

健康づくり 実践ガイド集

～健康づくりはあなたが主役～

杉並区は、すべての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指し、平成26年7月に「杉並区健康づくり推進条例」を施行しました。
健康長寿を目指して、みんなで取り組みましょう。

杉並区健康づくり推進条例全体目標 「健康寿命の延伸をはかります」

令和3年
男性 83.7歳
女性 86.8歳



令和12年度
男性 84.4歳
女性 88.2歳

健康長寿を実現させるためには、生活習慣病等の疾病予防と心身の機能低下を防ぐことが大切です。

このガイド集には健康的な生活習慣を積み重ねていくために、生活に取り入れていただきたい、工夫が詰まっています。

めざせ健康長寿



生活習慣病を予防します！

生活習慣病とは、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など毎日の生活習慣に起因する病気の総称です。食事の偏りや食べ過ぎ、運動不足、タバコ、過剰な飲酒、ストレスなどの不健全な生活の積み重ねが続くと内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）や血糖値の上昇が現れます。これを放置すると、動脈硬化が進み高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常症などを引き起こし、重大な病気の元となる危険性が高くなります。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防が可能です。この機会に、いま一度自分の毎日を見直しましょう！！

健康診査を受けます

40歳を過ぎたら年に1回健康診査を受けることができます。

受診方法は、加入している健康保険組合にお問い合わせください。

杉並区国民健康保険に加入している30～74歳及び後期高齢者医療制度加入者の方には、毎年決まった時期に区から個別に通知しています。また、職場等で健診を受ける機会がない30～39歳の方はご加入の健康保険の種類に関わらず、申し込みをすれば成人等健診を受けることができます。

年に1回は、自分の健康度をチェックしましょう。

がん検診を受けます

がんは死亡原因の第1位です。早期に発見することで、治療の選択肢が広がるといわれています。

杉並区では下記の種類のがん検診を行っています。

検診名		対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査	50歳以上	毎年
	胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん検診		40歳以上	毎年
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診		40歳以上の女性	2年に1回
大腸がん検診		40歳以上	毎年

申し込み方法など詳しくは健康推進課健診係（電話3391-1015）へ。

かかりつけ医を持ちます

健(検)診を受けたままで安心していませんか？
経過観察や受診を勧められた方は、健(検)診を受けた医療機関またはかかりつけ医に受診して指示を受けましょう。

かかりつけ医は、ご自身や家族の健康について気軽に相談できる頼りになる存在です。



いつまでも元気でいるために、フレイルを予防します！

「フレイル」とは、年齢とともに筋力や心身の活力が、低下した状態のことをいいます。(図)

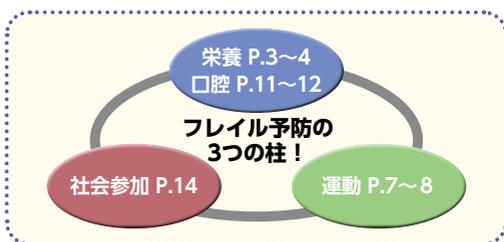
「フレイル」は回復が可能な時期です。心身のささいな衰え(フレイルの状態)に早く気づき、適切な対応をとることで、元に戻ることができます。そのためにも、若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的です。

(図)加齢とともに、こころやからだが徐々に衰える様子



フレイル予防の3つの柱

1. 栄養と口腔(よく噛んでしっかり食べ) 2. 運動(しっかり動き) 3. 社会参加(みんなで楽しく)を実践し、いつまでもいきいきと暮らしましょう。



食生活に気をつけます!

健康的な食生活を目指します

健康的な食生活は、生活習慣病を予防するだけでなく、いつまでも若々しく、元気な体を保つ基本です。

健康的な食生活のコツ

- ① バランスの良い食事を心がけます。
主菜:副菜:主食は、1:2:3の割合で揃えます!!
- ② 薄味に心がけます。
- ③ 3度の食事は楽しく、おいしく、よく噛んで!

油を使った料理は
1食に1皿を目安に。



主食

ごはん・パン・麺
毎食必要です。

汁物

1日1回まで。

副菜

野菜・海藻・きのこ
1食2皿を目標に。



主菜

魚・肉・卵・大豆製品
1食1皿を目安に。

「難しい」と
あきらめないで!

