

健康ぶんきょう

21

アクションガイド



区民一人ひとりが健康づくりの主役です

文京区では、平成15年度から10年間の健康づくり計画である「健康ぶんきょう21」を作成し、健康づくりを進めています。当初の計画から5年が経過したことから、今後5年間、平成24年度までの新たな健康づくりの計画をつくりました。

「健康」のとらえ方は、個人一人ひとり、様々であると思います。しかし、「健康」はすべての活力の源となるものであると考えています。この計画に基づき、区民の皆様の健康づくりの実践のお手伝いができればと考えると、この「健康ぶんきょう21・アクションガイド」を作りました。



健康のために、何がよいことで何がよくないことかについては、多くの情報があり、ご存知の方が多い反面、とまどっている方もおられることと思います。

この「アクションガイド」は、「栄養・食生活の改善」「身体活動・運動の定着」「こころの健康づくり」など、9つの分野について、より具体的な取り組み方法を記載しています。これを手にとったら、皆さんが気にしている頁を開いて見てください。そして、まず、始めてください。自分一人では何をしたらよいのかよくわからない、なかなか続けることが難しいと思ったら、家族や友達、そして、区役所に相談してみてください。

健康づくりの秘訣は、「継続」です。そして、「継続」のためには、家族の協力や仲間の存在が必要です。

この「アクションガイド」には、皆様のお手伝いをする問合わせ先とともに、地域の中で行われている健康づくりの活動の窓口も記載しました。

この「アクションガイド」が皆様のお手元で「健康づくり」を案内し、健康的な生活の実現に役立つことを願っています。

平成20年4月

文京区長 成澤 廣修

地域で
町会行事に採用

職場では
健康診査を
必ず受ける

仲間と
楽しく続ける

家で
こつこつ、
マイペース

学校で
保健体育で
正しく学ぶ

「健康ぶんきょう21」の基本理念

1 一次予防の重視

生活習慣病は、食事や運動など、生活習慣を改善することによって、疾病の発生を予防し、進行を抑制することが可能です。

2 健康寿命の延伸

単に疾病がないというだけでなく、健康な状態で生活できる期間の延長を目指します。

3 生活の質（QOL※）の向上

いつまでも人間らしく心豊かに暮らす生活の応援をします。

※QOL=Quality of Life：「生活の質」「人生の質」「生命の質」などと訳されます。一般的な考えは、生活者の満足感・安心感・幸福感を規定している諸要因の質のことをいいます。

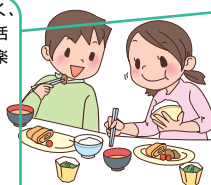
あんない

① 栄養・食生活

食生活は、健康づくりや生活習慣病予防との関わりが深く、偏りがあるとからだにも何らかの不調が生じ、すこやかな生活ができなくなります。快適な毎日過ごすために、食生活を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。

目標-1 ●朝食をきちんと食べる

朝食は身体を目覚めさせ、午前中の活動力となる大切なエネルギー源です。しかし、若い世代を中心に朝食を抜く人が少なくありません。毎日を元気に過ごすためにも、子どもの頃から生活リズムをととのえ、朝昼夜の3度の食事をする習慣を身につけていくことが大切です。



各分野の考え方と「生活の質を高める目標」を示しています。

数値の見方

ベースライン（平成12年調査等） → 中間実績（平成18年調査等） → 目標

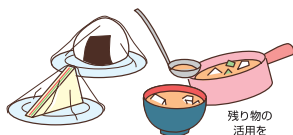
※目標によっては、当初の数値がない場合があります。

健康ぶんきょう21の行動目標

	健康ぶんきょう21の行動目標	朝食を欠食する人の減少
乳児・幼児	5.6% (区) → 減らす	20代女性 14.3% (都) → 27.5% → 減らす
小学6年生	5.9% (区) → 減らす	20代男性 37.3% (都) → 36.0% → 減らす
中学・高校生	18.6% (区) → 9.1% → 減らす	30代男性 20.0% (都) → 26.5% → 減らす

