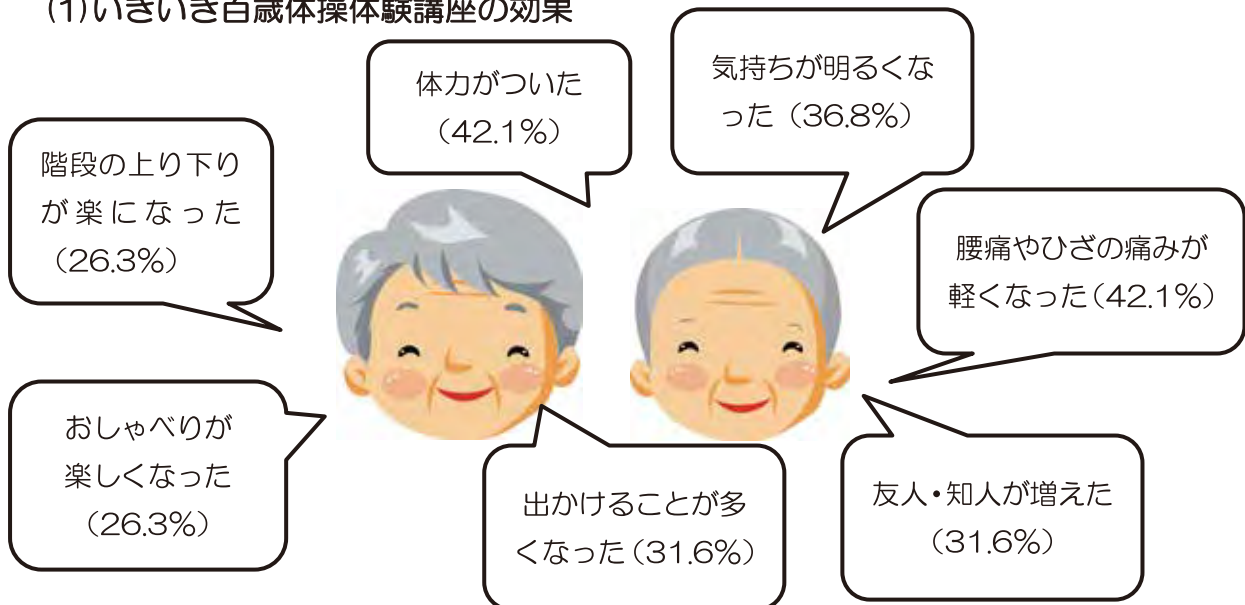
- 平成 15 年から、高知市が開発
- 高齢者の身体機能、活動性を高めることが科学的に証明
- 予算がほとんどかからず、身近に行える
- 参加者が効果を実感している
- 全国的に広まりつつある

2 いきいき百歳体操の特徴

- 体操の動作が非常にシンプル ⇒ 簡単！！
- 体操後のほどよい疲れで効果を実感 ⇒ 無理せず自分のペースで実施できる！！

3 高砂市の活動状況

(1)いきいき百歳体操体験講座の効果



(2)自主グループ立ち上げ状況(H28.3.1現在)

地区	グループ数
高砂	5
荒井	2
伊保	9
中筋	2
曾根	6
米田	4
阿弥陀	6
北浜	6
計	40グループ



4 いきいき百歳体操をやってみよう♪

(1) 地域で「いきいき百歳体操」を始めるには

- 3人以上で週1～2回、3か月以上継続実施できる
- 背もたれ付きの椅子がある
- DVD を見る機器がある
- 会場を確保できる

市役所からおもりと体操のDVDを無料で貸出し、保健師等が4回の技術支援にお伺いします！



(2) お友達と、ご近所の皆さんと一緒に始めてみませんか

地域住民のみなさんの力で、例えば地域の公会堂や公民館などで、始めてみませんか？
みなさんの地域で、「いきいき百歳体操」に興味を持たれた時は、高砂市地域包括支援センターにご連絡下さい。

《高砂市地域包括支援センター Tel 443-3723》



興味がある方は、
ご連絡くださいね！！

6か月以上継続実施されたグループには、
かみかみ百歳体操をご案内します。
(P33参照)

5 親子遊び

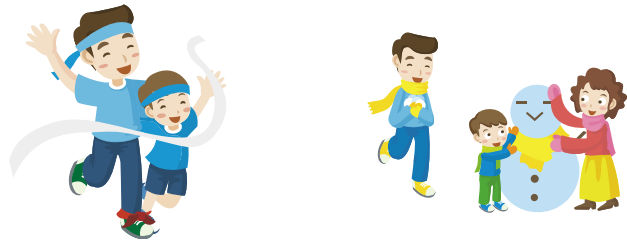
1 運動遊びの重要性

運動遊びは、身体を動かす事自体が楽しみであり、その結果として「体格の向上や運動機能の発達などの身体的発達に役立つ」と言われています。

特に幼児期から児童期においては、脳・神経系が急激に発達します。そのため、この時期は見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしたりしながら、体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具などの動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適しています。この神経系の発育が著しい時期を見逃さず、子どもたちにとってできるだけ望ましい刺激を与える環境を準備していく必要があると考えます。

子どもの発育発達にとって運動遊びは、単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロールする部分までも活性化することが、近年の脳科学や幼児教育の研究の中で明らかにされています。つまり、幼児期から児童期にかけて、たっぷりとしかも楽しく運動遊びを行うことは、「生きる力」を支える『健やかな体』『豊かな心』を育てていく上での基盤となるものであると言えます。

参考文献 「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット 文部科学省



2 親子での運動遊びの重要性

乳幼児期における家庭での教育は、子どもの人間形成に大きな影響を与えます。子どもは毎日の生活の中で様々な遊びを通して成長し発達していくものですが、特に親子での運動遊びは、心身の発育発達をうながし、人間形成のため重要な役割を果たすものです。なかでも、親と子が肌のふれ合いを通して運動遊びを行うことは親と子の愛情を育み、言葉のコミュニケーションとともに、運動を通しての気持ちの通じ合いが生まれ、お互いが強い絆で結ばれることとなります。

親と子のふれ合いの中から生まれる運動は、親に抱かれたい、触れたいという本能的な欲求を満足させてくれる充実した時間として、子どもの活動意欲を高め、乳幼児の心身の発育発達に好ましい影響を与えられていると考えられています。



第4章 歯及び口腔の健康



1 むし歯と歯周病予防

1 むし歯と歯周病

(1) むし歯とは

むし歯は、口の中にいる細菌が、私たちが食べたり飲んだりする糖分をえさにして作り出した酸によって歯が溶けた状態のことを言います。特にむし歯の原因菌としては、ミュータンス菌といわれるものがよく知られています。

むし歯は歯とむし歯菌、食べ物の3つの輪が重なったときに時間の経過とともに発生・進行します。通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと耐え難い痛みの原因になったり、全身に細菌が回ってしまうこともあります。