ちょっとした工夫で体調の変化を実感してみませんか?



今日からできる一工夫

食欲がない、朝食がきちんと食べられない場合。

- シリアルに牛乳やヨーグルトをかけて食べてみる。
- カップスープにごはんを入れて簡単おじやにして食べる。
- そのままとマトをまるかじりする。

外食が多くて塩分が気になる方。

- 汁やスープを残して減塩。

夕食が遅くなりがちの方。

- よく噛んで、味わって食べて胃腸の負担を減らす。
- 揚げ物や油の多い食品を控える。

野菜料理は一日5皿食べます

野菜は、がんや糖尿病などの生活習慣病予防のために欠かせない食べものです。毎日の体調を整えて、いきいきとした生活を過ごすためにも毎日たっぷり食べることをおすすめします。

厚生労働省では、1日当たり野菜350g(5皿)の摂取を推奨しています。

料理例



ゆでブロッコリー



野菜スープ



レタスとトマトのサラダ



小松菜のお浸し



にんじんのソテー

フレイル(虚弱)を予防します

体重を減らさないようにしっかり食べる習慣がフレイル(虚弱)を予防します。

- エネルギーの元となる主食、たんぱく質を含む主菜をしっかり食べます。食欲がわかず量が食べられないときは、主菜を優先して食べます。



- 欠食はしません。

一日3食規則正しく食べることが大切です。

どうしても食欲のないときには、栄養バランスはあまり気にしないで好きなものを食べられそうなときに。



食べやすいものを常備しておこう



- 軽い運動やお散歩などをしておながすく生活を。

適正体重の維持を心がけます！

“適正体重”を保つことはがん及び糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病や、虚弱等を予防するために重要です。

また、若い女性の低栄養によるやせは、妊娠、出産、さらに生まれた子供の将来の生活習慣病にまで影響を与える場合があることがわかっています。

BMI (体格指数) を計算してみよう！

“肥満”や“やせ”の状態は、身長と体重から計算されるBMIという数値で判定します。

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

年 齢	目標とするBMIの範囲(18歳以上)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

〔日本人の食事摂取基準(2020年版)引用〕

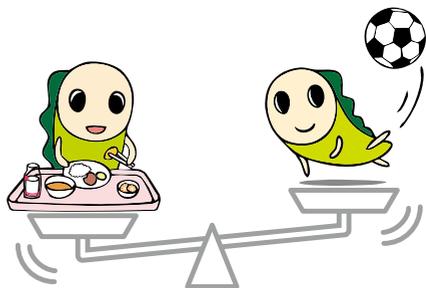
“肥満”や“やせ”は、食事からの摂取エネルギー量と運動による消費エネルギー量のバランスが崩れることが主な原因です。

自分にちょうどよい量を食べ、しっかり体を動かしましょう！



今日からできる工夫

- 定期的に体重を測る(起床時や入浴後などに測定)。
- 食べ方や、食品の選び方を意識して体脂肪を減らす。
- 野菜・海藻・きのこ等を最初に食べて満足感を！(ベジタブルファースト)
- よく噛んで食べると、満腹感が得られる。
- サラダに何かをかける場合はマヨネーズを控えてエネルギー量を減らす。



適正な飲酒を心がけます!

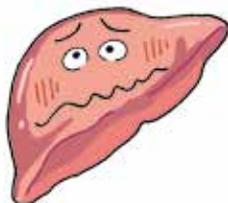
アルコールは、高カロリーであるだけでなく、取りすぎは肝臓にダメージを与えるなど、生活習慣病のリスクを上げる嗜好品です。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、

脂肪肝→肝炎→肝硬変

と進行するまで自覚症状はほとんどありません。

また、アルコールを分解するときに出るアセトアルデヒドは、発がん物質があるともわれています。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール量で1日あたり
男性:40g以上／女性:20g以上です。



健康のための適正な飲酒量を守りましょう

適度な飲酒量は、純アルコール量で1日平均20g程度といわれています。

【お酒の種類と純アルコール量】

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

参考:厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト



今日からできる一工夫

- 上記の目安を参考に、飲みすぎないようにする。
- 一人で、食事を取らずに飲酒するのは量が増えがち。お酒は家族や友人と、楽しく。
- イッキ飲みなどの危険な飲酒による、急性アルコール中毒での死亡例があるので、無理な飲酒、また強要はやめる。
- 妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響するので、飲酒はやめる。

日常活動や運動を活発にします!

