

✧
いつまでも**健康**で
いたいから
✧ ✧
～生活習慣がカギ～

P2 能登半島地震 柏市支援情報
～柏から心をつなぐ～

令和6年能登半島地震災害義援金を受け付けています

能登半島地震 柏市支援情報

～柏から心をつなぐ～

柏市では、令和6年能登半島地震により被災されたかたに、さまざまな支援を行っています。地震の被害に遭われたかたが、1日も早く落ち着いて過ごせるよう心よりお祈り申し上げます。

能登半島地震 災害義援金を受け付けています

令和6年能登半島地震により、被災されたかたがたの生活再建の一助とするため、右記のとおり義援金を受け付けています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



受付期間 令和6年12月27日(金)まで

受付方法

募金箱 = 市役所本庁舎1階ロビー、沼南庁舎1階ロビー

※義援金は日本赤十字社へ送金します

ゆうちょ銀行・郵便局 【口座記号番号】00150-7-325411

【口座加入者名】日赤令和6年能登半島地震災害義援金

銀行振り込み

金融機関・支店名	預金種別・口座番号
三井住友銀行 すずらん支店	普通預金 2787501
三菱UFJ銀行 やまびこ支店	普通預金 2105493
みずほ銀行 クヌギ支店	普通預金 0620669

※いずれも口座名義は「日本赤十字社(ニホンセキジウウジシャ)」

☒金融機関により振込手数料がかかる場合あり。物品、物資の受け付けは行っていません

◎詳しくは市のホームページをご覧ください

☎福祉政策課 ☎7167-1131・FAX7164-3917



市ホームページ

市の職員を被災地へ派遣

すず 珠州市へ職員を派遣

市では、1月10日～14日と1月22日～29日に、千葉県と共に石川県珠州市へ職員を派遣し、避難所の運営等を支援しました。



珠州市での避難所支援「自分に今できることを」



柏市防災安全課
齋藤 文彦さん

雪が降り積もる中、派遣された避難所では、食事の配膳や物資の運搬・整理、夜間の見守りなど、さまざまな支援活動に従事しました。被災地の皆さんに1日も早く平穏な生活が戻るとともに、希望の光を失うことなく前に進んでほしいと願っています。



輪島市へ被災建築物応急危険度判定士の派遣と給水車の出動

石川県輪島市へ、1月16日～21日に被災建築物の応急危険度判定業務に従事する職員を派遣しました。また、1月26日から給水車と職員を派遣しています。

金沢市へ保健師等を派遣

2月13日(火)～19日(月)に、石川県金沢市内の大規模避難所における被災者の健康支援等を行う予定です。

柏市の市営住宅を提供

市では、被災されたかたに対し、無償で市営住宅を提供します。提供戸数については、状況に応じて追加も検討してまいります。



被災地支援に関する特設ページを開設

被災地支援に関する最新情報は、市のホームページからご確認ください。



市ホームページ



CONTENTS ~目次~

4 特集

いつまでも健康でいたいから～生活習慣がカギ～

10 **Pick Up** ～市の新しい情報などをお知らせします～

柏駅前送迎保育ステーションを開設／4月から市内全域でごみ袋と主なごみの分別名称を統一／はぐはぐひろば柏たなかを開設／柏市公式ホームページがリニューアル／市・県民税と所得税の申告はお早めに ほか

16 **Information** ～情報コーナー～

子育て世帯生活支援特別給付金の申請を／旧吉田家住宅に長屋門カフェが臨時オープン／体験農園の利用者を募集／団体・サークルの催し／サークル会員募集／市民の相談室 ほか

30 **【連載】 潜入!! 工事現場** トチュー **途chuアフター**

第10回 高田近隣センターリノベーション工事

31 **Kashiwa Photo Diary** ～まちの出来事を写真とともに～

明るい光が辺りを照らす、令和6年最初の夜明け／新たな決意と門出を祝う 柏市成人式～二十歳の集い～を開催／新加入選手の登場に大歓声！ 柏レイソル新体制発表会

32 **【連載】 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便**

第10回 NPO法人 せっけんの街 「粉せっけん」

市長の スマイル通信

vol.25

被災地に職員を派遣 経験を柏にも生かします

元日に起きた能登半島地震で、被害に遭われた皆様に、心からお見舞い申し上げます。柏市では、発災後すぐに態勢を整え、1月上旬から避難所の運営支援や建物などの危険度判定に従事する応援職員を被災地に派遣しています。