(2) 歯周病とは

歯と歯茎（歯肉）の間に歯垢（プラーク）がたまり、その中で増殖した歯周病の原因菌により、歯を支える歯茎（歯肉）や骨（歯槽骨）が炎症によって侵される病気で、症状が進むまでなかなか自覚しにくい病気です。初期の段階では歯と歯茎（歯肉）の境目が赤く腫れたり触ると出血したりします。また、放置しておくと、歯茎（歯肉）から膿が出てきたり歯がぐらついたりして、最終的には歯が抜けてしまいます。歯を失うと噛む力が低下するだけでなく、残りの歯に負担がかかり、歯が傾いたり伸びたりしてかみ合わせが悪くなってきます。

また、歯周病の原因菌が口から体内に侵入していくことで、肺炎、心臓病、脳卒中、肥満、糖尿病の悪化等様々な疾患を引き起こす危険性を高めるといわれています。

2 予防のためにできること

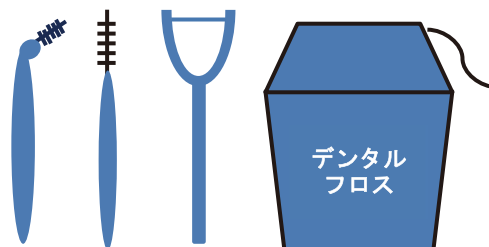
(1) 正しいブラッシング方法を身につける

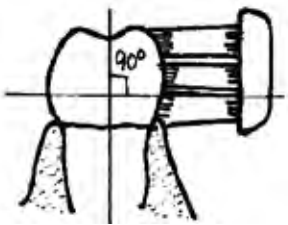
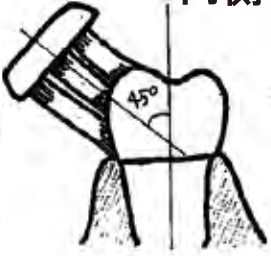
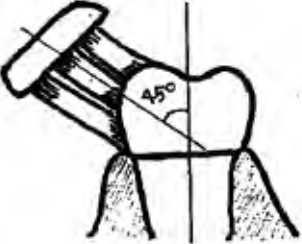
ア ブラッシングの方法

ブラッシングの主な目的は、歯の表面に付着した歯垢（プラーク）の除去です。「歯を磨いている」と思っている、きちんと「歯が磨けている」とは限りません。

歯の汚れのたまりやすいところは、奥歯のかみ合わせの部分、歯と歯の間、歯と歯茎の境目です。一歯ずつ丁寧に磨いて確実に汚れを取り除き、また食べた後磨く習慣を身につけることがむし歯や歯周病の予防につながります。

歯ブラシは鉛筆を持つようにして使いましょう。強い力がかかりにくく、歯の隅々まで細かく磨くことができます。また、歯と歯の間や奥の部分のように、歯ブラシだけでは汚れを取りにくい部位は、歯間ブラシ、糸ようじ、デンタルフロス等の歯間部清掃用具を利用しましょう。



スクラッピング法	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>外側</p>  <p>90°</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>内側</p>  <p>45°</p> </div> </div>	<p>歯の外側（ほっぺた側）は歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯の内側（舌側）は45°にあてて同じように動かします。歯肉が健康な人向きです。</p>
バス法	 <p>45°</p>	<p>歯の外側も内側も歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯肉に炎症がある人向きです。</p>

イ 親子でブラッシングに取り組む

子どもの場合、嫌がって歯磨きができなかったり、正しく磨けていないこともありますので、保護者が仕上げ磨きをしたり磨き残しがないかどうか歯磨き後のチェックをするなど、子どもの口腔内を観察することが大切です。歯や口腔の健康を維持するためにも、親子で一緒に取り組みましょう。

ウ 義歯を使用している場合

義歯も歯と同じように食べかすや歯垢がつきますので、食後は義歯をはずして清掃し、就寝前など1日1回は入れ歯洗浄剤で清掃しましょう。義歯の具合が悪い場合はかかりつけ歯科医を受診し、義歯の点検をしてもらいましょう。

(2) 食習慣を見直そう

食事や間食は時間を決めてとるようにしましょう。長時間かけてだらだら食べていると、口の中はいつもむし歯菌が酸を作り続けていることになります。また、よく噛んで唾液を分泌させて食事をとることで口の中が潤い、歯垢が歯に付着するのを防ぐことができます。

食べ物だけでなく、糖分を含む飲み物にも気を付けましょう。飲んだ後は歯磨きをしたりうがいをして、できるだけ口腔内に糖分を残さないことが大切です。

(3) 定期的にかかりつけ歯科医を受診して自分の口腔内を点検する

口腔内の状態は年齢とともに変化します。また、生涯にわたり自分の歯でおいしく食べるためにも、定期的にかかりつけ歯科医を受診して自分自身の口腔内の状態を確認しましょう。

また、むし歯や歯周病等、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

2 かみかみ百歳体操





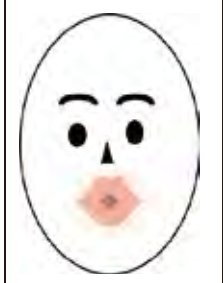
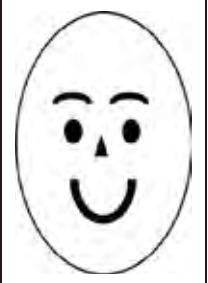
食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かす運動です。平成18年に高知市で開発された「口腔機能の向上」を目的として取り組まれているプログラムです。

体操をすることで、唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ食べることや飲み込むこと、話すことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

体操をする時間はいつでもかまいませんが、食事の前に行うと口の準備運動になり、むせの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」とあわせて行うとより効果的です。

【口の開閉と頬・首のトレーニング（3回繰り返す）】

手であごやこめかみの筋肉がふくらんでいるか確認しながら行いましょう。

					
1・2・3・4	5・6・7・8	2・2・3・4	5・6・7・8	3・2・3・4	5・6・7・8
かみながら「イー」と口角を左右に広げる	「アー」と口を開ける	「エー」と舌の両側に力を入れる	「イー」とかみしめる	そのまま「ウー」と唇をすぼめる	お休み

【発声運動】

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ



を5回繰り返しましょう。

(かみかみ百歳体操より抜粋)

いきいき百歳体操もやってみよう（P29参照）

第5章 たばことアルコールと薬物

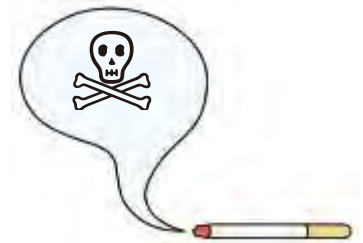


1 たばこ

1 たばこが及ぼす健康への害を知ろう

(1) たばこの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には、4,000種類以上もの化学物質が含まれています。
そのうち、発がん性物質は、約60種類もあります。



