

遊び・学び



# 家族で楽しむ！

「噛まない」「夜更かし」  
全部、肥満につながる…？！

# 太らない生活



- 缶ビールカロリー比較表ダウンロード！
- 豪華景品が当たる抽選券つき！



外食の多い方必見  
健康な  
食べ方テクニク



子どもも楽しい！  
パパを鍛える筋トレ遊び♪

セントラルウェルネスクラブインストラクター監修

我孫子市の

隠れた名所へ

消費カロリーとおやつ早見表付

俺は  
どっちだ？！  
40歳代男性の  
4割が肥満

「ぽっちゃり？」「肥満？」  
10秒チェック！

それは  
「ぽっちゃり」  
ではない！

# 我孫子市の40歳代男性は 約5人に2人※が肥満！

※平成25年度我孫子市国民健康保険特定健康診査結果より

「肥満」であっても、体調は悪くないし、問題ないのでは？と思っている男性の方！  
肥満は、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の原因にもなりますし、多くの奥様はスラツとしたかっこいい旦那様を求めています。また、適正体重を維持することは、脳血管疾患等、介護が必要になる病気の予防にも有効です。まずは自分が「やせ・ふつう・肥満」どのタイプなのかを、BMIでチェックしてみましょう！

## 10秒 チェック

BMIを計算してみましょう！  
(計算に必要なもの)  
・自分の体重・自分の身長・真実を知る勇氣

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI}$$

kg ÷ (  m ×  m ) =

例)体重70kg、身長175cmの方は 70 ÷ (1.75 × 1.75) = 22.9

18.5未満

…やせ気味 (⇒ 下の『「やせ」って?』へ)

18.5以上25.0未満

…ふつう (でも! ⇒ 下の『「ふつう」でも油断大敵!』へ)

25.0以上 (ぽっちゃりではない!)

…肥満 (次のページでタイプチェック!)



## 「やせ」って? 「終戦後より エネルギー摂取量が少ない?！」 (※)

やせとは、体重が異常に少ない場合をいいますが、肥満の反対、つまり脂肪だけが減っているということではありません。  
筋肉など、脂肪以外の組織も減少している状態をいいます。特に、若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子どもの生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

(※)20歳代の女性のエネルギー摂取量は「終戦直後」の都市部よりも少ないといわれています。

## 「ふつう」でも 油断大敵! 「基礎代謝って?」

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要な活動に使われるエネルギーです。筋肉を増やし基礎代謝量を増やすことで、太りにくく痩せやすいカラダになりますが、基礎代謝量は加齢とともに低下します。(一般的に男性は40歳代、女性は50歳代で著しく低下します。)

そのため、30歳代以降になっても20歳代までの食生活と同じ内容だと、エネルギー量の過剰摂取となり肥満を招くことになります。

## 意外と余裕??

…と思った方。エネルギー以外にも脂質や糖質の量も肥満に影響があります。また、左の推定必要エネルギー量は、「おもに座って行う仕事をしていて、職場内での移動や立って行う作業・接客や、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む方の場合」のエネルギー量です。軽いスポーツ等々、毎日やっていますか??

30~40歳代の  
1日の推定必要エネルギー量は・・・

男性：2,650Kcal  
女性：2,000Kcal

※日本人の食事摂取基準(2015年版)参考表より  
※上記は身体活動レベルⅡ(ふつう)の人の推定エネルギー必要量(kcal/日)



しょうが焼き定食  
約862Kcal



ビール(大)  
ジョッキ  
約320Kcal



から揚げ  
約300Kcal

- 通勤や子どもの送り迎えは車などを使う
- あまり歩かない  
(「1日6,000歩※60分程度」以下)
- 階段や坂道で息切れがする
- 仕事が忙しくて運動なんてできない

**A**

今すぐ動け！  
そうだ、公園にいこう！

**運動不足！タイプ**

➡ [P3・4 運動特集へ](#)

- 満足するまで食べる
- ひとくち30回噛んで食べていない
- 午後9時以降に食べることが多い
- 早食い・ながら食いが多い

**B**

腹八分目！  
「満腹」まで食べたら食べ過ぎです！

**食事に不安！タイプ**

➡ [P5 噛む！特集へ](#)