平成28年の熊本地震のあと、支援する自治体・受ける自治体の組み合わせを国が決める仕組みが作られました。今回、千葉県は石川県珠洲市を担当しており、柏市も、県や千葉市に次ぐ第二陣として避難所の支援にあたりました。

これを書いているのは発災から2週間ほどが過ぎた時点ですが、被災地では、揺れと津波で筆舌に尽くしがたい被害が発生し、積雪や厳しい寒さの中、断水が続く、避難所でも感染症のまん延など避難者の体調の悪化が心配されています。健康管理にあたる保健師を派遣するなど、ニーズの変化に応じて支援を継続します。

今回は道路やインフラの被害も大きく、生活が安定するには時間がかかりますが、長期的な支援にも協力していきます。そして、派遣された職員が持ち帰った経験を今後の柏市の備えに生かし、災害に強いまちづくりに取り組んでいきます。

柏市長

太田和美



はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号※電話が困難な場合はファクス番号⑥(往復はがきの場合) 返信面の宛先

掲載情報の
見方

時=とき 所=場所 対=対象 定=定員 内=内容 講=講師 費=費用 持=持ち物 申=申し込み 交=交通 他=その他
問=問い合わせ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可



いつまでも健康で いたいから ～生活習慣がカギ～

健康であることは、自分にとっても家族にとっても幸せなこと。
しかし、健康でいられることは当たり前ではありません。幸せな
生活を送り続けるために、日頃の生活習慣を見直してみませんか。

☎健康増進課 ☎7167-1256 ・ ☎7164-1263



自分の体のこと、 つい後回しにしていますか

あなたは自分の体のことをどのくらい知っていますか。体の調子が悪いとき、一番最初に気付いてあげられるのはあなた自身です。

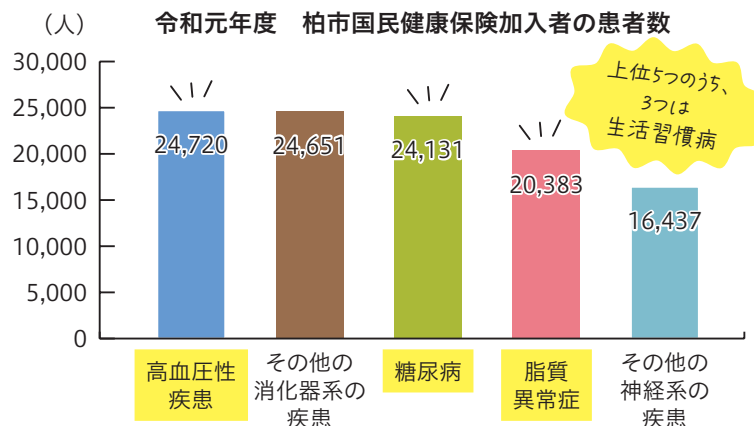
しかしながら、現代は仕事に家事、家族のお世話と忙しい日々を過ごしているかたも多くいます。周りのことを優先してしまうと、つい自分の体のことを後回しにしがちです。

自分の体のケアをおろそかにしていると、10・20年後に影響が出てくることもあります。これからも健康であり続けるために、時には自分の体をいたわり、生活習慣を見直すことが大切です。

柏市民がかかる病気の 上位は生活習慣病

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れが発症の主な原因となる病気の総称です。日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。また、令和元年度の柏市国民健康保険加入者のデータを患者数別に見ていくと、上位を占めているのは高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症と全て生活習慣病であることが分かりました。

上位5つのうち、
3つは
生活習慣病



※第2期保健事業実施計画を基に作成

キーワードは「血管の老化」

血管は人の見た目と同じで、加齢とともに老化していきます。また、バランスの悪い食事や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどが原因で、血管の年齢が実年齢以上になってしまいうこともあります。血管の老化が進むと、血管の壁がもろくなったり、血管が硬くなったりして、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などの重大な病気を引き起こします。生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすためにも血管を老化させないことが大切です。

～ 68 歳 男性の話～



“ ウオーキングを毎朝していたけれど、寒い時期はついおっくうになってしまい、家にずっとこもりがちになっています。体のことは気になってはいますが、たばこもなかなかやめられず、吸い続けています。 ”

