

いきいき

プラン

健康

かまがや

# IPKK21

2021  
03

TAKE  
FREE

自分史上最高の健康体を手に入れる

特集

マンガでみる健康生活

疾病予防

栄養・食生活

歯と口の健康

身体活動・  
運動

休養・  
心の健康

ワンポイント!

心身ともに  
健康なからだを保つアクション集

健康チェックリスト・  
メモ付き!  
めざす姿や取組を  
書き出してみよう!

# Let's Challenge 健康5大サイクル



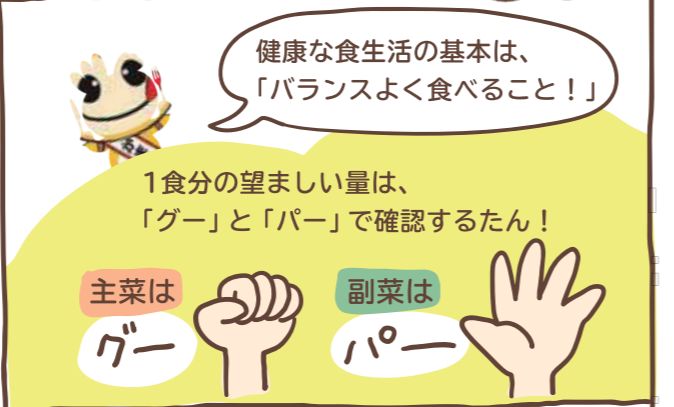
食は元気の源!

# 1日3食しっかり食べよう

## 1日3食しっかり食べよう!



## バランスよく食べよう! グーパーを参考に!



詳しくは千葉県グーパー食生活ガイドブックで検索!

## 食生活チェックリスト

- 毎日朝食を食べている
- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 野菜は1日350g食べるように心がけている
- 塩分や糖分、脂質等に気をつけた食事をしている
- 自分の適正体重を知っている
- よく噛んで食べることで、早食いや食べすぎに注意している
- 家族や友人、知人等、誰かと食事をとっている
- 生産地や生産者、生産方法等をチェックしてから食品を選んでいる

チェックがつかない方は

Point01を確認

Point02を確認

Point02を確認

Point02を確認

Point03を確認

Point04を確認

Point04を確認

Point04を確認

こんなことに気をつけよう!

### 朝食を食べる習慣を身につけましょう

point 01



1日3食食べて、身体に必要な栄養をとりましょう

1日のエネルギーとなる朝食から、しっかりと食べましょう

早寝早起きなど、基本的な生活習慣を心がけましょう



### 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう

point 02

適切なエネルギー量で必要な栄養をとるため、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう



主食：ごはん・パン・麺類等、エネルギーとなるもの  
主菜：肉・魚・大豆製品・卵等、筋肉や血液になるもの  
副菜：野菜・海そう・きのこ類等、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれるもの



塩分や糖分、脂質等の過剰摂取に気をつけながら、野菜は1日350g以上食べましょう

point 03

### 自分の適正体重を知り、やせや肥満に気をつけましょう



自分に必要な食事量を理解し、健康な体重を維持しましょう

太りすぎ・やせすぎは、どちらも病気のリスクが高くなります。健康的な体重を意識しましょう

BMIを計算してみましょう

体重(kg) ÷ {身長(m)} × 身長(m)

やせ：18.5未満

標準：18.5~25.0未満

肥満：25.0以上

point 04

### ゆっくりよく噛んで、食材を味わい、食事を楽しみましょう



「噛ミング30(1口につき30回以上噛むこと)」を意識し、しっかり噛んで、味わって食べることで、食べ過ぎに気をつけましょう

地元の農産物を味わい、行事食を楽しむことで、地域や日本の食文化を大切にしましょう



食育についてはこちら



家族や友人、仲間等と食事を楽しみましょう



プラス10分!

# 日常生活の中で体を動かそう

運動不足は病気のもと



あなたも無理なくながら美人



## 運動習慣チェックリスト

- 日常的に、外出や健康のために体を動かすことを意識している
- 1日の平均歩数は4,000歩以上である(10分1,000歩目安)
- 日常的な運動習慣(運動を週2日以上1日30分以上)がある
- ウォーキング講座など、積極的にイベントに参加している
- きらり鎌ヶ谷体操を行ったことがある

チェックがつかない方は

Point01を確認

Point01を確認

Point02を確認

Point03を確認

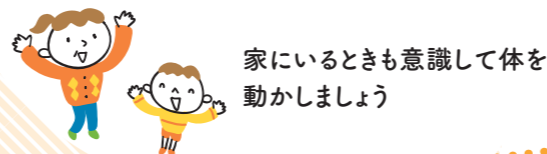
Point03を確認

こんなことに気をつけよう!