☠ たばこの煙の3大有害物質 ☠



ニコチン

依存症を引き起こす原因物質です。強い血管収縮作用があるため血管を収縮させ、血圧を上昇させたり、血液の流れを悪くします。ニコチンそのものには発がん性は認められていませんが、ニコチンが分解・代謝されることによって生み出されるニトロソアミン類は発がん性があることが知られています。



タール

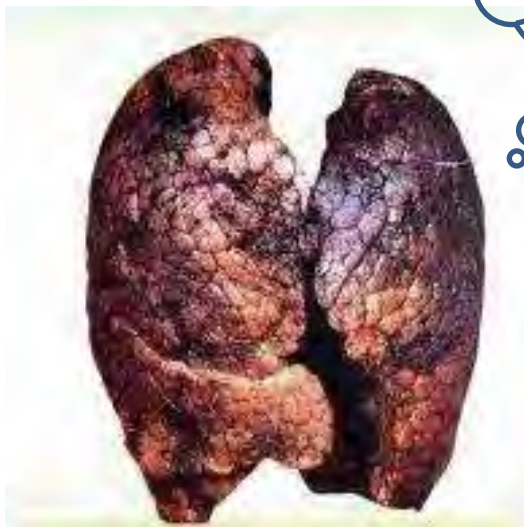
多くの発がん性物質を含んでいる化合物。粘り気のある黒褐色の油状液体です。たばこを吸うと、このタールが肺にべったりと貼り付き、悪影響を及ぼします。



一酸化炭素

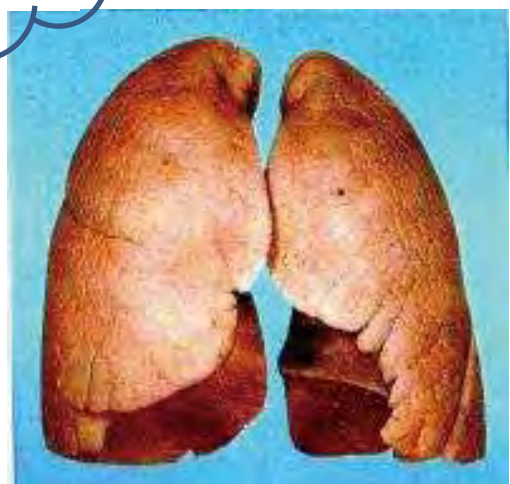
体を酸素欠乏状態にし、動脈硬化を引き起こします。一酸化炭素は、たばこを1本吸うと3~4時間は影響を及ぼすため、頻繁に喫煙する人は慢性的な酸素欠乏状態となります。

たばこを吸っている人の肺



タールが肺にべったり溜まっている!!

たばこを吸わない人の肺



写真提供：平間敬文、子どもたちにたばこの真実を、かもがわ出版、2002年

(2) たばこが引き起こす病気は？

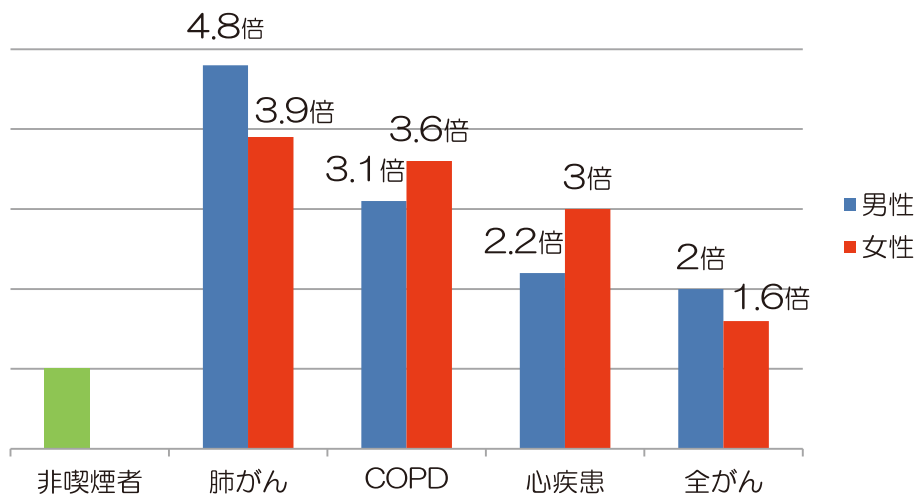
たばこは、肺がんをはじめ、様々ながんを引き起こします。

また、がんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの病気の原因となることが分かっています。その他、うつ病、糖尿病、メタボリックシンドローム、バセドウ病、骨粗しょう症など、喫煙と関わりのある病気が多数報告されています。



たばこが及ぼす害

非喫煙者を1としたときの喫煙者の死亡の危険度



資料：2008年厚生労働省研究班

(3) COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。重症になると呼吸不全に至り、息苦しさのために日常生活ができなくなったり、かぜなどをきっかけに急に症状が悪化すること（増悪または急性増悪）を繰り返すこととなります。

増加している病気です！！

COPDにかかる人は年々増え、死亡者数も増加しており、今では、日本人の死亡原因の第9位となっています。COPDによる死亡者数は世界的にも増え続け、世界保健機関(WHO)は、2030年には死亡原因の第3位になると予想しています。

あなたは大丈夫？ COPD 質問票でチェック！

40 歳以上で喫煙歴がある人は、COPD の可能性があります。COPD 質問票で、チェックしてみましょう！

各質問に答えて、ポイント数を合計してください。

17ポイント以上⇒ COPD の可能性あり！

16ポイント以下⇒ COPD の可能性は低い



NO	質問	選択肢	ポイント
1	あなたの年齢はいくつですか？	40～49歳	0
		50～59歳	4
		60～69歳	8
		70歳以上	10
2	1日に何本くらいたばこを吸いますか？（もし今は禁煙しているならば、以前は何本くらい吸っていましたか？） 今まで、合計で何年間くらいたばこを吸っていましたか？ 〔 1日の喫煙箱数＝1日のたばこ数／20本（1箱入数） 〕 Pack・year＝1日の喫煙箱数×喫煙年数	0～14Pack・year	0
		15～24Pack・year	2
		25～49Pack・year	3
		50Pack・year 以上	7
3	あなたの体重は何キログラムですか？ あなたの身長は何センチメートルですか？ 【BMI＝体重(Kg)÷身長(m) ² 】	BMI<25.4	5
		BMI25.4～29.7	1
		BMI>29.7	0
4	天候により、咳がひどくなることがありますか？	はい、天候によりひどくなることがあります	3
		いいえ、天候は関係ありません	0
		咳は出ません	0
5	風邪をひいていないのに痰がからむことがありますか？	はい	3
		いいえ	0
6	朝起きてすぐに痰がからむことがよくありますか？	はい	0
		いいえ	3
7	喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がよくありますか？	いいえ、ありません	0
		時々、もしくはよくあります	4
8	今現在（もしくは今まで）アレルギーの症状はありますか？	はい	0
		いいえ	3