家族みんなで  
タイプチェック！

## 健康のためのプラスワン チェックシート！

このページにある項目で、あてはまるものにチェックをつけていきましょう。  
一番多くチェックがついたタイプが、今一番あなたに必要な取り組みになります。

- 外食をすることが多い
- 時間がないのでお惣菜を買うことが多い
- 濃い味のものが好きだ
- ストレス発散方法は  
おいしいものを食べること

**C**

外食と良いお付き合いを！

**外食対策！タイプ**

➡ [P6 選び方！特集へ](#)

- 睡眠時間が4時間以下の時が  
週に2回以上ある
- 就寝前によくスマホ等を使用している
- 休日はいつもより  
2時間以上起きるのが遅い
- 眠るためによくお酒を飲む

**D**

最近眠れていますか？  
今すぐ布団にGO！

**睡眠に不安！タイプ**

➡ [P7 睡眠特集へ](#)

チェックが少ない項目も特集をみてほしいなあ～！  
健康に役立つ情報満載！



子どもも楽しい！

# パパを鍛える筋トレ遊び

「パパ遊ぼうよ！」と言われてもお休みの日はぐったり。ここでひと肌脱いで子どもと筋トレ遊びしませんか？筋力アップ、奥さんの機嫌もアップ、子どもも楽しい一石三鳥の筋トレです！

筋トレを教えてくれたのは・・・

パパやママの体調や、お子さんの発達に合わせて、無理せず楽しみながら取り組んでみてください！



セントラルウェルネスクラブ  
我孫子店 土田インストラクター



## 太腿

「かたぐるま」で **たくましい太腿づくり！**



- ①パパの肩に子どもを座らせてしっかり抱えるか手をつなぐ。
- ②お尻を後ろへ突き出すようにしながら膝を曲げ、沈み込み、床を足裏で押して立ち上がる。

※腰を痛めないように、背筋を伸ばして行いましょう。

**10回×3セット**

## 腹筋

ヒコキしながら！ **かっこいい腹筋づくり！**



- ①パパの膝下に子どもをうつぶせにして床と並行まで上げる。
- ②子どもの顔に近づけるようにパパも顔を上げる。

**10回×3セット**

晴れたらいいね！

# ピクニック DE ウォーキング

手軽にウォーキング！なんていても、仕事に家族サービスに、そんな悠長に歩いている時間なんてない！・・・だったら家族サービスを兼ねて歩きましょう！我孫子市の隠れた名所までの消費カロリーを見て、今日はどこに行くか決めてみては？

詳しい行き方については、市のホームページで「いろいろ八景」を検索！



### 我孫子駅から



#### 【 水の館 】

水の館の展望室は、手賀沼のすべてが一望できます。空気が澄んだ日には、遠く東京スカイツリーや富士山、奥秩父などの山並みを望むことができます。夕暮れ時は、それぞれのシルエットが現代を感じる絵のようです。

(往復)

消費カロリー：約200kcal  
所要時間：約70分  
距離：約5km

※其の三 水八景 より

### 天王台駅から



#### 【 天神坂 】

手賀沼ふれあいラインからハケの道に入ると、すぐ左手に道標が立つ石段が現れます。左にカーブした坂をそのまま上がっていきましょう。夕方になるとほんのりと明かりが灯り幽玄と情緒を感じさせられます。

(往復)

消費カロリー：約80kcal  
所要時間：約30分  
距離：約2km

※其の一 坂道八景 より

### 天王台駅から



#### 【 高野山桃山公園 】

集いと眺望の高台エリア、緑の再生・保存の斜面林エリア、湧水のピオニアエリアの3つのエリアで構成されています。市民寄贈の「かたらいベンチ」に腰を下ろし、ゆったりとした手賀沼を眼下に眺めるのもよいでしょう。

(往復)

消費カロリー：約110kcal  
所要時間：約40分  
距離：約2.6km

※其の一 公園八景 より

### 天王台駅から



#### 【 日立坂 】

手賀沼ふれあいラインに向かって下りていった時には「少くねくねとした緩やかな坂だ」と思いますが、逆によって来ると「それほど緩やかではない、歩き応えのある坂だ」と感じられるのではないのでしょうか？ 健脚の方には上りをお薦めします。

(往復)