あなたも同じかも!?
あるあるエピソード

～ 36 歳 男性の話～



“ 日頃から大好きなラーメンをよく食べたり、飲酒をしていたりするのですが、若い頃は問題なかった健康診断の結果が最近では、再検査になってしまいました。肝機能や脂質異常の指摘を受けましたが、再検査は忙しくて受けられていません。 ”

～ 42 歳 女性の話～



“ パートタイムで働いている他に、普段は掃除や洗濯などの家事で体を動かしているつもりです。でも、それ以外で運動することはほとんどなく、以前より体重が増えてきているのが気になっています。 ”

食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしていると…

内臓脂肪が増加

血管を攻撃

高血圧

脂質異常

高血糖

動脈硬化が進行すると

恐ろしい病気を発症

心臓病

(狭心症・心筋梗塞)

脳卒中

(脳梗塞・脳出血)

糖尿病の合併症



柏市健康増進課
保健師 古橋 美華さん

日頃の生活で気になることがある皆さん!
次のページで生活習慣を見直すポイントをお伝えします

太っていないなくても注意が必要

生活習慣病になってしまう人は、太っているかたや年齢の高いかただけだと思っけていませんか。実は、「痩せている」、「年齢が若い」からといって生活習慣病にならないとは限りません。生活習慣病を考える上では、おなか周りにある内臓脂肪にも注目すべきです。

通常、内臓脂肪は血管が硬くなってしまう動脈硬化を防いだり、血糖を調整するインスリンの働きを良くしたりする「善玉ホルモン」を分泌しています。しかし、日頃の乱れた生活習慣などが原因で内臓脂肪が過

剰にたまってしまつと、善玉ホルモンが減り、血圧や脂質、血糖値などを悪化させる「悪玉ホルモン」が分泌されてしまいます。

気付かぬうちに進行…
最悪の場合、死に至ることも

内臓脂肪が増えると、高血圧や脂質異常などを招き、血管がどんどん傷ついていきます。発症した場合、かなり進行するまで自覚症状が現れないことが多く、気付いたときには心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などの深刻な病気を引き起こし、通院はもろろんのこと、入院や手術、最悪の場合は死に至る場合もあります。

健康のプロが伝授！

日々の生活を見直す5つのポイント

普段の生活を見直すことで生活習慣病を改善することができます。

ここでは食事、睡眠、運動、飲酒、禁煙の5つに分けて、改善のポイントを紹介します。

できることから始めてみましょう



手軽に食べられる物を選びがちあなたにオススメ!



ここをchange!

Before

菓子・総菜パンやから揚げも高カロリー

ベーコンパンなど

炭酸飲料水 から揚げ

+

After

主食は脂が少ないものに

野菜のサンドイッチ

野菜ジュース から揚げ

およそ
マイナス365キロ
カロリー

ポイント 糖質などが多い高カロリー食品の組み合わせにしない

もう一品追加したいあなたにオススメ!



これをchange!

Before

焼肉弁当

スープ代わりにカップラーメンは脂質も糖質も取り過ぎに

カップラーメン

+

After

みそ汁

海藻や野菜たっぷりのみそ汁で食物繊維をプラス

ポイント 糖質(ご飯)+糖質(麺)の組み合わせで選ばない。食物繊維を追加して、おなかを満たす

1 食べ方を工夫して健康アップ

好きな物やおいしい物を食べることは、食欲を満たすだけでなく、日常生活における楽しみの1つ。しかし、それぞれの食事で栄養素を気にしたり、主食・主菜・副菜をバランスよく取ったりと、考えて食事をする人は少ないのではないのでしょうか。

ここでは、手軽に利用できるコンビニのお弁当や総菜を例に挙げて、選び方のコツを紹介します。

ガッツリお肉料理を食べたいあなたにオススメ!



これをchange!

Before

揚げ物は脂質が多い

から揚げ弁当

マヨネーズには脂質が多い

ポテトサラダ

+

After

照り焼きヤンテーした肉を選んで脂を抑える

照り焼きチキン弁当

脂なしの料理に変更! ノンオイルドレッシングで

ツナサラダ

およそ
マイナス180キロ
カロリー

ポイント 揚げ物やマヨネーズなどの脂質が多い物の組み合わせにしない

3 普段の行動から カロリー消費を意識

体を動かすと消費エネルギーが増えるのはもちろん、血圧、血糖などの数値も改善することができます。

買い物やウォーキングなどの歩行は全身の8割を使う有酸素運動で、内臓脂肪を効果的に減らすことができます。有酸素運動を1日当たり30～60分、週3日以上すると良いでしょう。

普段の行動が100キロカロリーの消費に!!