目標達成のための Action

●手軽に食べられるものを朝食に準備しておく
さっと食べられるメニューを工夫しましょう。
前日に翌朝の分も作っておけば、温めるだけでOK。



●時間がなくてもこれくらいは食べよう
「1分でも長く寝ていたい」という人も、何かしら口に入れることから始め、少しずつ朝食をとる習慣を身につけていきましょう。

ヨーグルト
野菜ジュース
くだもの
シリアル（＋牛乳）



●1日3食を習慣にする
「朝食を抜く」「昼夜にまとめて食べる」等は、栄養が偏るだけでなく、肥満しやすい体質に。
「1日3食バランスよく」を習慣化しましょう。



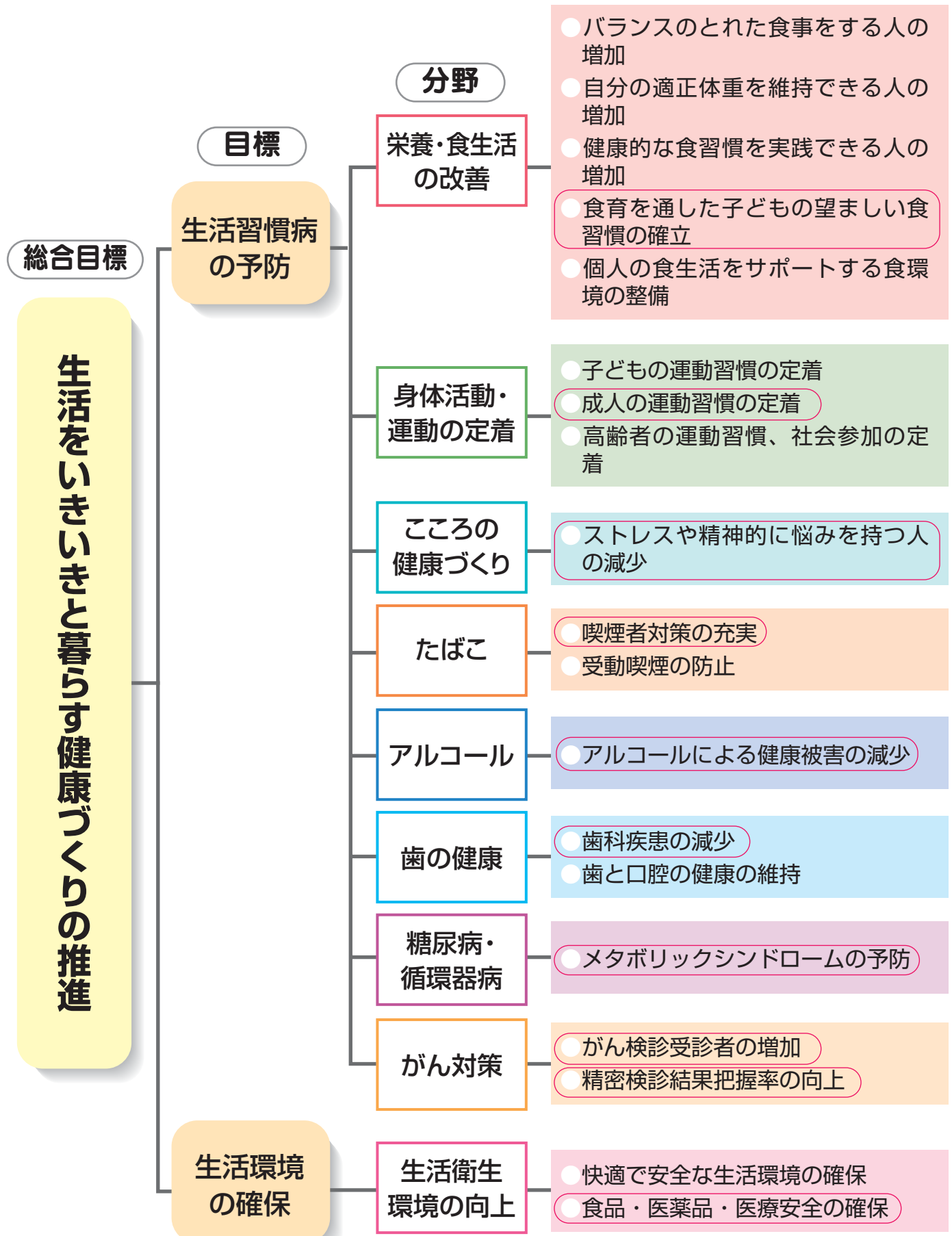
●夜食 寝る前の飲食はとらない
睡眠中は消化・吸収、エネルギー消費が落ちます。
朝起きた時に空腹感を得るためにも、寝る前に食べるのはひかえましょう。



上の目標を達成するために、行っていたきたいことを例示しています。
生活の中に意識的に取り入れていきましょう。

健康ぶんきょう 21 体系図

分野別目標



は重点目標です。

①栄養・食生活

目標 1	朝食をきちんと食べる	4
2	質・量ともにきちんとした食事をする	5
3	脂肪エネルギーの摂取を抑える	6
4	食塩の摂取量を減らす	7
5	野菜の摂取量を増やす	8
6	カルシウムに富んだ食品の摂取量を増やす	9
7	自分の適正体重を認識し、体重をコントロールする	10

