

冬こそ始めよう! 健康づくり

寒くて外に出るのがおっくうになり、運動不足にもなりがちなこの季節。そんなときには運動をはじめ、食事や飲酒といった生活習慣を見直してみませんか。ここでは、健やかな生活を送るために心掛けたいポイントや、家で気軽にできる運動を紹介します。

【詳細】健康企画課 ☎622-5151

「いつできているか」
チェック

健康に過ごすためのポイントを確認!



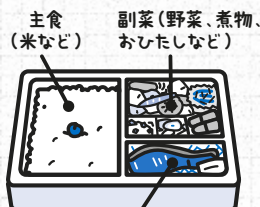
●意識して体を動かす

- いつもより10分長く歩く
- 1日あたり男性9,000歩、女性8,000歩、70歳以上の方は6,000歩を目標に歩く



●規則正しい食生活を

- 毎日朝食をとる
- 主食3:主菜1:副菜2でバランスの取れた食事をする



●自分の歯を大切に

- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健診を忘れずに受ける

●定期的に健康診断、がん検診を受ける

●飲酒はほどほどに

- 1日の平均純アルコール摂取量は、男性40g、女性20g以下にする。週に2日の休肝日も設ける

ビール1杯
500ml → 約20g



目安
男性 2杯分
女性 1杯分

日本酒1合
180ml → 約22g



男性 1.8合分
女性 0.9合分

ワイン1杯
120ml → 約12g



男性 3.3杯分
女性 1.7杯分

●休養で心も体もリフレッシュを

- 日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保する



●喫煙者は禁煙に挑戦する

今回はこの中から3つの項目を詳しく紹介!

その1

禁煙

たばこをやめて、COPD (慢性閉塞性肺疾患) を防ごう

へいそく



肺の機能が低下することにより、息切れや呼吸困難などの症状が徐々に進行する肺の疾患・COPD。患者の8割～9割が喫煙者であるため、予防には禁煙が効果的です。

喫煙率が高い札幌

平成28年の市民の喫煙率は22.6%で、政令指定都市で最も高い割合に。禁煙や周囲の受動喫煙防止への配慮が必要です。

■成人の喫煙率

	札幌	全国
男性	32.0%	31.1%
女性	14.9%	9.5%
計	22.6%	19.8%

出典:平成28年国民生活基礎調査

禁煙に取り組む三つ

●喫煙の代わりになる行動を考えておく

- ・深呼吸をする、体を動かす、場所を変えるなど、吸いたくなった時に少し時間を置く
- ・ガムをかむ、水を飲むなど、口の寂しさを和らげる

●家族や職場の人など周囲の人に禁煙を宣言する

吸いそうになったら止めてもらうといったサポートを依頼

●禁煙外来を受診する

依存度などに応じた治療ができるので効果的

その2

運動

体を動かして、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防!

ロコモティブシンドロームとは?

加齢に伴う筋力の低下や関節の病気などにより「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。進行すると介護が必要になることもあります。



地域で体操などの指導を行う大高 一郎さんにお話を聞きました!

足元が滑りやすい冬に注意してほしいのが、転倒による骨折。予防するには筋力トレーニングに加えて、関節部の柔軟が大切です。万が一転倒してもけがをしないように、ストレッチをして関節を柔らかくしましょう。

家で簡単にできる運動を紹介します

手でいすを
押さえ
ながら

股関節の柔軟性を高める 太もものストレッチ

- 1 いすに座り、おしりが半分だけの状態になるまで横にずれる
- 2 いすから出ている方の脚の膝を下ろし、床に近づける
- 3 太ももの前側を伸ばし、30秒ほど深呼吸。左右行う

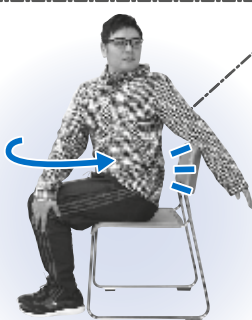


床を
しっかり
踏む

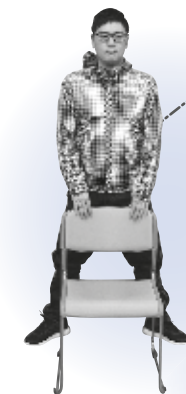


腰回りや腹筋の柔軟性を向上 おなか回りのストレッチ

- 1 いすに座り、右手を左脚の膝の外側に置く。
- 2 おへそを意識しながら上半身を左側にねじり、30秒ほど深呼吸。左右行う



太ももやおしりの筋力向上に スクワット



- 1 腰の幅より少し広めに足を開き、つま先は外側に向ける。いすの背もたれを両手でつかむ
- 2 背筋を伸ばしたまま、つま先と同じ方向に膝を曲げる。深呼吸をしながら曲げ伸ばしを10回ほど行う



大高さんも活躍!

健康づくりサポーターを活用してみませんか?

ウォーキングや体操、栄養・食生活のことなど健康に役立つ助言・指導を行う「健康づくりサポーター」を派遣しています。

対象・利用回数 自主活動団体や町内会などの健康づくりに取り組む10人以上の団体。1年に1回

費用 講師派遣は無料

申込 区役所(1ページ)の健康・子ども課(東区は☎711-3214)へ電話の上、申込書を提出

その3

健診

健康診断を受けて、自分の健康状態をチェック!



がんの早期発見・治療に

がん検診 指定医療機関などで受けられます。会場、費用などはお問い合わせを。

	対象者	受診間隔
胃がん・大腸がん	40歳以上の方	1年に1回
肺がん	40歳以上の方	
子宮がん	20歳以上の女性	2年に1回※
乳がん	40歳以上の女性	

※原則偶数の年齢時に受診

問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894

生活習慣病の予防・早期発見に

職場などで実施される健診を定期的に受けましょう。下記の対象者以外の方の受診方法は、加入している健康保険にお問い合わせを。

健診名	対象者
① とく とく 健診	40歳以上の国民健康保険に加入している方
② 後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方
③ 生活保護・支援給付世帯健診	生活保護・支援給付世帯で40歳以上の健康保険未加入の方

健診内容・受診間隔 診察、血液検査、尿検査など。1年に1回

受診方法 ①②は加入した時期に応じて送付される受診券を確認。③は問い合わせ先に確認

問い合わせ 市コールセンター ☎222-4894