point 01 今より10分多く 体を動かすことを 意識してみましょう

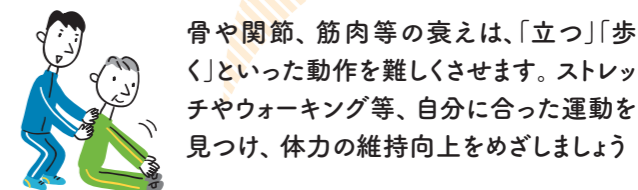


意識的に階段を 利用しましょう



ストレッチなど、 無理なく続けることができる 運動に取り組みましょう

point 02



仲間同士で声をかけ合いながら、 運動の習慣化に取り組みましょう



楽しく継続して行うことができる 運動を見つけ、体を動かしましょう



point 03 きらり鎌ヶ谷体操や 運動教室に積極的に 参加しましょう

## One Point!

### 「鎌ヶ谷市の取組～きらり鎌ヶ谷体操～」

鎌ヶ谷市では、市民の歌である「きらり鎌ヶ谷」に座位と立位の動きをつけた市独自の体操を考案し、健康づくりボランティアである、きらり鎌ヶ谷体操指導者とともに協働で普及活動を行っています。

現在では、指導者が中心となった自主活動や地区の集まり等、活動の幅が広がっています。





ホッと一息!

# ストレスと上手に付き合おう

ひとりで悩まないで、相談を



相談機関は右ページ QR コードをカクニン!

睡眠で心も体もリフレッシュ



## 心の健康チェックリスト

チェックがつかない方は

- 早寝早起きを心がけている
- 趣味や生きがいなど、自分なりのストレス解消法がある
- 不安や悩み、心配事を相談できる人や機関がある
- ゲートキーパーを知っている

- Point01を確認
- Point02を確認
- Point03を確認
- Point04を確認

こんなことに気をつけよう!

point 01

### 十分な睡眠を確保しましょう

日中はしっかり活動し、質の良い睡眠習慣を心がけましょう



毎朝、同じ時刻に起きて陽の光を浴びましょう

寝る前のスマートフォンやパソコンの操作はやめましょう



point 02

### 趣味や生きがいを持って、ストレスと上手に付き合しましょう

環境の変化等におけるストレスに気をつけましょう



意識的に気分転換や息抜きをしましょう

趣味や楽しみなどを持ち、イライラした気分や不安な気持ちをリフレッシュしましょう



### 困ったときは身の回りの人や専門機関に相談しましょう

point 03

日ごろから困った時に相談できる人や機関、ほっと一息つける居場所をもちましょう



鎌ヶ谷市の相談窓口はこちら

悩みや不安等は1人で抱えこまず、誰かに助けを求めましょう

point 04

### ゲートキーパーになりましょう

悩んでいる人の考えや行動を理解し、身の回りの人が発するSOSに気づきましょう



## One Point!

### ゲートキーパーとは?

ゲートキーパーとは、特に資格を必要とする役割ではなく、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「解決方法がわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。





ニコニコ笑顔!

# 正しい歯みがきで8020をめざそう

## お口のケアでめざせ 8020

## お口の体操で元気に



## 歯科・口腔チェックリスト

チェックがつかない方は

- 毎日食事の後はフッ化物配合歯みがき剤を使用し歯みがきをしている
- 健康な歯を保つために、歯間部清掃用具(歯間ブラシやフロス等)を使用している
- フッ化物洗口をしている
- 年に1回以上はかかりつけの歯科医院で定期健診やクリーニングを受けている
- 歯や口の健康を意識して、顔や口の体操を行っている

Point 01を確認

Point 01を確認

Point 01を確認

Point 02を確認

Point 03を確認

こんなことに気をつけよう!

point 01

毎日しっかり歯をみがき、自分の歯や口の健康を守りましょう



歯ブラシにプラスして、歯間ブラシ・フロス、フッ化物洗口液を使用しましょう



子どもの頃から、フッ化物入りの歯みがき剤を使い、歯みがき習慣を身につけましょう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健(検)診を受けましょう

point 02

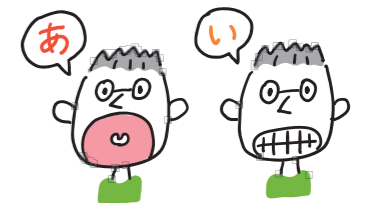
歯を失う要因の多くは、むし歯や歯周病、適切な口腔清掃ができていないことです。歯科医院で自分の歯や口の状態を確認しましょう