②身体活動・運動

目標 1	日常生活の歩数を、まず1000歩増やす	12
2	意識的に運動をし、習慣化する	13
3	ぶんきょうウォーキングマップ	16

③こころの健康づくり

目標 1	ストレスや精神的に悩みを持つ人の減少	20
2	睡眠の質を高める	22

④たばこ

目標	たばこをやめる	24
----	---------	----

⑤アルコール

目標	たくさんの飲酒を控える	26
----	-------------	----

⑥歯の健康

目標	歯と歯肉の病気を減らす	28
----	-------------	----

⑦メタボリックシンドローム

目標 1	内臓脂肪を減らす	30
2	糖尿病・高血圧症・脂質異常症を予防する	32

⑧がん対策

目標	がんのリスクをできるだけ低く抑え、がんを早期に発見する	34
----	-----------------------------	----

⑨暮らしの衛生

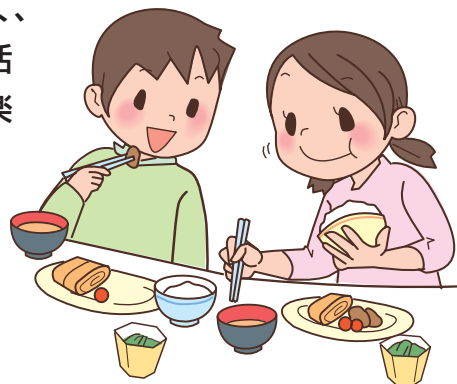
目標 1	快適な住まいづくり	36
2	ペットと上手に暮らす	36
3	食中毒を予防する	37
4	クスリを正しく管理する	37

⑩その他のガイド

	区の健康づくり関係事業、自主グループ活動	38
--	----------------------	----

① 栄養・食生活

食生活は、健康づくりや生活習慣病予防との関わりが深く、偏りがあるとからだにも何らかの不調が生じ、すこやかな生活ができなくなります。快適な毎日を過ごすために、食生活を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。



目標-1 ●朝食をきちんと食べる

朝食は身体を目覚めさせ、午前中の活動力となる大切なエネルギー源です。しかし、若い世代を中心に朝食を抜く人が少なくありません。毎日を元気に過ごすためにも、子どもの頃から生活リズムをととのえ、朝昼夜の3度の食事をする習慣を身につけていくことが大切です。

健康ぶんきょう21の行動目標

乳児・幼児 5.6% (区) → 減らす
小学6年生 5.9% (区) → 減らす
中学・高校生 18.6% (区) → 9.1% → 減らす

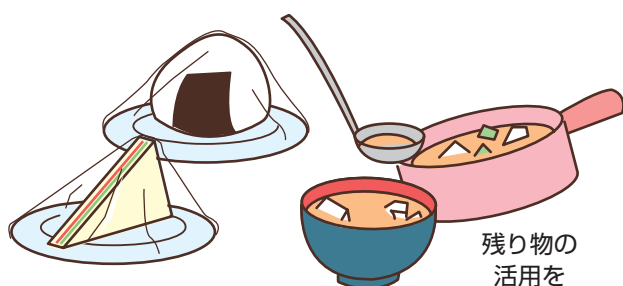
朝食を欠食する人の減少

20代女性 14.3% (都) → 27.5% → 減らす
20代男性 37.3% (都) → 36.0% → 減らす
30代男性 20.0% (都) → 26.5% → 減らす

目標達成のための Action

●手軽に食べられるものを朝食に準備しておく

さっと食べられるメニューを工夫しましょう。前日に翌朝の分も作っておけば、温めるだけでOK。



●●時間がなくてもこれくらいは食べよう●●

「1分でも長く寝ていたい」という人も、何かしら口に入れることから始め、少しずつ朝食をとる習慣を身につけていきましょう。

ヨーグルト
野菜ジュース
くだもの
シリアル (+牛乳)



●1日3食を習慣にする

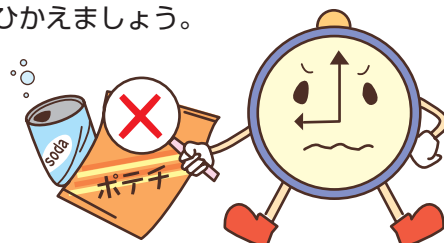
「朝食を抜く」「昼夜にまとめて食べる」等は、栄養が偏るだけでなく、肥満しやすい体質に。

「1日3食バランスよく」を習慣化しましょう。



●夜食 寝る前の飲食はとらない

睡眠中は消化・吸収、エネルギー消費が落ちます。朝起きた時に空腹感を得るためにも、寝る前に食べるのはひかえましょう。



目標-2

●質・量ともに きちんとした食事をする

食事は栄養をとるだけでなく、「家族の団らん」など社会的にも重要なもの。ライフスタイルの多様化で生活時間に違いがあっても、食事は「おいしく」「楽しく」「ゆっくり」「みんなで」とりたいものです。