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心疾患、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム^{*1}、認知症などのリスクを下げることができ、健康寿命を延ばすことができます。

健康づくりのためには……

18歳から64歳の方:1日60分、元気に体を動かしましょう。

65歳以上の方:じっとしていないで、1日40分体を動かしましょう。

連続60分でなくても何回かに分けても効果があります。



参考:健康づくりのための身体活動基準2013

1か月で1kg減量するには、1日あたり約240kcal減を目安に!

食事を減らす



運動を増やす

●消費カロリー計算法【メッツ^{*2}×時間(h)×体重(kg)】

(例) 食パン8枚切1枚(110kcal)減+40分歩く(体重60kgの場合130kcal)=240kcal

※2 メッツとは運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較し何倍のエネルギーを消費するかで強度を示したものです。

3メッツ以上の身体活動は、歩く(3メッツ)、自転車(4メッツ)、軽いジョギング(6メッツ)などがあります。



今日からできる一工夫

- バスや電車は一駅手前で降りて、早歩きする。
- 歩きながら、ウインドウに写る姿勢をチェック!
- エレベーター、エスカレーターを使わず、階段で上り下り!
- 歩幅を広くして、早歩き!
- 休日は、軽いスポーツ、床掃除やお風呂掃除などを積極的に行う。
- 時間があるときには、いつもより遠くのスーパーへ買い物に行く。
- 座りっ放しはやめて、1時間に5分程度、体を動かす。

区内ウォーキングマップはこちらからご覧ください



運動を始める時の注意！

- ①身体を動かす時間は、少しずつ増やしていく。
- ②体調の悪い時は、無理をしない。
- ③病気や痛みがある時は、かかりつけ医など専門家に相談する。
- ④こまめに水分をとるなど、熱中症や脱水の予防を。
- ⑤準備体操で身体をほぐしてから。特に寒い日は念入りに。
- ⑥動きやすい靴や服装で。

*1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

加齢や生活習慣、ケガなどによって骨、関節、筋肉などが衰え、要介護や寝たきりの原因となる状態のことです。「片足立ちで靴下がはけない」「家の中でつまずいたり、滑ったりする」「階段を上るのに手すりが必要」などがあたら、要注意！



筋力やバランスを保ちます

いつまでも若々しい体を維持するためには、ウォーキング等の有酸素運動のみではなく、筋力や体のバランスを保つための運動を生活の中に取り入れると効果的です。

片足立ち

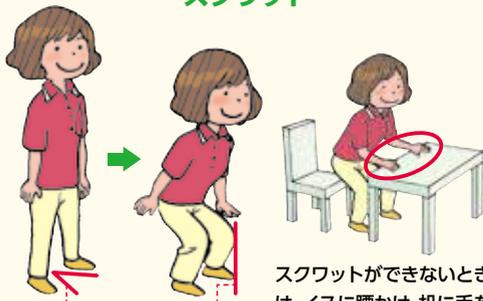
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。



左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

スクワット



つま先は30度開く。

膝が出ないように注意。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

こころの健康も大切です!

こころの健康は、いきいきと自分らしく生活するための重要な条件であり、また、「生活の質」にも大きく影響するものです。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況・社会経済状況・住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも身体の状態とこころは相互に強く関係しています。



こころの健康を保つには…

適度な運動や、バランスのとれた食事、心身の疲労回復のための休養が**健康のための3要素**とされています。

さらに、**十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合う**ことがこころの健康には欠かせません。

質の良い睡眠をとりましょう

睡眠とこころの健康の関係は深く、不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。

「よく眠れて、疲れがとれている(睡眠による休養感)」という満足感が、感情をうまくコントロールする、記憶力を保つなど、こころの調子を整える働きに大きく影響するとされています。

脳も体も充分休め、質の良い睡眠をとりましょう!