消費カロリー：約100kcal  
所要時間：約40分  
距離：約2.4km

※其の一 坂道八景 より

●掲載の消費カロリーは、体重60kgの方が時速4kmの歩行をした時の消費カロリーです。計算式は、「3メッツ × 時間 × 体重(kg)」(運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書より) ●所要時間は成人のものです。 ※名所は全て「我孫子のいろいろ八景見聞録」より

# 全身

## たかいたか〜い！で 家族を支える身体づくり！



- ①脚を前後に開いて膝を曲げ、子どもの脇をしっかり支えます。
- ②床から真っすぐ垂直にパパの頭の斜め上まで持ち上げます。

※腰が反らないように、お腹に力を入れて行いましょう。  
※お子さんも高いところでバランスを取ろうとするので、バランス感覚を鍛えることができます。

### 10回×3セット

やってみました！  
～体験談～

ヒコキは、子ども自身でバランスを取りながら落ちないように工夫していました。腹筋のたび顔が近づくのが楽しく、あつという間の10回でした。

健康づくり支援課 I (体型: やせ)  
筋トレパートナー: 3歳の娘

スクワットは荷物を落とさないように、脚だけでなく上半身の力も必要でした。上半身の体幹も鍛えることが出来て、一石二鳥の筋トレだと思います！

健康づくり支援課 T (体型: ふつう)  
筋トレパートナー: 重い荷物

# 脚力・体幹強化

## 木のポーズ！

### 胸反らして

## 猫背予防！

ママ＆子ども一緒に♪



- ①片足立ちになり、上げた足は膝を曲げて、足の裏を軸足の腿の内側につける。
- ②できたら両手をバンザイして10秒キープ。
- ③逆の足で①②を行う。



- ①正座をして、腕を後ろで組む。
- ②天井を見ながら、組んだ手をぐっと後ろに引く。
- ③10秒キープ。

木のポーズはきき脚でないと、10秒キープが難しかったです。猫背予防は気持ちよくて、リフレッシュできました！

健康づくり支援課 M (体型: ふつう)



## 湖北駅から

## 新木駅から

## 布佐駅から

## おやつ 早見表！



### 【古利根公園 自然観察の森】

深い森なのに歩きやすく、土を踏み柔らかな感触は森の長い年月を感じます。  
自然観察の森の名にふさわしく、豊富な広葉樹林には昆虫や小動物、鳥たちも棲息しています。

(往復)  
消費カロリー: 約100kcal  
所要時間: 約35分  
距離: 約2.5km

※其の一 公園八景 より



### 【气象台記念公園】

国道356号からはよく見えませんが、足を踏み入れるとその広がりを感じます。  
散歩の途中一息いれて、野鳥のさえずりを聞きながら、筑波山を眺める格好の場所があります。

(往復)  
消費カロリー: 約40kcal  
所要時間: 約20分  
距離: 約1km

※其の一 公園八景 より



### 【宮ノ森公園】

丘陵下の地形を上手に活かし、起伏あり、雑木林あり、水辺ありの変化に富んだ公園です。  
ツツジの中の滑り台は、我孫子で一番長く、子どもたちに人気です。

(往復)  
消費カロリー: 約80kcal  
所要時間: 約30分  
距離: 約2km

※其の一 公園八景 より

カロリー(約)	おおよそ
10kcal	板チョコレート 2かけ
40kcal	薄い甘辛せんべい 1個
50kcal	チョコチップクッキー 1枚
100kcal	オレンジジュース 1杯(200ml)
200kcal	どら焼き1個

ウォーキングに関する詳しい情報は  
こちらからチェック！ ⇒⇒⇒⇒



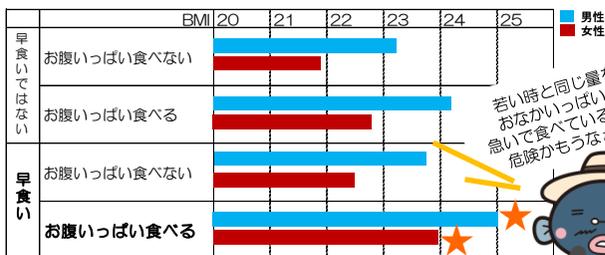
酸いも甘いも！

# 幸せも 食事も 噛みしめて

よく噛んで食べることは健康に良いと言われています。事実！早食いの習慣がある方には、肥満の方が多くなることが分かってきました。また、よく噛んで食事をすると食べ物本来の味が感じられ、おいしく楽しく食事をすることができます。家族みんなで食事をし、「食べ物の味」「自身の健康」「家族の時間」を噛みしめましょう！

