

柏市保健所だより 第9号

平成25年11月1日発行



柏市健康増進計画 スタート!

健康づくり、それは

いきいきと暮らすためのパスポート

誰しもが願うことですが、そのためには、自ら健康づくりを始める必要があります。まずは、健康づくりを始めるためのパスポート

「健康」ってどんな状態?

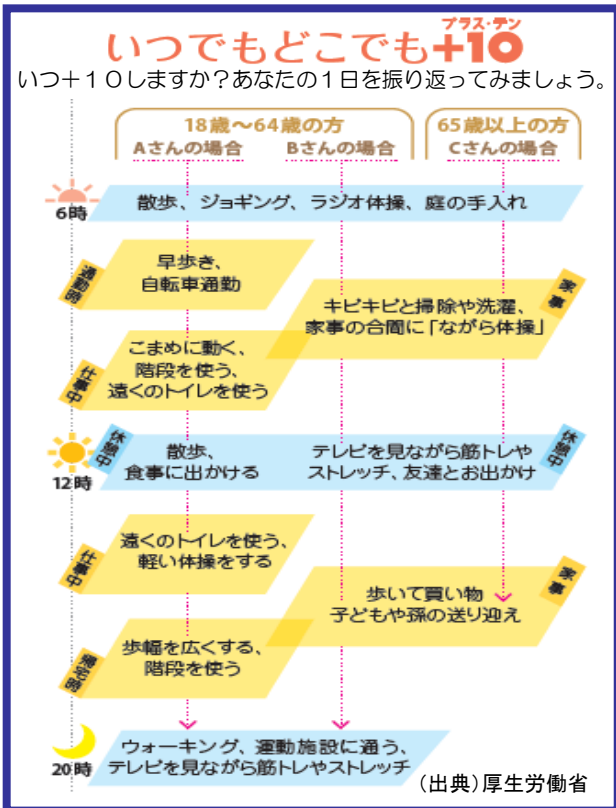
皆さんは健康について、普段どのようか考えていますか。WHO(世界保健機関)によると、健康とは単に病気がないだけでなく、肉体的にも精神的にも満たされて社会的にも精神的にも充実している状態を指します。つまり、心身が健康で、生活が豊かで、社会生活が充実している状態を指します。

健康な人が意識していることは「食事」と「運動」

意識調査の結果、市民の健康に対する意識は、食事と運動の重要性が最も高く、次に睡眠とストレス管理が挙げられています。また、健康寿命を延ばすためには、毎日の生活習慣の改善が不可欠です。

「健康寿命」を延ばしていきいきと人生を送ろう

平均寿命が世界でもトップクラスであるにもかかわらず、健康寿命が伸びていないという現状があります。健康寿命を延ばすためには、毎日の生活習慣の改善が不可欠です。



健康づくりは、毎日の生活習慣の改善から始めます。散歩や軽い運動、階段を使うなどの簡単な運動を、毎日続けることが大切です。

健康づくりは、毎日の生活習慣の改善から始めます。

健康寿命を延ばすためには、毎日の生活習慣の改善が不可欠です。散歩や軽い運動、階段を使うなどの簡単な運動を、毎日続けることが大切です。

健康づくりは、毎日の生活習慣の改善から始めます。散歩や軽い運動、階段を使うなどの簡単な運動を、毎日続けることが大切です。

健康寿命を延ばすカギ

ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存じですか?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害(変形性関節症、脊椎症、骨折等)などで、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。筋力の低下や関節の疾患、骨粗しょう症などによる運動機能の低下は、40代から始まるといわれています。

ロコモを防ぐ唯一の方法は、運動し、筋肉を鍛えることです。ウォーキングをはじめとした適度な運動とバランスのとれた食生活で、ロコモを予防しましょう。

内部被ばく測定費用の助成期間を延長します

妊婦及び高校生相当以下のお子さんを対象とするホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の助成期間を、**26年3月末まで**延長します。

【問い合わせ】総務企画課 Tel.7167-1255

毎日フラスー皿の野菜を食べて、バランスの良い食生活を!

《カレー金平》 ■4人分

ごぼう 60g	にんじん 60g
じゃがいも 120g	さやいんげん 40g
サラダ油 小さじ1	しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1	みりん 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2	白すりごま 小さじ2

※いんげんは、ゆでて2cmに切っておく。

日本人は1日280gの野菜を摂っていますが、生活習慣病予防には、あと70g(小皿一皿分)足りません。生野菜では食べづらい方は、温野菜にしてみてもいいですね。

【作り方】
①じゃがいも・にんじんは5mmの拍子切り、ごぼうは千切りにする。
②フライパンを熱し、油をひいてごぼう・にんじんを炒め、少し柔らかくなったらいんげんを炒める。
③調味料で調味し、いんげん・ごまを加えて仕上げる。

朝食は、一日の活動を始めるための大切なエネルギー源です。なかなか食べられない方は、喫茶店などでの朝カフェや、手軽におにぎりを作って食べるなどの工夫をしてみてください。

ホームページに朝食レシピを掲載中です。

あなたの健康づくりを応援! 地域の健康ナビゲーター

市では毎月1回、市内近隣センター等で保健師による「ふれあい健康相談」を行っています。担当するのは、お住まいの地域を担当する保健師です。健康づくりや健康に関する疑問や心配事などを、気軽に相談してみませんか。会場では血圧や体脂肪も測定できます。費用や申し込みは不要です。開催日時・場所等については、事前にお問い合わせください。

また、月曜から金曜日の午前9時から午後5時まで(祝祭日・年末年始を除く)、電話等でも「健康相談」を実施しています。保健師のほか栄養士や歯科衛生士がご相談に応じます。こちらも是非ご利用ください。

【問い合わせ】地域健康づくり課 Tel.7167-1256

私たちが皆さんの健康づくりを応援します。

