

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康寿命を延ばしましょう

超高齢社会を迎えた現在、平均寿命の延伸だけではなく、健康寿命を延ばすことが重要とされています。いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、日頃から健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

葛飾区の65歳健康寿命※ (平成29年度)

男性 80.56歳 女性 82.51歳

※健康な65歳の方が何らかの障害のために、要介護認定を受けるまでの年齢を平均的に表したものの。

(東京都福祉保健局調べ)

1 運動

適度な運動を継続して
強い骨や筋肉をつくろう

骨や筋肉の量は20～30歳にピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与えて適切な栄養を摂取することで、強く丈夫に維持されます。次の3つの運動を組み合わせると効果的です。



- ①お風呂上がりに首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ
筋肉と関節の可動域を広げることでけがを防止し、運動効率を高めます。
- ②スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなどの筋力トレーニング
筋肉量の増加により基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。
- ③散歩、エアロビクス、水泳などの有酸素運動
全身持久力が向上し、疲れにくくなります。

意識して毎日の生活の中で少しずつ行うことで運動の習慣へとつながっていきます。まずはできることから始めて、運動を継続しましょう。

2 食事

バランスよく、
野菜も食べてwithミルク

1日2回以上の食事の際に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人は6割未満です。野菜の1日の平均摂取量は目標量350gに対して、約70g不足しているため、あと1皿野菜料理を多く取ることを意識しましょう。また、牛乳・乳製品などはカルシウム・タンパク質などを手軽に取れる良い食品です。1日1回取る習慣を身に付けましょう。



食塩の1日の平均摂取量は少しずつ減って約10gになりましたが、高血圧症などの予防の観点からあと2g減らしましょう。

健康的な食生活を応援する
「かつしかの元気食堂」もおすすめです

「かつしかの元気食堂」は、栄養バランスの良いメニューや塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する区が認定した飲食店です。中でも「プラス一皿の野菜料理があるお店」は、不足する一皿分の野菜料理や野菜たっぷりメニューを提供しています。認定店など詳しくは、区ホームページからご覧になれます。

3 しっかり禁煙

健康のために
禁煙を

喫煙をすると、血液中の善玉コレステロールの減少、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加、血糖値の上昇を招き、循環器疾患や糖尿病につながる可能性が高くなります。また、喫煙はがんの発症リスクを高めますので、健康のためにも禁煙をお考えください。



4 歯とお口の健康づくり

歯とお口を
いつまでも健康に

歯とお口が健康であれば、食事を楽しむことができます。歯やお口の健康は、身体の健康や豊かな生活を送るためにとても重要です。



【歯やお口が健康でいるためのポイント】

- ▶ 1日1回はしっかり歯みがきをする。
- ▶ 食事の際はよくかむことを意識する。
- ▶ かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受ける。

「健康大学」で健康づくりの秘訣を学びませんか

「健康大学」は、区民の皆さんの健康づくりに役立つよう、講師を招いて、講義や実習を保健所で行う連続講座(区民大学単位認定講座)です。

健康に関する5つのテーマを学習して、ご自分やご家族の健康づくりのヒントを発見しませんか。詳しくは、広報かつしかで順次お知らせします。

日程	内容
11/25(月)	笑い与健康
12/4(水)	知って得する時間栄養学のはなし ～最適な食事のタイミングでさらに健康に!～
12/9(月)	発酵食品はなぜ体にいいのか?
12/16(月)	摂食嚥下(えんげ)とは何かを学びオーラルフレイルを予防する
12/18(水)	あらためて知ろう!体の動かし方・歩き方～体も心も若々しく～

9月は東京都の自殺対策強化月間です

気付いてください! 体と心の限界サイン

国内では年間2万人以上、区内では毎年およそ100人の方が自殺により亡くなっています。自殺の背景には、健康や経済的な問題など、いくつもの悩みが重なり、精神的に追い込まれた状況が挙げられます。

一人で悩みを抱えず、周りの人や相談機関に相談しましょう。また、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いため、周囲の人がそのサインに気付いて自殺を防ぐことが大切です。

【担当課】保健予防課 ☎3602-1274

体とこころの健康については お近くの相談窓口へ

■ 保健センター ■

保健師や精神科医による体とこころの相談を行います(精神科医は予約制)。月～金曜日/午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

■ 青戸保健センター

(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)
☎3602-1284

■ 新小岩保健センター

(西新小岩4-21-12)
☎3696-3781

■ 金町保健センター(金町4-18-19)

☎3607-4141

■ 水元保健センター(東水元1-7-3)

☎3627-1911

自殺防止! 東京キャンペーン

■ 相談窓口 ■

■ LINE相談

【LINE公式アカウント名】

相談ほっとLINE@東京

9月30日(月)まで。午後3時～9時30分

■ 自殺予防いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎0120-783-556

9月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時

■ 東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478

9月21日(土)～25日(水)は24時間対応。その他の期間は、午後2時～翌午前5時30分

■ 自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453

9月17日(火)～20日(金)午前10時～午後10時

「こころの体温計」でストレスチェック

パソコンや携帯電話で、いつでも気軽にストレス度や、落ち込み度をチェックできます。

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→こころの健康)からご利用ください。

右のQRコードからもアクセスできます。



令和元年度

自殺対策計画を策定します

自殺の防止や生きるための支援をまとめた計画です。

区では、計画策定のため平成30年度に自殺対策に関する区民意識調査を実施しました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。