今日からできる工夫

- 同じ時刻に毎日起床することで、生活リズムを整える。
- 適度な運動、ストレッチ、ぬるめのお湯につかる。
- 就眠の2時間前には夕食を済ませ、寝る前のコーヒーなどカフェインを取るのを控える。
- 自分に合った、枕・寝具を選ぶ。

ストレスと上手に付き合おう

現代社会に生きる私たちは、みんな多かれ少なかれストレスを抱えて生活しています。ストレスをうまく解消することがこころの健康にとって何より大切です。

良くないストレス解消法の例



やけ食い

多量の飲酒

タバコ



今日からできる一工夫

- 友人とおしゃべりする、出かける、音楽や絵画を楽しむなど、自分に合ったストレス解消法を持ち、こころの調子を整える。
- ストレスに対して抵抗力を高めるために、適度に運動し、バランスのとれた食事、十分な休養をとる。
- 落ち込んだり、つらい時は無理をせず周囲の人や専門家に相談する。

悩んでいる人に声をかけてみませんか？

あなたの周囲に、「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」等の変化が生じている人はいませんか。



杉並区では、自殺対策の一つとして悩みを抱えた方に気付き、適切な対応を取れる人を増やすことを目指し、ゲートキーパーを養成しています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気付き

家族や仲間の変化に気付いて、声をかける。

声かけ

気付き、一步勇気を出して声をかける。

傾聴

判断や批判をせず本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。

つなぎ

早目に専門家に相談するよう促す。

見守り

温かく見守り支えていく姿勢を示す。

歯と口腔の健康を保ちます!

歯と口腔の健康は、何でもおいしくよく噛んで食べられることはもちろん、会話を楽しみ、生き生きとした表情をつくるなど、人とのコミュニケーションをつくるうえでも大切です。

歯を失う主な原因は「むし歯」や「歯周病」です。いずれもご自分で予防できる病気です。正しい口腔ケアの知識を身につけて、毎日取り組むことが大切です。

めざせ！ 8020(ハチマルニイマル)

8020運動とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保つ」ことを目標としている啓発運動です。

子どものころのむし歯予防の生活習慣が大人の歯周病予防につながり、やがては8020の達成へとつながります。



丁寧に歯みがきをします

1日1回は十分な時間(10分程度)をかけて丁寧に歯をみがきます。

歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助道具も一緒に使うと、むし歯や歯周病予防により効果的です。

自分の口の状態にあったみがき方、清掃補助道具の使い方は歯科医院で習い、生活習慣に取り入れてください。

フッ化物配合歯磨き剤を
適量使用することも
むし歯予防に効果的です。



歯と口の健康

▶ YouTubeすぎなみ健康チャンネルを
ご覧ください



定期的な歯科健診を受けます

かかりつけの歯科医院を決めましょう。

痛みなどの症状がなくても、年1～2回、口の中のチェックと歯のクリーニング(歯石除去など)を受けることでむし歯や歯周病は予防できます。

区では下記の歯科健康診査を行っています。対象の方には受診券が届きます。

歯科健診名	対象年齢	申し込み
成人歯科健康診査	25・30・35・40・45・50・60・70歳	不要
後期高齢者歯科健康診査	76歳	

※対象年齢は、年度末現在の年齢

噛む・飲み込む力を維持します

食べ物をよく噛み、安全に飲み込むには、健康な歯と歯肉が必要です。

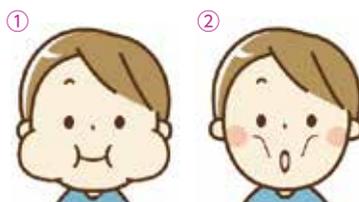
また、舌や口の周りの筋肉も重要な役割を担っています。舌の体操やほほの体操で噛む・飲み込む筋肉の機能を維持しましょう。

舌の体操



- ①舌を下に向けて出し、次に舌を上に向けて出します。
- ②左右の口の端を舌先で触れます。
①②を2～3回繰り返します。

ほほの体操



- ①ほほを膨らませます。
- ②息を吸うように口をすぼめます。
①②を2～3回繰り返します。



今日からできる一工夫

- 食事は、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける。
- 歯や歯肉を月1回以上、観察する。