- 掃除機かけ33分/草むしり30分
- ウォーキング30分/犬の散歩25分
- 活発に遊ぶ16分



2 睡眠不足やストレスが 食べ過ぎにもつながる

睡眠不足になると食欲に関するホルモンの分泌が乱れ、「つい食べ過ぎてしまう」といった行動を取りやすくなります。また、過度なストレスがあると満腹感を感じにくくなり、食べ過ぎの原因にもなります。

慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病、心筋梗塞や狭心症などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。



4 お酒はおいしく楽しく 適度な量を

適度な飲酒量は1日当たり純アルコール量20グラム程度とされていて、缶チューハイ1缶分(350ミリリットル)に相当します。一般的に女性はアルコール代謝能力が低いとされているため、男性の半分が目安になります。また、おつまみには大豆、魚、野菜などのメニューを選ぶことでアルコールの吸収を抑えることができます。

1日当たりの適量を知っておこう!
(アルコール度数)



ビール (5度)
ロング缶1本
500mL



日本酒 (15度)
1合
180mL



ウイスキー (43度)
ダブル1杯
60mL



焼酎 (25度)
グラス1/2
100mL



ワイン (12度)
グラス2杯
200mL



チューハイ (7度)
缶1本
350mL

5 禁煙すると病気の リスクが下がる!

禁煙すると、さまざまな効果を得ることができます。禁煙の2週間後には心臓や血管などの血液循環が改善し、肺機能が高まります。1年後には、せきや息切れが減り、心疾患のリスクが大幅に下がります。また、10年後には肺がんのリスクがおおよそ半分に減り、さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づくことができます。



禁煙で悩んでいるかたは相談を

市内の一部の医療機関や薬局で、禁煙についてアドバイスなどを受けることができます。



市ホームページ



柏市健康増進課
保健師 古橋 美華さん

見た目では 分からないからこそ、健診を

見た目だけで分からないのが生活習慣病の恐ろしいところ。
見えないからこそ、定期的に健診を受けて今の健康状態を把握する必要があります。
今回は、市の保健師に健診などについて話を聞きました。

自分の体に耳を傾けてほしい

仕事や家事などで忙しく、特定健康診査（以下、健診）を受けられないかたは少なくありません。健診は、生活習慣病の予防のため40歳以上のかたを対象に、メタボリックシンドロームに着目したもので、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などの検査を行います。見た目は分からない体の検査数値を知ること、生活習慣を見直すきっかけにすることができるので、ぜひ受けたいです。

保健指導で一緒に改善策を

健診結果で基準値より数値が高かたには保健指導を行います。しかし、保健指導と聞くと怒られるのではないかと、不安に思われた方もいらっしゃるかもしれません。

私たちが行う保健指導は、食事のバランスについては管理栄養士が、病態については保健師が話をし、健診結果を見ながら3カ月間を目安に、これからできる改善策や無理のない目標を一緒に考えていきます。

無理なく体と付き合っていく

私はビールを好んでよく飲んでい

た時期があり、その頃は体重が若干増えてはいたものの、さほど気にしてはいませんでした。しかし、後日行われた健診結果を見たら腎機能が悪くなっていたんです。ただ、お酒をやめるのは私にとってストレスだったので、これを機に糖質の少ないハイボールに切り換えるようにしました。すると、数値が改善され、体重も減ってきたので食事の量などのバランスも合わせて見直すようになり、今では改善したことが習慣化しています。

私は保健師で、普段は生活習慣病の予防を啓発する立場ですが、皆さんと同じで好きな食べ物や、やめられない物もあります。食べ過ぎや飲み過ぎで悩んでいるかたや健診結果が基準値を超えてしまったかたも、全てを極端にやめる必要はありません。食べ物や飲み物の組み合わせをうまく換えてみることで、体も心も安定してきますし、何より効果が少しずつ表れると継続するきっかけにもなります。まずは、自分の体のことを考え、その中で無理せずできることから始めてみるのが健康への第一歩です。

あの歴史上の人物も生活習慣病だった!?