健康ぶんきょう21の行動目標

きちんとした食事をする人の増加

男性 61.1% (都) ➡ 67.5% (区) ➡ 増やす

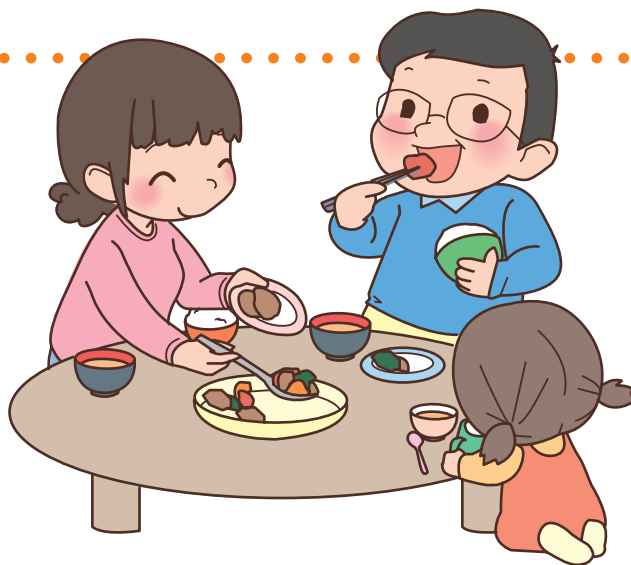
女性 71.5% (都) ➡ 74.0% (区) ➡ 増やす

※きちんとした食事：1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素について一定条件を満たす食事（健康日本21）

目標達成のための Action

●1日1回 家族に「食事をしよう」と提案する

楽しい食事は食欲もわき、子どもの健やかな成長にもたいせつなものです。1日1回は家族みんなで食事をする時間を持ちましょう。楽しく会話しながらの食事は、早食い・食べ過ぎを防止するだけでなく、心も豊かにしてくれます。



実践のためのアドバイス

理想の食卓

「主菜」

魚や肉などのメインのおかず



「主食」

ごはんやパンなど

「副菜」

野菜主体のおかず



「汁物」

食塩少なめの具たくさんが理想

1日1回はとりたい食品

「牛乳・乳製品」

牛乳なら
コップ1杯



「くだもの」

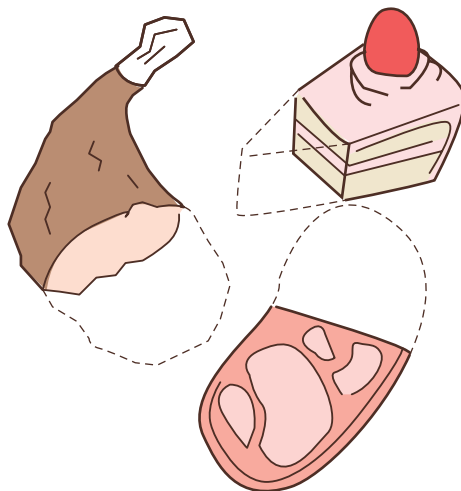
1個



目標-3

●脂肪エネルギーの摂取を抑える

日本人の食生活で、もっとも大きく増えたのが動物性脂肪の摂取です。脂肪のとり過ぎは、心臓病や脳卒中の原因になります。とり過ぎには十分注意しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

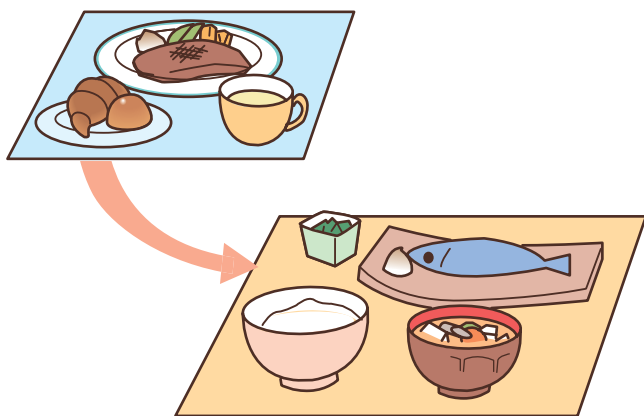
脂肪やコレステロールをとり過ぎない人の増加

男性 55.0% (区) ➡ 47.9% ➡ 70.0% 女性 58.3% (区) ➡ 51.1% ➡ 70.0%

目標達成のための Action

●洋食から和食へシフト

洋食には、バターや生クリームなどの油脂が比較的多く使われているので、さっぱりメニューの和食にかえましょう。



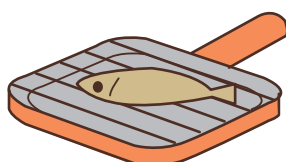
●あぶらを使った料理は1食につき1品にする

あぶらを使う料理と使わない料理を上手に組み合わせましょう。

揚げ物
炒め物



焼き物
蒸し物
ゆで物



実践のためのアドバイス

見えないあぶらに御用心

小さじ1
(油4g)