参考：IPAG（International Primary Care Airways Group）診断・治療ハンドブック日本語版

COPD 予防には、何よりも禁煙！！



(4) 美容にも影響が！！

たばこを吸うと、血管が収縮し、肌に栄養が行き渡りにくくなり、肌が衰えてしわが増えます。また、たばこに含まれる多くの有害物質が、女性ホルモンの働きをさまたげます。すると、活性酸素が大量に発生し、細胞を傷つけ、老化を速めてしまいます。

このとき活性酸素を取りのぞこうと大量のビタミン類が消費されてしまいます。その結果、コラーゲンなどの肌をつくる成分も減って、肌の状態が悪化してしまいます。

顔色が悪く、肌に張りがなくなる！しみ、そばかすが増え、乾燥したシワの多い皮膚に！！
歯にはヤニが着き、歯肉の色も悪い！たばこは見た目年齢を10歳以上老けさせます！



22歳の双子の40歳時を予想した写真 左が喫煙した場合
(ACTION ON SMOKING AND HEALTH)

(5) おそろしい受動喫煙の害！

喫煙は、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

すぐにあらわれる症状としては、目やのどの痛みなどがあります。心拍数が増えたり、咳込んだり、手足の先が冷たくなったりするなどの影響があらわれる人もいます。

また、受動喫煙により、肺がんなどのがん発症リスクを高めます。その他、心筋梗塞、脳卒中、喘息、気管支炎などさまざまな病気を発症する危険性が高くなることが知られています。

妊婦やお腹の赤ちゃんにも！

妊婦が受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が高くなることや、新生児の低体重化がおこることなどが報告されています。

子どもにはもっと深刻な影響が！

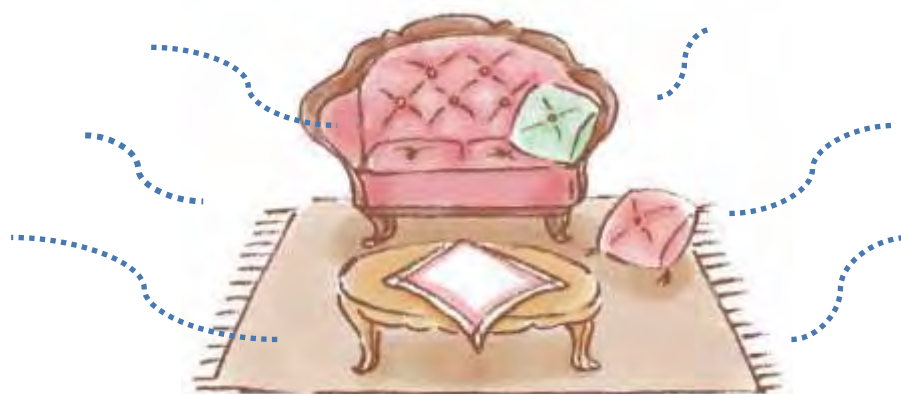
たばこの煙の影響が出やすいのが、鼻、耳、のどなどの空気の通り道にあたる部分です。受動喫煙により子どもの中耳炎、気管支炎、肺の感染症や肺機能の低下などが起こるといわれています。

脳の働きにもさまざまな影響があり、受動喫煙をしている子どもは、言語能力が低かったり、注意力が散漫だったりする傾向が報告されています。

また、親が喫煙者であると、その子どもはタバコの煙に慣れ、将来喫煙者になる可能性も高くなります。子どもはたばこの煙を自分の意思で避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが大切です。

サードハンド・スモークとは??

受動喫煙（セカンドハンド・スモーク）は耳にする機会も増えたかと思いますが、近年注目され始めたのが「サードハンド・スモーク」です。サードハンド・スモークとは、たばこの煙に含まれる有害な化学物質による健康被害のことです。部屋の中でたばこを吸うと、部屋の中のカーテンやソファ、衣服などに有害物質が染み込みます。たばこの火を消しても有害な成分は残っており、それらを吸い込むことによって健康被害を受けます。子どものいる家庭では、特に配慮が必要です。



兵庫県では、受動喫煙を防止し、県民の健康で快適な生活の維持を図るため、「受動喫煙の防止等に関する条例」を制定しています。詳しくは、下記 URL をご参照ください。

http://web.pref.hyogo.jp/kf17/judoukitsuen_jourei.html

喫煙・受動喫煙による影響など、最新情報については・・・
厚生労働省の最新たばこ情報

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>



2 禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙外来



「たばこをやめたいけどやめられない・・・」それは、本人の意思の弱さが原因ではありません。たばこに含まれるニコチンには、強い依存性があり、「ニコチン依存症」を引き起こします。これは治療の必要な病気とされています。

禁煙に取り組もうとする人のための診療科を「禁煙外来」と言います。禁煙外来では、医師から禁煙指導を受けたり、禁煙補助薬の処方を受けることができ、一定の条件を満たすと健康保険が適用されます（病院によって異なります）。禁煙成功のために、禁煙外来を利用していませんか？

お近くの禁煙外来は、インターネットで検索できます。

禁煙成功者の体験談

私は、たばこをやめて10年になります。一日30本程度、30年間たばこを吸っていました。

たばこを吸っていた頃は、空港、ホテルなど真っ先に灰皿がおいてある場所を確認していました。

一度も禁煙しようと思ったことはなく、健康診断の結果で異常があると分かった時もそうでした。お医者様からたばこだけはやめなさいと強く言われても、いつも朝の一服で、「今日も元気だ。たばこがうまい！」とうそぶいていました。

その私に、孫が誕生すると分かりまして、じゃあ一度禁煙でもしてみるか、と単純にそう思い、それまで買い置きしていたたばこがなくなったら禁煙すると、家族、職場で宣言して禁煙を始めることにしました。

私の周りの方も何度か挑戦してはだめ、挑戦してはだめ、という方が多数いました。私の父も何度か禁煙しようとしては挫折していたのを思い出し、私もたばこを吸わずにいると精神的にいらいらし、1本くらい大丈夫と吸ってしまい、再び喫煙者の仲間入りになるだろうと思っていました。こんなに簡単に禁煙できるとは思っていませんでした。

家の中での喫煙場所であった居間や車の中において、たばこの臭い、ヤニから解放され、家族のみんなが一番喜んでくれていると思います。

喫煙場所を探すのも大変になり、周りの人に煙たがられ……。ましてや、今のたばこ代は私が吸っていた頃に比べると相当高価になっています。何一つとっても良いことはないと思っています。

私の場合、子どもが生まれる時には禁煙のことは一切考えませんでした。孫が生まれるということがきっかけで、禁煙宣言し、禁断症状も発することなく簡単に禁煙することができました。