※諸説あり



夏目漱石

甘い物が大好きな漱石は、まんじゅう、ようかんなどを食べ過ぎたため、医師から止められたこともあったようです。また、胃潰瘍で通院したときに、医師から尿糖が出ていると言われたこともありました。当時は病気を治療する薬はなく、甘い物や白米を厳しく制限するだけでした。



織田信長

お酒はほとんど飲まず、味の濃い料理が好きだった信長。桶狭間の戦いには、よろいをつけ、立ったまま食事をして戦うなど、忙しい食生活を送っていたそうです。現代でいう糖尿病を患っていて、安土城に入ってから手の痛みやしびれが強かったという記録が残っています。

太枠は生活習慣の見直しで改善!!

■健診の検査項目など

	検査項目	基準値	保健指導値	受診勧奨値
肥満	BMI	標準 18.5~25.0未満	肥満	25.0以上
	腹囲(cm)	男性 85cm未満 女性 90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
血圧	収縮期(最高)血圧 (mmHg)	130未満	130~139	140以上
	拡張期(最低)血圧 (mmHg)	85未満	85~89	90以上
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dL)	150未満	150~299	300以上
	HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	39~35	34以下
	LDLコレステロール (mg/dL)	120未満	120~139	140以上
肝機能	Non-HDLコレステ ロール (mg/dL)	150未満	150~169	170以上
	GOT(AST) (U/L)	31未満	31~50	51以上
	GPT(ALT) (U/L)	31未満	31~50	51以上
尿酸	γ-GTP (U/L)	51未満	51~100	101以上
	血清尿酸 (mg/dL)	7.1未満	高尿酸血症が疑われる値 7.1以上	
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dL)	100未満	100~125	126以上
	HbA1c (%)	5.6未満	5.6~6.4	6.5以上
尿検査	尿糖	(-)	(±)	(+)以上
	尿たんぱく	(-)	(±)	(+)以上

※柏市国民健康保険特定健康診査検査項目より抜粋

特にここに注目!あなた自身で数値を変えられる

検査の結果項目が多く、どこをどう見てよいか分からないというかたもいるのではないのでしょうか。

左表の色で囲まれた項目は、特に自分で改善できる項目です。基準値を超えるかたには、保健師や管理栄養士による保健指導で生活改善の提案をして、基準値を目指します。

受診勧奨値の数値を超えると医療機関の受診が必要になります。

メタボリックシンドロームの項目

おへそ周りを測って
男性:85cm以上
女性:90cm以上

① 空腹時血糖 110mg/dL以上

② 脂質 中性脂肪:150mg/dL以上か
HDLコレステロール:40mg/dL未満

③ 血圧 収縮期:130mmHg以上か
拡張期:85mmHg以上

2つ以上該当
メタボ

1つ該当
メタボ予備群

生活習慣病と診断されたかたはこちら!

●柏市地域栄養相談システム **有料**

食生活の改善が必要な糖尿病や高血圧症、脂質異常症などと診断された場合に、かかりつけ医から同システムの協力病院を紹介されると、管理栄養士による食事療法のポイントなどの個別アドバイスを受けることができます。

◎詳しくはかかりつけ医にご相談ください

☎健康増進課 ☎7167-1256

特定健診などの問い合わせ先

特定健診は、加入している保険者が行います。特定健診の時期などが異なるため、詳しくは加入している保険組合等にお問い合わせください。



市ホームページ

- 職場などの保険組合に加入のかた
→各保険組合でご確認ください
- 柏市国民健康保険に加入のかた
- 千葉県後期高齢者医療に加入のかた
→☎健康増進課 ☎7164-4455

がん検診を行っています

市民を対象にがん検診(胃、大腸、結核・肺、乳、子宮頸(けい)がん)を行っています。対象年齢等が異なりますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

→☎健康増進課 ☎7168-3715

健康が一番!

「ヘルシーライフ表彰」

市では、柏市国民健康保険・千葉県後期高齢者医療の加入者で、過去3年間に特定健診を継続して受診し、受診勧奨値がないなどの基準を満たしているかたに、ヘルシーライフ表彰を行っています。令和5年度では、7人のかたに表彰を行いました。



代表して記念品を贈呈された長島 道子さん