喫煙の健康影響を理解します！

タバコは健康に悪影響をおよぼします

タバコは、200種類以上の有害物質を含んでいます。がんのリスクを上げ、血管に作用して動脈硬化を進め、心筋梗塞、糖尿病などを起こすリスクを高めます。

また、COPD^{*3}の原因でもあります。



^{*3}COPD(慢性閉塞性肺疾患)って、なに？

進行性の疾患で、肺の組織が破壊されて、酸素がうまく取り込めず息切れがしたり、気管支の炎症で慢性的な咳や痰が長く続く状態です。

重症化すると、体内に十分な酸素が取り入れられないため、酸素ポンペを携帯する必要があります。

タバコは周囲の人の健康にも影響を与えます

特に、副流煙(タバコの先から出る煙)には有害物質が多く、吸いたくない周囲の人にも有害な影響を与えてしまいます。



禁煙します！

禁煙で一番つらいのは3日目まで。禁煙すると3日で肺活量が増え、3か月で肌がきれいになり、1年で心疾患などのリスクが下がります。

失敗しがちな人には禁煙外来がお勧めです。



今日からできる一工夫

- 家族・禁煙宣言をする。
- 禁煙日記にメリットを書き出す。
- 吸いたくなったら冷たい水を飲む。
- 食後はすぐ歯磨きをして口の中をさっぱりさせる。
- お酒やコーヒーは喫煙を誘いやすいので避ける。

令和2年4月1日から、多数の人が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。(一部条件により、喫煙室設置可)

地域の取組に積極的に参加します!

地域活動に参加します

「栄養」「運動」「休養」に加え、社会参加(=地域活動や、ボランティア)をしている人が、健康寿命が長いといわれています。

また、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態がよいともいわれています。

ご自身の健康のため、また、地域の健康水準の向上のため、地域の活動に参加してみましょう。



食事は「健康づくり応援店」を利用します

杉並区では、飲食店等で健康情報のポスターを掲示しているお店(健康情報店)、健康に配慮したヘルシーメニューがあるお店(ヘルシーメニュー店)を「健康づくり応援店」として登録しています。

ランチなど外食をする際は、このステッカーを目印にしてください。



杉並区健康づくり推進条例 目標

杉並区では「杉並区健康づくり推進条例」に基づき、令和12年度までに達成すべき、健康づくりの目標を定めました。

この目標は、区民の皆さん、事業者、関係団体と区が一緒に取り組んで達成します。

分野	目標
生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> ●がんによる死亡を減らす ●メタボリックシンドロームの該当者を減らす ●糖尿病の重症化を予防する ●COPDについて知っている人を増やす
健康的な生活習慣の獲得	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な質と量の食事をとる人を増やす ●適正な体重を維持している人を増やす ●身体活動・運動を増やす ●生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人を減らす ●喫煙率を減らす
心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠に障害を感じている人を減らす ●ストレスを感じる人の割合を減らす ●自殺者数を減らす
歯と口腔 ^{こうくう} の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●むし歯のない人を増やす ●進行した歯周病がある人を減らす ●何でも噛んで食べることができる人を増やす
健康づくりを支える社会環境	<ul style="list-style-type: none"> ●健康な生活ができる環境を整える ●地域のつながりを醸成する ●高齢者の社会参加を増やす

健康づくりの相談や健康ミニ講座等の
問い合わせは各保健センターへ

荻窪保健センター
荻窪5-20-1 ☎03-3391-0015

高井戸保健センター
高井戸東3-20-3 ☎03-3334-4304

高円寺保健センター
高円寺南3-24-15 ☎03-3311-0116

上井草保健センター
上井草3-8-19 ☎03-3394-1212

和泉保健センター
和泉4-50-6 ☎03-3313-9331

区民、事業者、関係団体、区が
協働・連携した健康づくり。



【発行・問合せ先】 杉並保健所 健康推進課 ☎03-3391-1355

発行日：令和5年12月