一人でも多くの方が、禁煙を始めようと思われ、成功できれば幸いです。

(60代、男性)

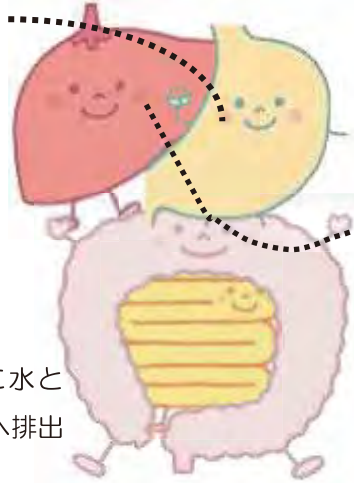
2 アルコール

1 アルコールが及ぼす健康への害を知ろう

(1) 飲んだアルコールは体内でどうなるのか？

①吸収

口から入ったアルコールは胃と小腸から吸収され、血液に溶けて全身へ拡散される。最終的に肝臓へ運ばれる。



②代謝

肝臓で、アルコールの約90%が代謝される。アルコールデヒドロゲナーゼによりアセトアルデヒドに、アルデヒドデヒドロゲナーゼ2 (ALDH2) により酢酸に分解される。肝臓で分解しきれなかったアルコールは、全身を巡り、再び肝臓に戻って分解される。

③排泄

酢酸は全身を巡るうちに水と炭酸ガスに分解され、体外へ排出される。

アルコールのうち約10%は代謝されないままに汗や尿、呼吸として体の外に出ていく。

(2) アルコールが健康に及ぼす害

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれます。適量の飲酒は健康にいいといわれますが、不適切な飲酒は心身の健康障害の原因となります。アルコールによる健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や、重大な社会問題を生じさせるおそれがあります。

生活習慣病

長年の習慣飲酒は、高血圧・高脂血症・肥満や糖尿病、痛風等の生活習慣病を招きます。また、臓器障害も肝臓だけでなく、脳・歯・食道・胃・腸・膵臓・心臓など全身におよびます。リスクが高まるのは、男性は1日平均40g（ビールだと中瓶2本）以上、女性は20g（中瓶1本）以上とされています。

睡眠の質を落とす

寝酒は深い睡眠を減らし、中途覚醒などの睡眠障害の原因となるうえ、依存症になりやすい飲み方です。

がん

飲酒が原因となるのは、口腔・咽頭・喉頭・食道・大腸・乳がん。多量飲酒者は、これらのがんになる確率が飲酒しない人の6.1倍に！

うつ病・自殺

自殺の2割以上、中年男性のうつ病の3割以上に飲酒問題が存在。飲酒によるストレス解消は危険！とくに、うつ状態での飲酒には注意が必要です。

飲酒運転

常習的な飲酒運転の背景には、多量飲酒やアルコール依存症など、飲酒習慣の問題がある場合も。特にアルコール依存症は、飲酒のコントロールを喪失する病気。飲酒運転をやめるには依存症の治療が必要です。

事故や迷惑行為

酔っ払いに多いのは、足元がふらついての転倒や転落。暴力・けんか・迷惑行為におよぶ例も。酔って路上に寝込んでの凍死や事故死、飲酒後の水泳・入浴による溺死も起きています。

急性アルコール中毒

大量のアルコールを短時間に飲むと、急性アルコール中毒になります。若者の急性アルコール中毒死の背景には、場の盛り上がりや心理的な飲酒の強要「アルハラ」がある場合が多く、注意が必要です。

アルコール依存性

意思や性格にかかわらず、習慣的に多量飲酒していると誰でもなる可能性があります。飲み過ぎによる病気や問題が繰り返されていたら、背景にこの病気がある可能性が大きく、専門医の受診が必要。近年、女性と高齢者の依存症が増加傾向です。

※アルコール依存症について

厚生労働省ホームページ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_alcohol.html

兵庫県依存性相談窓口 <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf09/izon.html>

女性の飲酒

女性は男性より少量・短期間の飲酒で依存症や肝障害になりやすく、また乳がんのリスクも高くなります。だから女性の飲酒の適量は、男性の半分なのです。また、妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤から胎児へ伝わり、胎児に悪影響を与えるおそれがあります。妊娠・授乳期では禁酒を強く心がけましょう！

未成年の飲酒

未成年は、アルコールの分解能力が未発達で、成人よりも分解に時間がかかります。そのため、発達中の脳や臓器が害を受けやすいのです。また、10代からの飲酒は、将来アルコール依存症になるリスクも高まります。未成年の飲酒は、特別な日に大人が飲んだ勢いでつい子どもに一杯勧めてしまう、という場面を目にすることがあります。ちょっとしたキッカケから未成年者の飲酒が始まってしまいます。いかなる時でも未成年者にお酒を勧めることは絶対にやめましょう！



2 適正飲酒のすすめ

お酒の「適量」とは

お酒の適量には個人差があり、同じ人であってもその日の体調によって変化することがありますが、厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均1単位（純アルコールにして約20g程度）であるとされています。

また、以下のようなことに留意する必要があるとしています。

- ① 女性は男性よりも少ない量が適当である
- ② 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
- ③ 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- ④ アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- ⑤ 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

【お酒の1単位】

ビール	(アルコール度数 5度) なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数 15度) なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数 25度) なら	0.6合	約 110ml
ウイスキー	(アルコール度数 43度) なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数 14度) なら	1/4本	約 180ml
缶チューハイ	(アルコール度数 5度) なら	1.5缶	約 520ml

★★★適正飲酒の10か条★★★

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

「適正飲酒」について、わかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」です。適正飲酒を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲み、健康な生活を過ごしましょう！

ノンアルコール飲料の注意点

ノンアルコール飲料とは、ビールやワイン等現存しているアルコール飲料のアルコール分1%未満にした、もしくは0%にした飲み物です。酒類に分類されるアルコール1%という基準を下回ってはいるが、アルコール分を含んでいる場合が多々あり、未成年者やお酒に弱い人、妊婦の飲用には十分注意が必要です。

3 新成人となる人へ

未成年の飲酒は、未成年者飲酒禁止法で禁止されています。20歳になったら、お酒を飲む前に、自分にとってのお酒の適量を知り、楽しいお酒の飲み方を知りましょう。

アルコールは、最終的に肝臓で、ALDH2 という酵素の働きで無害な酢酸に変わります。このALDH2には3つの型があり、酵素の活性が強い人と弱い人、そして活性がまったくない人がいます。

お酒に強い人はアセトアルデヒドの代謝速度が速い活性型を持ち、逆に代謝速度の遅い低活性型や酵素活性がまったくない非活性型を持つ人はお酒に弱いタイプです。自分がどの型を持っているかは親から受け継ぐ遺伝子の組み合わせによって決定され、後天的に変わることはありません。