## 「早食い」と「食事は満腹になるまで」は危険！

「早食い」の習慣を持つ人と「おなかいっぱい食べる」習慣を持つ人はBMIが高く、両方の習慣を持つ人はさらにBMIが高いことがわかっています。



若い時と同じ量を、おなかいっぱい、急いで食べている人は危険かもうなあ~



## かみしめ メニュー



れんこんとこんにやくのきんぴら(2人分)

●材料：れんこん 小1節、にんじん1/4本、こんにやく1/4個、ごま油 小さじ1、砂糖 小さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、水 50cc、白ごま 少々

- ①れんこんを2~3mmに切り酢水につける。
- ②こんにやくは厚めに(食感を出す)短冊切りにする。
- ③にんじんは、いちよう切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れにんじん、こんにやく、れんこんの順に中火で炒める。
- ⑤油が全体に回って、表面が透き通ったら砂糖、みりん、しょうゆの順に入れ全体を混ぜる。
- ⑥水を入れて7分煮る。水分を飛ばして完成。
- ⑦仕上げに白ごまをちらす

(第21回「かむ子」のびる子・元氣な子」料理コンクール千葉県知事賞作品より抜粋)

# ひとくち30回!

## 「噛むこと」は肥満と歯の病気予防にも!(むし歯・歯周病)

噛めば噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌が洗い流されるため、むし歯・歯周病・口臭予防となります。また、よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれるので、肥満予防にも繋がります。

噛むとあるある  
こんな良いコト

歯の病気予防	肥満予防
おいしく食事ができる (味覚の発達)	脳の働きが活発になる (脳の発達・認知症予防)

「噛む」以外にも、お口の健康を保ちたい方はこちら！  
口腔体操動画！アンチエイジング効果もあります⇒⇒⇒



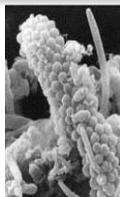
むし歯と歯周病は感染症!

どんな細菌がいるのか見てみよう!



むし歯菌

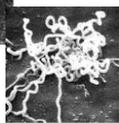
歯周病菌とむし歯菌はこんな形をしています。  
丸いむし歯菌は、増えるとどんどん繋がっていきます。



歯周病菌



むし歯菌に比べてちょっと長め。  
これらの菌は炎症に関係しています。



# プラス 健康な 選び方

「健康のために・・・」と、食べたいものを我慢してばかりではストレスがたまってしまい、時間がないときは外食やお惣菜のサポートがほしいですね。食事に大切なのはバランスです。普段の外食でのメニューの選び方、お惣菜の選び方を栄養士さんから教えてもらいました！

★家飲み派の方必見！缶ビールカロリー比較表は裏表紙をチェック！

## おうちで 野菜プラス メニュー



もやしの中華和え(2人分)



- 材料:もやし 1/2袋、小松菜 2枚  
きゅうり 1/3本、メンマ 20～25g  
☆(砂糖・酢・ごま油・サラダ油:  
小さじ2/3ずつ、しょうゆ 小さじ1と1/2、  
塩 少々)

- ①小松菜ともやしは食べやすく切ってゆでる。
- ②きゅうりとメンマは食べやすく切る。
- ③☆の調味料を混ぜ、①・②と和える。

### なすとトマトのチーズ焼き(4人分)

- 材料:なす 2本、エリンギ 1本、トマト 2個、ピザ用チーズ40g、にんにく1かけ、バター 1かけ、塩・胡椒 少々

- ①なす・トマトは乱切、エリンギは短冊切
- ②フライパンにバターを熱し、にんにく、なす、エリンギ、トマトの順で炒める。
- ③塩・胡椒を少々振り、軽く炒める。
- ④グラタン皿に汁ごと盛り付け、上にピザ用チーズを振って、オーブントースターで7分焼く。

## 外食編



カレー

サラダ

ラーメン

タンメン

単品メニューには  
野菜を追加！

単品食べは、主食・主菜・副菜の3つのお皿がそろいません。足りない部分を1品プラスしたりしましょう！  
ラーメンも、より野菜の品目が多くとれるタンメンに変えてみては？