ぎょうざ (1人分)



からあげ (4個)



カレーライス (1人分)



ピーナッツ (30g)

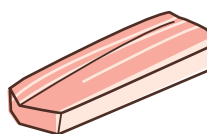


●食品の選び方に注意する

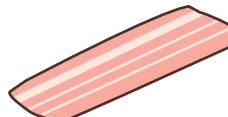
魚や肉は、種類・部位によって含まれるあぶらの量が違います。

油が多いのは？

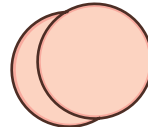
ベーコン



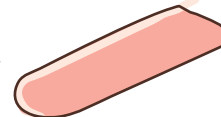
バラ肉



ハム



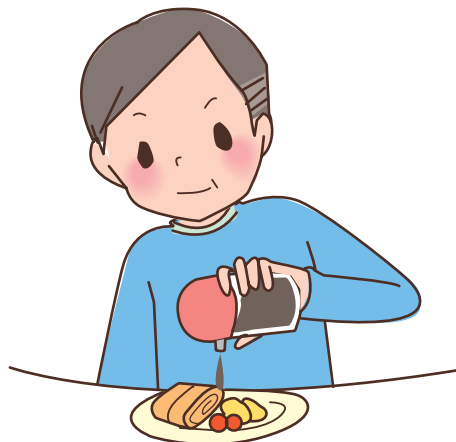
もも肉



目標-4

●食塩の摂取量を減らす

脂肪分と並び、とり過ぎが問題となっている食塩。心臓病や脳卒中などを引き起こす原因となる食塩をいかに減らすかが、健康な食生活の大きなポイントとなります。



健康ぶんきょう21の行動目標

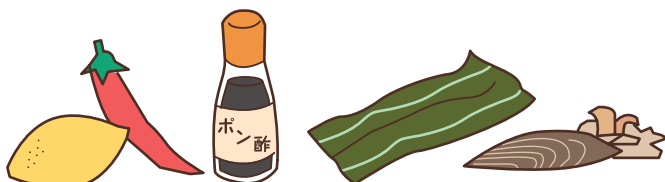
塩分を控える人の増加

男性 52.2% (区) ▶ 42.2% ▶ 70.0% 女性 61.7% (区) ▶ 48.2% ▶ 80.0%

目標達成のための Action

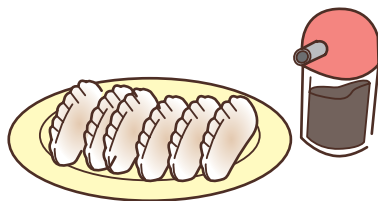
●酸味・辛味・旨味を生かす

ポン酢・レモンその他、こしょう・唐辛子などの香辛料を使ったり、昆布やかつお節などの天然のだしをきかせるとうす味でもおいしく食べられます。



●卓上調味料は控えめに

市販の総菜や加工品は味が濃い物が多いので、しょうゆやソースをかける時は、味をみてからかけましょう。



●汁物は1日1杯までにする

めん類の汁は残しましょう。



そば・うどん



ラーメン



みそ汁

具だくさんに
すると汁が
少なくてすみます

実践のためのアドバイス

目で見てわかる食塩1gのめやす

1日の食塩摂取量は8g未満を目標にしましょう。

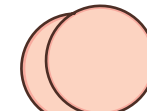


加工品に含まれる塩分量

梅干 (1個) 2.1 g 塩鮭 (1切れ) 4.5 g



さつま揚げ (中1枚) 1.3 g ロースハム (2枚) 1.1 g



目標-5

●野菜の摂取量を増やす

野菜には、からだがスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。毎日できるだけ多くの野菜をとりたいものです。