お酒を飲む前に、アルコールパッチテストなどで、自分の体質を確認しておくのもいいでしょう。

3 薬物

近年、麻薬・覚せい剤のみならず、合法ハーブ等と称して販売される薬物（危険ドラッグ）の乱用が急速に拡大しています。特に、20歳代を中心とした若年層の間で乱用の拡大が懸念されています。

また、危険ドラッグを使用した者による健康被害や二次的犯罪が多発し、社会問題になっています。

市民一人ひとりが危険ドラッグを含めた薬物の恐ろしさを十分認識し、自らを守ることが大切です。

そのためには、薬物乱用の危険性を啓発し、絶対に手を出さない、出させないという環境づくりが必要です。

（厚生労働省ホームページ http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/dl/dame_kodomo_h24.pdf）

第6章 こころの健康



1 こころのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするでしょうか？私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

(資料：厚生労働省 こころもメンテしよう)

2 睡眠の質をあげよう

快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎快適な睡眠をもたらす生活習慣

2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- ◎自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

4 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く

5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎同じ時刻に毎日起床
- ◎早起きが早寝に通じる
- ◎休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつらくなる

6 午後の眠気をやりすごす

- ◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
- ◎夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎長い昼寝はかえってぼんやりのもと

7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意



(資料：厚生労働省、こころの健康 気づきのヒント集)

3 身体を動かしてリラックス

～身体とところにいいストレッチング～



1 ストレッチングの効果

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

ゆっくり身体を伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。30分程度にわたり全身の筋を順番に伸ばしていくようなストレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭葉でのアルファ(α)波を増加させ、心拍変動を増加させ心拍数を低下させること、すなわち自律神経の活動が副交感神経活動を有意に変化させることが明らかとなっています。そのため、ストレッチは身体だけでなく、心にも安らぎをもたらすのです。

また、長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などで、ストレッチを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、身体も心もすっきりし、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

2 効果的なストレッチ

健康づくりの現場では安全第一ですので無理のないようにしていくようにしましょう。ストレッチングを実施する際に注意すべき原則が以下の5つあります。

1 時間を20秒以上かけて伸ばすこと。

最初の5-10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための「ムダな時間」だからです。

2 伸ばす部位を意識すること。

3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと。

痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直するので効果が低下します。

4 呼吸を止めないこと。

腹部を圧迫するような種目では呼吸が止まりがちでそのために血圧の上昇が起こる場合がありますし、ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果があるからです。

5 部位を適切に選択すること。

全身のストレッチングをくまなく行うためには何時間も必要です。目的に応じて適切な種目や部位を選ばないと非効率だからです。

3 ストレッチをやってみよう

手軽に
からだを
ほぐす

簡単な体操
肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



マッサージ
首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



ストレッチング
背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



簡単な体操
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング
腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



ストレッチング
上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



(資料：厚生労働省、こころの健康 気づきのヒント集)

4 周りができること

1 家族が変化に気づくポイント

(1) 家族だからこそ気づきやすい子どものSOSサイン

ストレスをためている、こころの健康状態が優れないときに、一般的によく出てくる「こころSOSサイン」もあれば、一緒に生活する家族だからこそ気づきやすいサインもあります。ここでは、ご家庭だから出てきやすいSOSサインをご紹介します。

「何だかこれまでと様子が異なる」「以前はこんなことはなかったのに……」など、SOSサインに気づくには日頃のコミュニケーションが大事です。早めにキャッチして、気になるときは子どもの話をじっくり聞くようにしましょう。

家族だからこそ気づきやすいSOSサイン

- 朝、起きられない。
- 睡眠のリズムがくずれている。
- 食欲がない、あるいは食べすぎる。
- 急激にやせたり太ったりする。
- (特に朝) 頭痛や腹痛を訴える。
- 元気がない、顔色が悪い。
- 学校に行きたがらない、行かない。
- 無口になった、家族と話さなくなった。
- 一人で部屋にこもりがちになった。
- イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。



(2) 家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。疲労の蓄積を防ぐために、ご家族と働き方と休養について話し合い、働き方や休養について改善を心がけてください。また、必要に応じ産業医等の産業保健スタッフや医療機関への相談・受診をお勧めします。

過重労働による健康障害防止のため労働者自身が疲労の蓄積を自己診断するチェックリストとあわせて、ご家族が見て疲労の蓄積度を判断する目安にしましょう。

●利用方法

携帯電話・パソコンで利用される方は、下記 URL をクリックしてください。

パソコン、携帯 <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>



資料：厚生労働省

1 こころもメンテしよう ～ご家族・教職員の皆さんへ～

2 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

～心も健康確保と自殺や過労死などの予防

5 こころの体温計

パソコン、携帯電話やスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度をチェックできるシステムです。このシステムは自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。心身に不調を感じている人は、医療機関や専門機関等への相談をおすすめします。

チェック開始前に性別・年代をお聞きしますが、個人情報は一切取得いたしません。統計学的なデータとしてのみ使用します。

この事業は、高砂市が自殺対策事業の一環として実施するものです。

●利用方法

携帯電話・パソコンで利用される方は、下記 URL をクリックしてください。

パソコン、携帯 <https://fishbowlindex.jp/takasago/>



6 こころの相談窓口

こころの悩みを、ご相談ください

●兵庫県のちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566

相談受付/月～金 18:00～翌8:30

土・日・祝 24時間

●兵庫県こころの健康電話相談

☎078-252-4987

相談受付/火～土 9:30～11:30

13:00～15:30

●はりまいのちの電話

☎079-222-4343

相談受付/毎日 14:00～翌1:00

●自殺予防いのちの電話

☎0120-738-556

相談受付/毎月10日 午前8:00～

翌日午前8:00まで

●こころのサポート相談

※精神障がい者相談

☎079-443-9027

(高砂市障がい・地域福祉課)

相談日/毎月1回 14:00～16:00

●障がい者相談事業（要予約）

※精神障がい者

☎079-443-9027

(高砂市障がい・地域福祉課)

相談日/毎週月曜日 10:00～12:00

●こころのケア相談（要予約）

※専門家医による専門相談

☎079-422-0003

(加古川健康福祉事務所 地域保健課)

相談日/原則月2回、事前予約制

相談予約受付/月～金 9:00～12:00

13:00～17:00

第1章 すこやか親子



1 乳幼児健診等のあれこれ

★ 乳児保健相談（3～4か月児健康診査）

(1) 日 程

と き 受付時間：おおむね毎月第3金曜日 12時30分～13時30分 ※番号札は12時より

ところ 高砂市保健センター

※対象者には、個別で案内と問診票を送付 ※対象月の次月まで受診できます。

(2) 内 容

健診の流れ：受付→健診の説明・保健と栄養のお話→問診→身体計測→内科診察

※育児相談・栄養相談・おっぱい相談は、必要な方や希望者に対して専門スタッフがご相談させていただきます。お困り事や気になる事など、なんでもお話ししてくださいね。

※「ブックスタートのご案内」・「まちの子育て広場」を同時開催しています。図書館スタッフが絵本の紹介と配布をしたり、上のお子さんを連れて行っても「きっずスペース」で遊べるので安心です。

