

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和2年5月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部  
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、手洗い・咳エチケットの実施を心がけましょう。またうつりやすい環境の「3密」密閉・密集・密接にご注意ください。

新型コロナウイルス感染症対策への取組にご理解・ご協力を賜り感謝申し上げます。外出を自粛する生活の中でも健康を維持するための、運動・食事・お口の健康のポイントをご紹介します。日々の生活にお役立てください。

## 今だからこそ、からだを動かそう！ ～家の中でもできる活動のススメ～

「動かない」ことにより生活が不活発な状態が続き、身の機能低下することが懸念されます。下記を参考に少しずつでもからだを動かしましょう。  
○家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操「国分寺市ラジオ体操動画」※1、スクワットなど）を行う。  
○家事（庭いじり、片付けや炊事など）を行う。  
○座っている時間を減らし、足踏みなどを行う。  
●留意事項  
・病気や痛みのある方は、医師などに相談して行いましょう。  
※1国分寺市の魅力あふれる場所で、ラジオ体操をしている動画です。HPリンク先：トップページ⇒くらしの情報

⇒スポーツ⇒オリンピック・パラリンピック⇒みんなでラジオ体操プロジェクト「国分寺市ラジオ体操動画」

＜からだを動かすことの効果＞  
・気分転換となり、ストレス解消  
・骨への刺激となり骨粗しょう症を予防（骨は刺激が加わると、強くなります。適度な運動による負荷は、骨を強くしてくれます。）  
・筋力の保持となり、体力低下を防ぐ。  
◆骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨の強さが低下して骨折しやすくなる状態の病気をいいます。

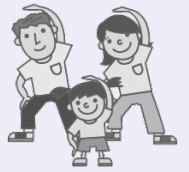
主に、女性は閉経後に骨粗しょう症患者が増加し、男性は70歳以上から骨粗しょう症の発生頻度が上がります。

### ○骨粗しょう症のサイン？

- 身長が縮んだ気がする
- 背中が丸くなった
- 腰や背中が痛い
- ちょっとしたことで骨折した

### ○検査

骨粗しょう症のサインにお心当たりのある方は、整形外科の医師に相談してみましょう。



## 健康づくりの基本は毎日の食事から

最近、どんな食事をしていますか？  
充実した日々を乗り切るための体力・気力は食事が作り出してくれます。高齢の方は、低栄養を予防し免疫力を低下させないために、3食欠かさず食事をとることが大切です。  
◆自分に合ったエネルギー量とバランスがお弁当箱でわかります

お弁当箱の裏には容量(ml)が表示されています。図のように、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合でご飯やおかずを詰めると、容量とほぼ同じ数値のエネルギー量(カロリー)になります。

(表)

	年齢	一日のエネルギー必要 (kcal)	一食の目安量 (kcal)
		身体活動レベル：低い～高い	弁当箱のサイズ (ml)
男性	18～29歳	2,300～3,050	760～1,000
	30～49歳		
	50～64歳	2,200～2,950	730～980
	65～74歳		
	75歳以上	1,800～2,100	600～700
女性	18～29歳	1,700～2,300	560～760
	30～49歳		
	50～64歳	1,650～2,250	550～750
	65～74歳		
	75歳以上	1,400～1,650	460～550

※日本人の食事摂取基準2020年版より算出

自分に合った容量(ml)のお弁当箱を選び【主食：主菜：副菜を3：1：2】の割合で、きっちり詰めると、栄養バランスが良く自分に合ったカロリーになります。

ランチメニューを選ぶときやお弁当を買うときも、このバランスと量を意識する習慣になるといいですね。

HPの食育リーフレット（朝食編、飲み物編）も参考にしてください。HPリンク先：トップページ⇒くらしの情報⇒健康⇒食に関する情報⇒食育リーフレット

### ◆簡単レシピ

【主菜：サバ缶とキャベツの卵とじ (2人分)】

- 材料
- サバ味噌煮缶(総量150g) 1缶
- キャベツ120g (2枚)
- 万能ねぎ20g (2本)
- 油4g (小さじ1)
- 水50cc
- 卵1個 (60g)
- 塩一つまみ

3食の食事作りの負担が少しでも軽くなりますように



### ○作り方

- ①キャベツ、万能ねぎは、食べやすい大きさにちぎる。卵は塩を入れて溶いておく。
  - ②フライパンに油をひいてキャベツを炒め、しんなりしたら、サバ缶、万能ねぎ、水を入れる。ぐつぐつしたら溶き卵をかけまわし卵に火が通ったらできあがり(エネルギー244kcal)
- ※アレンジ：他の野菜(キノコやもやし等)を追加してもおいしいです。