健康ぶんきょう21の行動目標

色の濃い野菜を食べる人の増加

男 性 59.4% (区) ▶ 45.6% ▶ 70.0% 女 性 74.7% (区) ▶ 62.9% ▶ 85.0%

目標達成のための Action

●野菜を使った料理を毎食食べる

1日5皿がめやすです。外食の時もなるべく野菜がとれるメニューを選びます。

おひたし



炒め物



具たくさんみそ汁



煮物

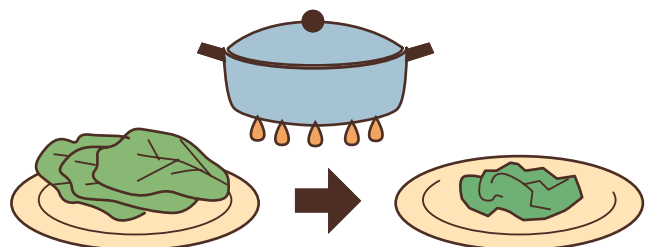


サラダ



●野菜は加熱して食べるようにする

野菜は「生」だけでなく、「ゆでる」「煮る」など、加熱するとかさが減って食べる量を増やせます。



実践のためのアドバイス

1回にとりたい野菜の量は これくらい

生野菜なら



両手いっぱい

ゆで野菜なら



片手にのるくらい

忙しいときにさっと野菜をとるコツ

洗うだけで食べられる
野菜を常備



野菜ジュースを
添える



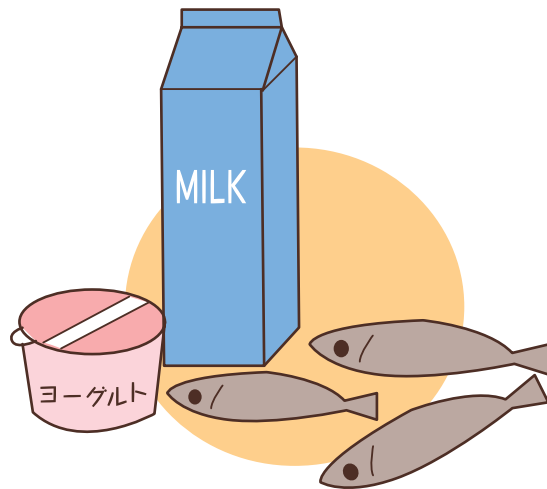
カット野菜や冷凍野菜を活用する



目標-6

●カルシウムに富んだ食品の摂取量を増やす

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症を招き、将来、転倒→骨折→寝たきりということにもなりかねません。日本人にはカルシウムが不足しやすいため、今より意識して補給しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