★★★ 相談内容ベスト3 ★★★

1位 母乳やミルクに関する事 2位 成長・発達 3位 保健サービスに関する事

★ 1歳6か月児健康診査



(1) 日 程

と き 受付時間：おおむね毎月第1金曜日 12時30分～13時30分 ※番号札は12時より

ところ 高砂市保健センター

※対象者には、個別で案内と問診票を送付 ※2歳未満であれば受診することができます

(2) 内 容

健診の流れ：受付→健診の説明・保健と栄養と歯科のお話→問診→歯科診察→身体計測→内科診察

※育児相談・栄養相談・歯科相談・こころの相談は、必要な方や希望者に対して専門スタッフがご相談させていただきます。歯の磨き方や子どもの発達などのご相談ができます。

★★★ 相談内容ベスト3 ★★★

1位 身体・病気に関する事 2位 歯に関する事 3位 食事に関する事

★ 3歳児健康診査



(1) 日 程

と き 受付時間：おおむね毎月第2金曜日 12時30分～13時30分 ※番号札は12時より

ところ 高砂市保健センター

※対象者には、個別で案内と問診票を送付 ※4歳未満であれば受診することができます

(2) 内 容

健診の流れ：受付→屈折検査(視覚)→問診→尿検査→歯科診察→身体計測→内科診察

※育児相談・栄養相談・歯科相談・こころの相談は、必要な方や希望者に対して専門スタッフをご相談させていただきます。3歳になると視聴覚健診や尿検査などが増えますが、一度でいろいろな検査を受けることができるため、ぜひ健診へお越しください。

★★★ 相談内容ベスト3 ★★★

1位 身体・病気に関すること 2位 情緒に関すること 3位 生活習慣に関すること

※今年度の乳幼児健康診査の日程は、高砂市ホームページ 保健センターだよりで検索してください。

★ 5歳児相談



(1) 日 程

と き おおむね毎月第4水曜日 12時50分～16時00分

ところ 高砂市保健センター

(2) 内 容

4歳のお子さん(年度中5歳になるお子さん)を対象に、質問票を記入してもらいます。質問票をもとに、相談希望者や相談が必要な方へ専門スタッフ(小児科医師・臨床心理士・教育委員会・保育士など)が発達相談を行っています。子どもとの関わり方を知り、その子に応じた子育てができるようサポートしています。

★★★ 相談内容ベスト3 ★★★

1位 心理面や情緒面に関すること 2位 関わり方 3位 母の育児ストレスや不安

2 予防接種のあれこれ



- ヒブワクチン
- 4種混合ワクチン
- 麻しん風しんワクチン
- 2種混合ワクチン
- 子宮頸がんワクチン (H25.6.14 から積極的勧奨を差し控えています)
- 小児肺炎球菌ワクチン
- BCGワクチン
- 水痘ワクチン
- 日本脳炎ワクチン

• 赤ちゃんは生まれてから少しずつお母さんからもらった病気に対する抵抗力を失っていきます。そうすると、今度は赤ちゃん自身が免疫をつくり赤ちゃんに近づこうとする病気と闘うための準備をします。その手助けをしてくれるのが予防接種となります。

• 予防接種の中には、複数回の接種が必要になるワクチンや、あけなければいけない間隔、同時に接種できるワクチンがあります。生後2か月目から予防接種を受けることができるので、早い時期からかかりつけ医を見つけ、スケジュールの相談や、ご不明点等ご相談されることがお勧めです。



★定期の予防接種（乳幼児のスケジュール）★

	3 か 月	6 か 月	9 か 月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	
ヒブ	2か月～5歳に至るまで																
小児肺炎球菌	2か月～5歳に至るまで																
4種混合		3か月～7歳半に至るまで															
BCG	1歳に至るまで																
麻しん風しん			1歳～2歳に至るまで					5歳～7歳未満で 小学校入学1年前から前日まで									
水痘			1歳～3歳に至るまで														
日本脳炎		6か月～7歳半に至るまで										9歳～13歳未満					
2種混合												11歳～13歳未満					

※上記は定期予防接種の法定対象年齢です。(平成26年10月現在)

3 育児のあれこれ

高砂市子育て支援センター発行の「すこやか」「あそぼ」の情報誌に掲載の高砂市の保健師からのコメントを紹介します。

1 大切にしたい成長ホルモン ～寝る子も寝る親も育つ～

みなさんの就寝時間は何時頃でしょうか？

睡眠には「脳と体を休める」という働きがあります。
この睡眠に深く関わっているのが「成長ホルモン」。



体の新陳代謝を活発にして、骨や筋肉の成長を促したり、体脂肪を分解したり、肌を健康にしたり、体調を整えるという働きがあります。子どもだけでなく、大人にとっても大切なホルモンです。

成長ホルモンには分泌されやすい時間があって、午後10時～午前4時の間に多く分泌され、夜中の2時に分泌量のピークを迎えます。また、成長ホルモンは、ノンレム睡眠（深い眠り）の時に多く分泌されますが、このノンレム睡眠は寝始めの3時間に限定されているので、成長ホルモンを多く分泌させるためには就寝時間に注意する必要があります。

十分な睡眠は体力を回復し、ストレスをなくし、笑顔で元気であることができます。家族みんなが笑顔でいられることはすごく嬉しい事ですよ。早寝だけでなく早起きも大切。毎朝カーテンを開けて朝日を浴びると、体内時計がリセットされて一日の始まりを体を感じます。早起きできたら「早起きできたねー。」ってほめてあげてくださいね。