# 健康な 食べ方 テクニク

## お惣菜編

コンビニ商品や、加工食品には栄養成分表示がされています。カロリーはよく見るかと思いますが、特にチェックしてもらいたいのはこちら！

30～40歳代の1日の目標量は  
男性約2,650kcal/女性2,000kcal

30～40歳代の1日の目標量は  
男性約8g未満/女性7g未満

※ナトリウムの量から食塩量を計算するには  
「ナトリウム量(mg)×2.5÷1,000」の計算式で算出できます。

### ここがポイント！

栄養成分表示	1包装当たり
エネルギー	190kcal
たんぱく質	2.8g
脂 質	0.6g
炭 水 化 物	43.3g
食塩相当量	1.1g

※(例)塩おにぎり

## 主食

ごはん・パン・めん類  
炭水化物は熱や身体を動かすためのエネルギー源！

## 主菜

魚・肉・たまご・大豆  
タンパク質は身体の血や肉を形成！

## 副菜

野菜・きのこ・海そう  
ビタミン・ミネラル・食物繊維は身体の調子を整える！

### ミスターSのマメ知識

合言葉は「まごはやさしい」  
ま「豆」・ご「ゴマ」・は(わ)「わかめ」・や「野菜」・さ「魚」・し「しいたけ」・い「いも」と覚えて身体に良い食材をとるようにしましょう！  
(ミスターSとは・・・入院経験をjて健康に目覚めたイケメン)

寝ているときが  
一番幸せ

# 満たされる 睡眠

睡眠不足や不眠、睡眠の質の低下は、肥満、高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドロームを発症する危険性を高めると言われています。  
健康に大きく影響する「睡眠」！  
しっかり眠って、心身ともにリフレッシュしましょう！

いやなことは  
寝ると忘れられる？

嫌なことがあっても「寝ると忘れる」という方がいらっしゃいます。「本当？！」と思うこともありますが、脳科学の研究結果によると、レム睡眠の状態の時にストレスに関係する脳内の化学物質のレベルが低下し、感情的な記憶がやわらぐことがわかったそうです。  
嫌なことがあった日は、いろいろ考えず、さっさと寝てしまうほうが心の健康のためにもいいかもしれません。



食欲を抑える  
ホルモン  
があるんです！

「食欲を抑えるホルモン＝レプチン」  
「食欲を高めるホルモン＝グレリン」といいます。

健康な人でも一日10時間たっぷり  
と眠った日と比較して、寝不足(4時間  
間睡眠)をたった二日間続けただけで、  
食欲を抑え、エネルギー代謝の向上を  
促すホルモンであるレプチン分泌は  
減少し、逆に食欲を高めるホルモンで  
あるグレリン分泌が向上するため、食  
欲が増大することが分かっています。  
たっぷり睡眠をとって  
肥満を防ぐ生活をしましょう！



質のよい睡眠のための  
3ポイント！

体内時計を  
整える！

生活習慣を  
整える！

睡眠環境を  
整える！

ヒトの体内時計の周期は、24時間より少し長いですが、朝日を浴びることで調節されます。毎朝同じ時間に朝日を、日中に太陽の光を浴びるようにしましょう。

生活習慣を整えるために、朝食はしっかり、夕食は腹八分目を心がける必要があります。また、定期的な運動をし、寝る前の飲酒やカフェインを控えるようにしましょう。

質の良い睡眠には環境を整えることも必要です。室温は、夏は25～28度、冬は18～22度、湿度は50～60%を目安にしましょう。自分に合った枕を使用し、寒いときは湯たんぽ等を利用するようにしましょう。