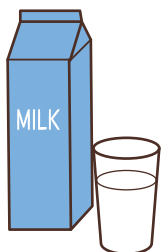
カルシウムを多くとる人の増加

男性 51.4% (区) → 34.5% → 70.0% 女性 70.4% (区) → 48.5% → 80.0%

目標達成のための Action

●1日1回 乳製品を食べる

食事でとり入れにくい場合は、間食でヨーグルトやチーズを食べるなど工夫してとりましょう。



牛乳



ヨーグルト



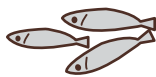
チーズ

●乳製品以外でカルシウムの多い食品を積極的に食べる

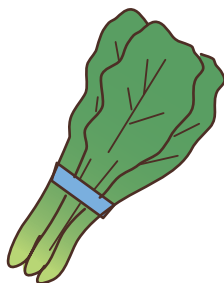
大豆製品



小魚



緑黄色野菜



乾物

ひじき・切干大根 など



●加工食品はひかえめにする

インスタントラーメン、スナック菓子などの加工食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げます。



実践のためのアドバイス

カルシウムの吸収を高めるコツ

カルシウムは体内に吸収されにくいいため、吸収力を高めるにビタミンDをあわせてとることが大切です。

ビタミンDを多く含む食品

干しいたけ レバー きくらげ 魚介類

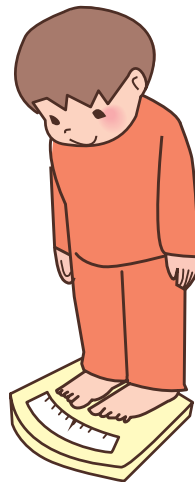
適度に日光を浴びることでビタミンDはつくられます



目標-7

●自分の適正体重を認識し 体重をコントロールする

肥満はほとんどの生活習慣病に関係しています。
自分の適正体重をきちんと知り、維持することは、健康づくりの上でとても大切なことです。



健康ぶんきょう21の行動目標

体重コントロールを実践する人の増加

男 性 62.8% (区) ▶ 51.2% ▶ 80.0% 女 性 43.2% (区) ▶ 46.9% ▶ 60.0%

目標達成のための Action

●食べるときはよくかんで 腹八分目を心がける

あと一皿、あとひと口、
と思ったところで箸を置
きましょう。しばらく続
けると食欲も落ちつきます。

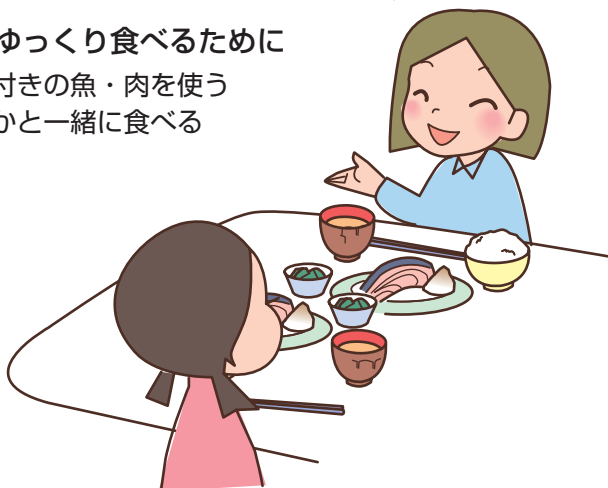


● ● 食べ過ぎを防ぐコツ ● ●

●よくかむために
材料を大きめに切る



●ゆっくり食べるために
骨付きの魚・肉を使う
誰かと一緒に食べる



●体をこまめに動かす



●洗面所など見える場所に体重計を置き 定期的に測定する

時間を決めて定期的に測
定すると、体重の増加に早
く気づくこと
ができ、肥満
防止への意識
も高まります。



実践のためのアドバイス①

適正体重とBMIを計算しよう

BMI (Body Mass Index) は「体格指数」といい、肥満を判定するめやすとして使われています。
以下の式から自分の適性体重とBMIを計算してみましょう。

●適正体重の計算方法

$$\text{適正体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}}{2} \times \frac{\text{身長 (m)}}{2} \times 22$$

例

身長170cmの人は
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

●BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例

身長170cm・体重65kg
の人は $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$

**BMI
判定表**

18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
や せ	正常域	肥 満
	18.5	25.0

実践のためのアドバイス②

1 か月で体脂肪を 1 kg減らすには

体脂肪 1 kgのエネルギー
7000kcal

÷

1 か月
30日

=

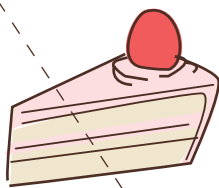
1日に消費したいエネルギー
230kcal

食事と運動を組み合わせ、230kcalのエネルギーを減らすことをおすすめします。

●食品を減らすめやす (100kcalはこのくらい)



ごはん (1/2膳)



ショートケーキ (1/4個)



まんじゅう (中1個)



あんパン (1/2個)

●運動で消費するめやす (100kcalを消費するには)



速歩 (25分)



普通歩行 (40分)



自転車 (40分)



水泳 (10分)

② 身体活動・運動

運動不足は内臓脂肪を蓄積させ、生活習慣病を起こしやすくします。
スポーツだけでなく日頃から意識的に身体を動かし、健康づくりに役立てましょう。

目標-1

● 日常生活の歩数を、まず1000歩増やす

目標達成のための Action

● 歩数計を身につけて、毎日の歩数を記録する

● 歩数を歩行時間で覚える（10分歩くと約1000歩）

● スーパーへの買い物は○歩、通勤は○歩
というように、歩数を生活の行動パターンと
して覚える

● 自分なりのルールを決める

（例）○階以下は階段を使う。○○の
エスカレーター（エレベーター）は使わない。

● 目的をもって歩く

季節の花を撮影する、神社仏閣をめぐる、
森林浴を楽しむなど歩行に目的をもたせる。



速歩の理想的なフォーム



目標-2

●意識的に運動をし、習慣化する。

健康ぶんきょう21の行動目標 運動習慣のある人(週2日以上の運動を継続して実施している人)の増加

男性 29.1%(区)→33.7%(区)→39.0%(区) 女性 25.7%(区)→33.4%(区)→35.0%(区)

目標達成のための Action

●毎日できる簡単な目標を決める

歩くときは歩幅を大きめにする、歩数を記録する、電車では座らないなど簡単に続けられる目標を決めて実施する。

●生活の中で身体を動かす機会を増やす

通勤路を見直し少し遠回りの道にする、昼休みに散歩するなどのほか、床掃除、洗車、子どもと遊ぶなどの生活活動も60分程度行くと健康づくりに効果的。

●できない時の代案を考えておく

(例) 雨でウォーキングができないときは室内でストレッチをする。



●1週間のうち1日以上、意識的に運動する日を決める

●運動のきっかけや合図となるものを身の回りに置いておく

冷蔵庫に目標を貼る、玄関の目立つ位置にウォーキングシューズをおくなど目につきやすい場所に身体を動かすきっかけとなるものを置く。

効果的に安全に運動をするためのヒント

- 運動の前後はストレッチで身体をほぐす
- こまめに水分補給をする
- 運動量や強度は、その日の天候や体調に合わせて調整し、無理をしない
- 膝痛や腰痛、高血圧などの病気がある人は主治医に相談してからはじめる