【副菜：ブロッコリーとカボチャのレンチンサラダ (2人分)】

### ○材料

- ブロッコリー70g (1/4株)
- かぼちゃ70g
- 味噌 小さじ1 (6g)
- マヨネーズ 大さじ1 (12g)
- 牛乳 大さじ1/2 (7g)

### ○作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り、皿に並べる。水(大さじ1)を回しかけ、ラップをふんわりかけて、電子レンジに(500～600W・2～3分)かける。
- ②かぼちゃは2cm角に切り、①同様に、電子レンジにかける。
- ③調味料を混ぜ、①②と和える。(エネルギー79kcal)



## 先の見えない自粛生活、お口の健康を守りましょう。

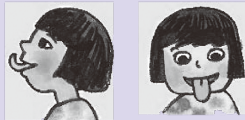
お口を清潔に保ちましょう。

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

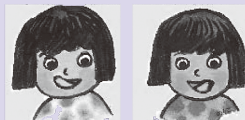
- ・毎食後、夜寝る前にははいいに歯みがきを！  
口の中を清潔にすることが、インフルエンザや誤嚥性肺炎等の感染症予防に効果があります。  
入れ歯の清掃も忘れずに。
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう。  
自粛生活でおしゃべりの機会が減ってしまうと、お口周りの筋肉が衰えてきます。  
電話をするなど意識して会話するようにしましょう。  
声を出して新聞を読んだり、鼻歌を歌ったり、ペロ体操もおおすすめです！

参考：一般社団法人日本老年医学会

【上下にべるべる】



【左右にべるべる】



ペロ体操

お元気な方は、いつまでもいきいきと暮らすために



食べることでお悩みの方は、もとの元気を取り戻すために



いきいき口腔健診は令和2年6月から開始予定

体と口の健康を維持しましょう

## オーラルフレイル＝口の機能のささいな衰えにご用心

75歳になったら

「国分寺市いきいき口腔健診」を受けて口の機能を調べましょう。

### 気になる症状チェック表

- 食べこぼしが増えた
- お茶や汁物等でむせることがある
- 滑舌が悪くなった
- 食べるのが遅くなった
- 半年前に比べて硬い物が食べにくい
- 口の渇きが気になる

左のチェック表でひとつでも当てはまったら、「オーラルフレイル」(口の機能のささいな衰え)かもしれません。  
オーラルフレイルを放置すると、食べる機能が低下してしまうことがあります。

無料！  
20歳から74歳の方は成人歯科健診、75歳以上の方はいきいき口腔健診をお受けください。  
6/1(月)～12/25(金)  
詳細は6/1号市報(予定)をご確認ください。



続けよう！  
かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理

国分寺市ミング30(サンマル)  
・食育推進キャラクター  
カメ(噛め)ちゃん



カメ(噛め)ちゃんは市が公募により決定した「歯と口の健康」を守り、ゆっくりよく噛むことを積極的に推進していくためのキャラクターです。  
厚生労働省はひと口 30回以上噛むことを目標として「噛ミング30(サンマル)」を提唱しています。

## お酒とどのように付きあっていますか？

コミュニケーションを円滑にしたり、眠りやすくなるための薬酒など、お酒との付き合い方は人それぞれです。「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれています。適量の飲酒は健康にいいといわれていますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。

### ○飲酒により引き起こされる病気

がん、肝疾患(アルコール性肝炎・肝硬変)、高血圧、糖尿病、高脂血症、認知症、うつ病、胎児性アルコール症候群など  
全ての病気の原因がアルコールだけではありませんが、多量飲酒が深く関連するといわれています。

### ○お酒の適量を知っていますか？

適度な飲酒量は壮年男性の場合1日純アルコール20gといわれています。おおよそ以下の量に相当します。

- ・ビール中瓶1本
- ・日本酒1合弱
- ・酎ハイ(7%) 350ml 1本

### ○アルコール依存症は病気です

アルコール依存症をひとことという「大切にしていた家族、

仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。具体的には、飲酒のコントロールができない、離脱症状がみられる、健康問題等の原因が飲酒とわかっていながら断酒ができない、などの症状が認められます。

アルコール依存症の方は断酒を続ける事が唯一の回復方法です。しかし、「否認の病」といわれるように、本人は病気を認めたくない傾向にあり適切な相談や治療につながりにくいという問題もあります。専門的な相談は、多摩立川保健所や東京都多摩総合精神保健福祉センターで行っています。



生活習慣病を早期発見するためにはがん検診・健康診査の定期受診が重要です

検(健)診の申込、受診を予定している皆さまへ(ご注意ください)