## 私のリフレッシュ方法！



前田 恵司

我孫子養護署長



星野 順一郎

我孫子市長



倉部 俊治

我孫子市教育委員会  
教育長



海老澤 剛&太

中央学院大学駅伝部

瀬澤 直キャプテン



NECグリーンロケッツ



川村学園女子大学

## 若い女性は「やせ」に注意！ カルシウムは戻ってこない？！

## 女性の方要注意！

妊娠中・授乳中に**失ったカルシウム**は、授乳終了後6か月で妊娠前の状態に戻ります。  
**ただし、カルシウムをきちんととっていた人限定！**

※厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」より

カルシウムの推奨量は、  
20歳代女性で660mg  
30歳代女性で662mg です。

量だけでいうと…  
**1日牛乳  
コップ(200ml)3杯**



でも…

日本人の平均的なカルシウム摂取量は  
20歳代女性で405mg  
30歳代女性で441mg と不足しています。

※平成25年度国民健康・栄養調査より

- イライラしやすい
- 運動する機会が少ない
- 外食や加工インスタント食品をよく食べる
- ストレスがたまりがち
- ダイエットをしている
- むし歯になりやすい



あてはまるものが多いと  
カルシウム不足かもうなあ～

カルシウムを多く含んだ  
食品の紹介等、  
健康に関する情報はこちらから！  
(保健センターだよりのページ)



## 50歳以上の女性の3人に1人は骨粗しょう症！

～アラサーアラフォーからの骨ケアの掟～

# 美しい骨は 一生モノ！

1. 適正体重を維持しましょう！
2. 1日3食、栄養バランスのとれた  
食事をしましょう！
3. ウォーキングなどの運動を  
日常的に取り入れましょう！
4. 軽い日光浴を欠かさないようにしましょう！

骨粗しょう症とは「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されていて、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。(厚生労働省HPより)

骨密度が最大となる年齢は、20歳代から30歳代と言われていきます。年齢を重ねるにつれ、次第に骨密度は減少していきます。普段の生活習慣を改善し、骨密度を可能な限り維持していきましょう！

まずは、適正な体重を維持しましょう。やせの方は骨折リスクが高まるため、やせ(低体重)を防止、改善することが推奨されています。

また、1日3食、栄養バランスのとれた食事也很重要です。カルシウム、マグネシウム、ビタミンD、良質なたんぱく質の摂取を心がけましょう。無理なダイエットは禁物です。

筋肉を強化すると骨折予防になるので、ウォーキングなど体力に合った運動をしましょう！(P3-4参照)

また意外かもしれませんが、大事なのが「日光浴」。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事からとるほか、日光を浴びることで合成されます。日陰で30分程度でも効果がありますので、UV対策をして、外に出かけるようにしては？

健康で自立した生活ができる期間＝健康寿命を延ばそう！

## 第2次 心も身体も 健康プラン

# 自ら取り組む、 みんなで続ける健康づくり

第2次心も身体も健康プランは、「一次予防による健康寿命延伸」、「食を通じた心・身体づくり」、「歯と口腔の健康づくり」を実践することで『誰もが生涯をとおして健康で自立した生活をおくれるまち』を目指した計画です。平成36年度までの10年間を計画期間としています。



### 妊娠期

### 幼児期

### 学童期・思春期

#### 特徴

赤ちゃんの成長のために生活習慣を見直すことが大切です。ご自身や子どもの健康づくりへの意識を高めることが必要な時期です。

よく食べ、よく身体を動かして、健やかに成長する時期です。生活習慣の基礎ができる時期であり、周囲の大人や保護者の援助が必要な時期です。

学校生活の中で健康に関する知識を得る時期です。しかしながら、健康づくりの取り組みについては、周囲の大人や保護者の手助けが必要な時期です。

0～5歳

6～19歳

#### 健康づくり

適正増加体重を理解して、維持しよう！

早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう！

妊娠・授乳中の喫煙・飲酒はしない！

適切な時期に健診を受けよう！

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう！

適正体重を維持しよう！

薄味を心がけ、味覚を発達させよう！

早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう！

受動喫煙をさけるようにしよう！

お酒をすすめられても飲まない！

#### 食育

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践する！

家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう！

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう！

保護者は子ども達が教育現場で学んだことを家庭でも継続して実践しよう！

#### 歯と口腔の健康づくり

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう！

よく噛むことは歯と口の健康にとって重要！  
毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう！

むし歯や歯周病が母体や胎児に与える影響を理解しよう！

保護者が毎日仕上げみがきをする習慣をつけよう！  
むし歯や歯周病について知り、自身の口腔内をよく見てみよう！  
フッ化物を上手に利用しよう！

# 自分の身体を チェックしよう！

乳がん検診、子宮頸がん検診、胃がん検診、  
8020歯科健康診査を受けてみませんか？  
対象年齢や受診方法は、市のホームページや  
広報、保健センターのご案内でご確認ください。