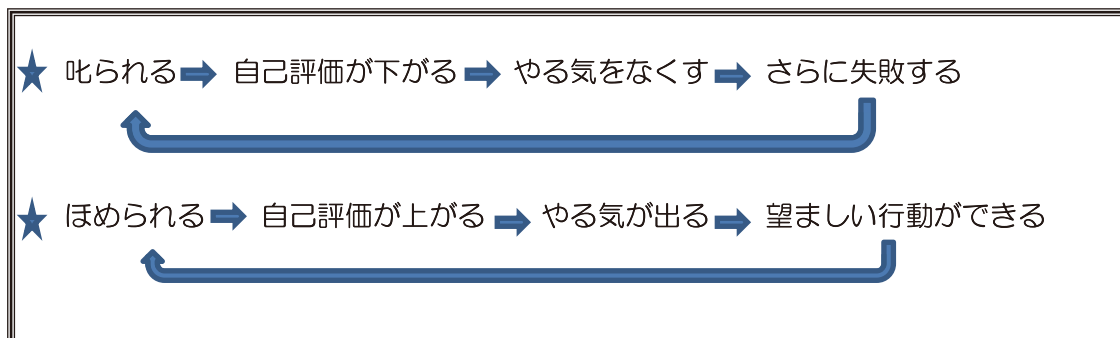


2 ほめてしつける育児のコツ

親子とも自己評価があがり、自分に自信が持てるようになる素敵な方法・・・

それがほめる育児です。

大人も子どもも同じなので、自分に置き換えて想像してみてください。



ほめる育児がいいとはわかってはいても、子どもが叱るようなことばかりしかなさなときや、危ないことをするとき、ほめるだけでは難しいかもしれません。

子どもの行動を3パターンにわけて、そのパターン別にどう対応するかを事前にきめておくのがよいそうです。そして一貫性のある対応をすることが大切です。

行動の区分け	好ましい行動 増やしたい行動	好ましくない行動 減らしたい行動	ゆるしがたい行動 無くしたい行動
対 応	<ul style="list-style-type: none"> ・ほめる（^^） ・良い注目を♪ ・ちゃんとできた理由も考えてみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・過剰に反応せずに冷静に見守る ・なんでしたのか考えてみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・きっぱりと辞めさせる ・体罰は× ・その時限りでしつこく叱らない

ほめる育児には親の忍耐が必要です。ほめるのは簡単そうで、いざ実践するのは難しいですね。まず子どものことをよく見ていないとほめることはできません。また頭の中で「よくできた」と思っても子どもには伝わりません。ことばで伝えましょう。『ありがとう』の一言からでいいのです。ありがとうは最大のほめ言葉です。

親子はもちろん、家族、職場やご近所、お友達、もちろん自分自身も『ありがとう』とまずほめてみるところからいかがでしょうか。



3 一人で悩まなくていいよ



『成長の証～ダダこね～』

日に日に大きくなる子どもが色んなしぐさや、態度、ことばで、私たち大人に、メッセージとして自分の成長を伝えてくれていることを知っていますか？

子どもが発信する1つ1つに意味があります。その中の1つにダダこねがあって、お父さん、お母さんが悩みやすい内容の1つでもあります。

そもそも子どものダダこねとは何か？というところですが、子どものダダこねは、自我の芽生えなので、子どもの成長にとってかせません。

そう思うとどうですか？子どもの成長を実感できますよね。

実は、私も子どもが2歳くらいのとき悩んだ1人です。子どもが、おやつが欲しいとダダをこね自分の思いどおりにならないと、地べたで寝転がって大泣きし、随分と困られました。子どもが赤ちゃんのときは、ニコニコ笑顔が多かった私ですが、2歳のダダをこねる子どもを見るたびに怒った顔でイライラしていたのを覚えています。

初めての育児となると心に余裕が持ちにくくなります。私自身もそうでした。しかし、子どもの成長の1つだと考えられるようになり、自分の心に少し余裕が持て、子どもへの接し方が変わってきたと思います。変わったことで、子どもの色んなメッセージを受け取って、たくさんの愛情を注いでいけるようになりました。

みなさんも子育てをしていく上で悩むことはたくさんあると思いますが、子どもの色んなメッセージを受けとって、親子のスキンシップを楽しんでみるのはいかがでしょうか。



『おじいちゃん・おばあちゃんへ』

子育て中の親はお子さんに対して、何かしらの不安や悩みを抱えています。そんな中でも、みなさんがそうだったように子どものために！と日々頑張っているのです。頑張っている親のためにみなさんに3つのお願いがあります。

1.見守ってください：何かをすることが手助けではありません。いつでも味方であるよと笑顔で見守ってあげるだけで安心できます。子どもを育てるように親も育ててあげてください。

2.認めてください：子育てに正解はありません。もしも疑問に思うことがあれば、どういった考えで子育てをしているのか聞いてみてください。もしかしたら小児科の先生や保健師に聞いた最新の子育て術を実践しているのかもしれない。

3.助けてください：親にも子育て以外の予定があったり、休息が必要です。そんなときに子どもと遊んでくれると親はとても助かります。子育ては親だけではできません。周りの協力を得ながらゆったりした気持ちで子育てができるように助けてください。

育児の先輩として手や口を出したくなるときもありますが、親の気持ちや自信を削がないように応援してあげてください。そんなおじいちゃん・おばあちゃんが増えることを願っています。

4 あなたって大切♥ 自分って大切♥

あなたの『いいところ』は??

あなたのいいところはた〜くさんあります。得意なこと、できること・・・
いろいろ考えてみてくださいね。



あなたは大切、特別。大事。今のままでじゅうぶんステキ。

高砂市の乳幼児健診では、保護者の方に「お子さんのいいところ」と「自分自身のいいところ」をお聞きしています。その一部をご紹介します。

お子さんのいいところ♥		保護者の方のいいところ♥	
元気なところ	にこにこ笑顔	明るい	ざっくばらん
歌ってダンスする	よく笑う	いろいろ頑張っている	時間がなくても頑張る
母の真似をするところ	優しい	笑顔	自由にさせている
素直	芯が強い	絵本をよく読む	つねに笑顔
甘え上手	愛嬌がある	怒ってもあとをひかない	悩み過ぎない
おもしろい	ぎゅーってすると	考え込まない	なんでも一生懸命
何でもチャレンジ	ぎゅーってしてくれる	ぎゅーって抱きしめる	反省する
なんでも食べる	手伝いをよくしてくれる	切り替えが早い	ほめる
好奇心旺盛	兄弟にやさしい	子育てをがんばってるところ	負けず嫌い
		子どものことがだいすきなところ	まじめ

～思春期の大切なあなたへ～

思春期っていうのは、ココロもからだも、変化する時期のこと。気分的に今はできるけど、数分後にはできない。何でもできる気持ちになるときもあるし、反対に怖くて、不安でたまらないことも・・・。どんな気持ちもあなたの大切な気持ちだけど、それを自分だけで抱え込むといっぱいいっぱいになってしまいます。

そんなときはぜひ、気持ちを口に出してください。親には言えないときは友達でも恋人でもOK。

怖い、悲しい、くやしい、さびしい、腹が立つ・・・。抱えておきたくない気持ちは半分に減りますよ。反対にうれしい気持ちは、人に伝えるとそれは2倍になりますよ。

自分の気持ちを聞いてもらったら、今度は人の気持ちもしっかりと聞ける人になってね。

◆保護者の方へ◆

思春期は、自立と依存を繰り返す時期です。反抗的な時は静かに見守り、決して怒らないこと。

甘えてきたときはエネルギー補給の時期。充分甘えさせてあげてください。

普段から何気ない会話でもいいので話のできる関係で。

平成 28 年 3 月

高砂市健康文化部健康市民室

健康増進課