定期的に、歯石除去や歯面清掃などの予防処置・保健指導を受けましょう

point 03

顔や口の運動で、口腔機能の低下を予防しましょう



高齢期には、オーラルフレイルによる身体的機能の低下や誤嚥の恐れがあります。そうなる前に、顔や口の体操(きりり鎌ヶ谷かお体操等)を行いましょう

## One Point!

### 8020運動・6024運動について

8020運動とは、厚生労働省が提唱している「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という歯の健康づくり目標です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われて、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめてこの運動が始まりました。

6024運動とは、8020運動を達成するために、まずは「60歳で24本以上、自分の歯を保とう」という運動であり、鎌ヶ谷市でも6024をめざして歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。



“自分は丈夫”がキケン!

# 健(検)診や感染予防で自分の健康を守ろう

行ってよかった! 健(検)診



ゴシゴシ手洗い★ キラキラおてて セっけんで手を洗おう



## 生活習慣チェックリスト

- 生活習慣病予防を意識した規則正しい生活習慣に心がけている
- 年に1回は健康診査を受けている
- 定期的に、各種がん検診を受けている
- かかりつけ医を持っている
- 日ごろから、手洗い・うがい・咳エチケット等を実践している
- 感染症対策として、予防接種を受けている

チェックがつかない方は

Point01を確認

Point02を確認

Point02を確認

Point02を確認

Point03を確認

Point03を確認

## 飲酒・喫煙チェックリスト

- たばこは吸わない
- たばこが健康に及ぼす影響や、受動喫煙の害について知っている
- (20歳以下、妊娠中の方)喫煙や飲酒をしない
- 節度ある適度な飲酒量を理解し、心がけた飲み方をしている

チェックがつかない方は

Point04を確認

Point04を確認

Point04&05を確認

Point05を確認

こんなことに気をつけよう!

**point 01** 規則正しい生活習慣で、病気を予防しましょう

乱れた食生活や運動不足、喫煙等の不摂生な生活などに気をつけましょう



定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう

point 02

身近に相談できるかかりつけ医を持ちましょう



要精密検査となった場合は必ず受診し、病気を早期発見・早期治療しましょう

定期的に健康診査やがん等の検診を受けましょう



**point 03** 感染症から身を守るための知識を持ち、実践しましょう

インフルエンザやはしかなどの病気の感染を防ぐための予防接種を受けましょう



感染症の拡大防止に、手洗い、うがい、咳エチケットを励行しましょう



たばこやたばこの煙が健康に与える害を正しく理解しましょう

point 04

健康に大きく影響を与える喫煙はやめましょう



禁煙を希望する人は、医療機関を受診するなどして禁煙に取り組みましょう



喫煙する際は、受動喫煙を生じさせないように、周囲に配慮しましょう



節度ある適度な飲酒量を守りましょう

point 05

健康に大きく影響を与えることから、20歳未満、妊婦・授乳中の飲酒はやめましょう

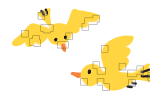


適度な飲酒量を守り、飲みすぎに注意しましょう

週に何日かは、お酒を飲まない「休肝日」をつくりましょう

|            | ビール                | 日本酒               | 焼酎                   | チューハイ                | ウイスキー               | ワイン               |
|------------|--------------------|-------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| 適度な1日分の飲酒量 | 中ビン<br>(500ミリリットル) | 1合<br>(180ミリリットル) | コップ半分<br>(100ミリリットル) | 1杯・1缶<br>(350ミリリットル) | ダブル1杯<br>(50ミリリットル) | 2杯<br>(240ミリリットル) |

日々の心がけが、健康への第一歩です!  
一人ひとりが、自らの健康を意識し健康寿命の延伸に取り組みましょう



▶▶▶ Let's Challenge ▶▶▶

これからの目標や取り組むことを書いてみましょう



### 【5年後のすがた】

### 【目標・取り組む内容】

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・心の健康

歯と口の健康

疾病予防

鎌ケ谷市では、令和3年3月に「第3次  
いきいきプラン・健康かまがや21」を策  
定しました。

計画に関する内容は

鎌ケ谷市 いきいきプラン

検索



QRコードから  
アクセスの場合は  
こちらを読み取り

発行年月 令和3年3月  
発行 鎌ケ谷市 健康福祉部 健康増進課  
千葉県鎌ケ谷市新鎌ケ谷2丁目6番1号  
TEL 047-445-1141(代)  
FAX 047-445-8261