ここまで読んでくれてありがとうな！さて、この冊子の中に  
うなさちは何人いるか  
わかるかうなあ～？

(正解は裏表紙)



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなさちさん

## 青年期

20～39歳

就職、結婚、子育て等、生活習慣が  
変化する時期です。  
それをきっかけに自分の生活習慣を  
改めて考える時期です。

## 壮年期

40～64歳

生活習慣病を発症しやすい年代です。  
定期的な健(検)診の受診等、  
自らの健康をチェックし、生活習慣を  
見直す時期です。

## 高齢期

65歳以上

生活習慣病やロコモティブシンドローム  
等を予防することで、  
自立した生活を送ることができます。  
これまでの人生経験を活かし、地域  
での活躍が期待される時期です。

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう！

適正体重を維持しよう！

朝食の摂取を心がけよう！

ライフスタイルや体力に合わせて、意識的に身体を動かしたり、  
運動するきっかけをつくり、習慣にしよう！

外出するように心がけ、  
歩く機会を維持しよう！

妊婦や乳幼児、未成年などの周りでは喫煙しない！

適正飲酒量を知り、正しく楽しくお酒と付き合いおう。  
一気飲みはしない！

低栄養状態に陥らないように  
バランスの良い食事をしよう！

健康な時から健(検)診をうけ、  
健(検)診結果を活用しよう！

健(検)診での指摘項目を  
放置せずに、受診したり、  
自ら生活習慣の  
改善に取り組もう！

健(検)診での指摘項目を放置せずに、受診したり、  
自ら生活習慣の改善に取り組もう！

家族で食卓を囲むことを通じて、  
食の大切さや食文化を子どもに伝えよう！

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をととして実践しよう！

直売所等に行き、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう！

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう！

よく噛むことは歯と口の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう！

デンタルフロス(糸ようじ)や  
歯間ブラシの使用など、  
適切な口腔ケアを行おう！

むし歯や歯周病と全身疾患の  
関わりを理解しよう！

口腔機能の維持・向上につとめ  
誤嚥性肺炎などを予防しよう！

# 健康フェア2015

平成27年11月8日(日) 会場:アビスタ(手賀沼公園内)

開催時間:10:00~15:00

豪華景品が当たる抽選会も開催!

## 手賀沼ふれあいウォーク

平成27年11月21日(土) 会場:手賀沼公園内

- 4kmうなぎちゃんの帽子を探せ!コース  
受付:10時00分~ 出発:10時30分
- 20km/10kmコース  
受付:8時30分~ 出発:9時30分  
事前申込:300円 当日申込:500円  
※18歳未満無料 ※詳しくは10月1日号の広報をご確認ください。

# 健康イベント

## 抽選券

※切り取らず、冊子ごとご持参ください。

### 健康フェア2015

9月中旬から市のFacebookで出題する「健康に関するクイズ」に全問正解すると、豪華景品が当たる抽選が1回多く引けます。下の回答欄に答えを書いて、持参してください。

- 平成27年11月8日(日)
- 会場:アビスタ
- 開催時間:10時~15時

出題予定日	9月下旬	10月上旬	10月中旬	10月下旬
回答欄				

抽選チェック印

## 缶ビールカロリー比較表

ビール・新ジャンルビール・発泡酒・ノンアルコールビールのアルコール%・エネルギー・糖質が一目でわかる表がダウンロードできます!

一例

商品名	A社	B社
商品写真		
アルコール	5%	5%
エネルギー	140kcal	144kcal
糖質	10.15g	9.5g

家飲み派  
必見!



トップページ > 市政情報 > 計画・方針・取組 > 健康福祉 > 第2次心も身体も健康プラン  
([http://www.city.abiko.chiba.jp/shisei/keikauhoushin/kenkofukushi/dai2kokoro\\_karada.html](http://www.city.abiko.chiba.jp/shisei/keikauhoushin/kenkofukushi/dai2kokoro_karada.html))

この冊子に関するお問い合わせは、我孫子市健康づくり支援課(7185-1126)まで。(※うなぎちゃんクイズに関する問い合わせ除く。)

(911) 2104999 9999