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の発出に伴い、宣言期間中は、検(健)診の実施を中止いたします。なお、宣言期間終了後、医療機関の準備が整い次第検(健)診を実施いたします。

令和2年度第2回実施分 がん検診・健康診査等受診者募集

- 申込～受診日時点で本市に住居登録のある下表対象者の方 無料
5月7日(木)～20日(水)に右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、郵送(消印有効)
または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順

若年層・30歳代健診時の託児を募集します

- 未就学児(2か月以上～6歳児) 無料 いずみプラザ2階
右申込書のとおり
託児時間: 午後0時15分～3時00分(受付～健診終了まで)
対象の健診名: 若年層健康診査・30歳代健康診査

がん検診等申込書 締切=5月20日(水)(消印有効)
氏名 姓 名 男・女
住所 国分寺市
希望する検(健)診名を○で囲んでください
大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 結核検診
若年層健康診査 30歳代健康診査

令和2年度第2回実施分 がん検診・健康診査等 受診者募集 締切り 5月20日(水)(消印有効)

Table with 8 columns: 種別, 大腸がん検診, 肝炎ウイルス検診, 結核検診, 若年層健康診査, 30歳代健康診査, 子宮がん検診, 乳がん検診. Includes content, target audience, venue, staff, and dates.

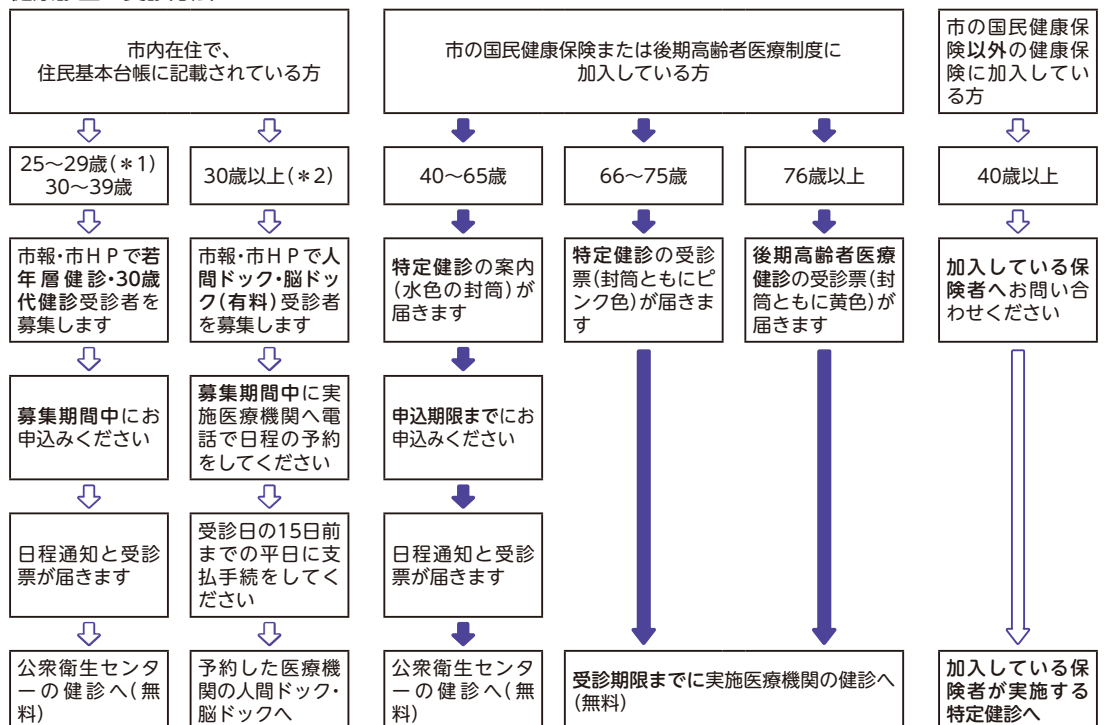
(\*1) 対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時点での年齢○その他の検(健)診=令和3年3月31日時点での年齢 (\*2) 令和2年度中に市の人間ドックを受診予定の方を除く

年に1度は健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を対象者へ順次郵送します。
下表の郵送時期を過ぎても届かない場合は、お問合せください。

Table with 3 columns: 誕生月, 受診票送付予定, 受診期限. Rows for 40-65 and 66+ age groups.

健康診査の受診方法



年度内にいずれか1回を受診できます。
年齢は令和2年度(4月1日～令和3年3月31日)の誕生日での年齢です。
(\*1) 他の健診を受診する機会がない方 (\*2) 人間ドック・脳ドックは受診日時点で29歳の方は対象外となります。

凡例 日付 対象 内容 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 注意事項