「エクササイズガイド2006」の基礎知識

～楽しく身体を動かして、生活習慣病を予防しましょう～

厚生労働省は生活習慣病予防のため、だれもが取り組める運動量の目安を示す「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズ2006）」を作成しました。この指針では、生活上の動きすべてを「身体活動」とし、さらに「身体活動」を「運動」と「生活活動」の2つに分けています。そして、身体活動の強さについては「メッツ」、量については「エクササイズ」を用いています。

身体活動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き（運動・生活活動）

●運動

身体活動のうち、体力の維持、向上を目的として計画的・意図的に実施するもの

速歩、ジョギング、テニス、水泳、ヨガ、ストレッチなど

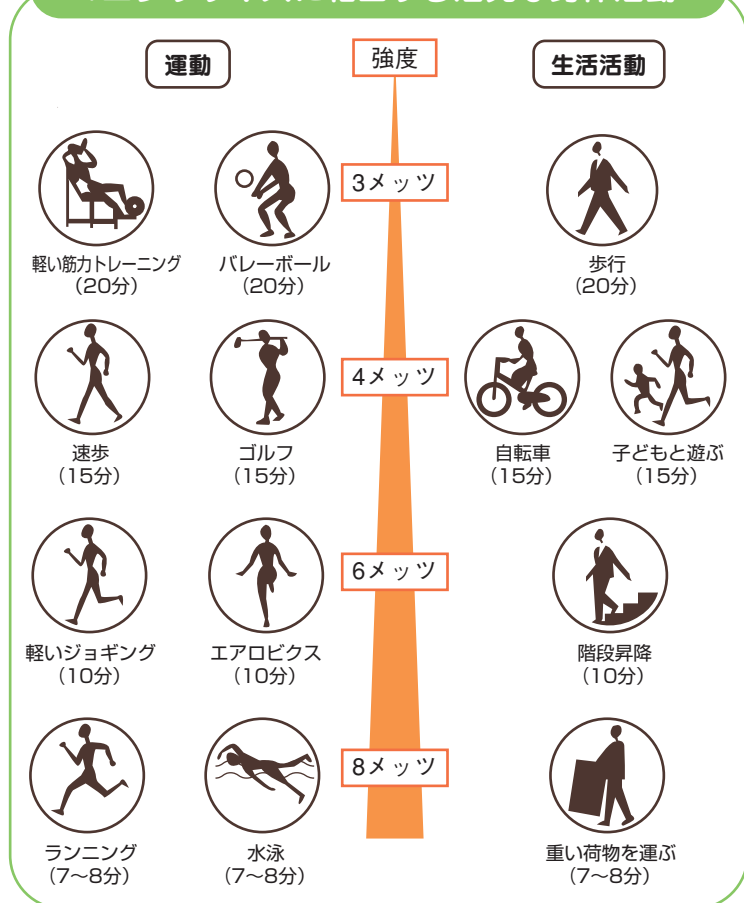
●生活活動

身体活動のうち、運動以外のもの
職業活動上のものを含む

歩行、洗濯、炊事、洗車、ピアノ演奏
オフィスワークなど

目標は週23エクササイズの身体活動、そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を!!

1エクササイズに相当する活発な身体活動



※ただし、3メッツに満たない弱い身体活動は、目標の23エクササイズに含めません。

メッツ 身体活動の「強さ」の単位

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位。

座って安静にしている状態が1メッツ普通歩行が3メッツとなる。

エクササイズ

身体活動の「量」の単位

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間をかけて求める。

エクササイズ =

メッツ × 時間（時）

例えば、3メッツの身体活動を1時間行った場合

3メッツ×1時間=3エクササイズ

6メッツの身体活動を30分行った場合

6メッツ×1/2時間=3エクササイズ

毎日の生活を工夫して身体活動量の目標を達成!!

毎日の通勤や家事などの生活活動も健康づくりに役立ちます。自分に合った方法を見つけてください。

電車通勤をしている サラリーマンAさんの場合

Aさんの1週間の身体活動量

運動

- バレーボール(20分):1回1Ex(エクササイズ)/週1回
- 速歩(30分):1回2Ex(エクササイズ)/週1回

生活活動

- 通勤の徒歩(往復40分):1回2Ex(エクササイズ)/週5回
- 週末の犬の散歩(20分):1回1Ex(エクササイズ)/週2回
- 子どもと活発に遊ぶ(30分):1回2Ex(エクササイズ)/週1回
- 車の洗車(40分):1回2Ex(エクササイズ)/週1回

評価&目標

目標の週23エクササイズの身体活動量には4エクササイズ足りません。また、体力の評価を行ってみると、持久力が目標より低いことがわかりました。Aさんは昼休みを利用して以下の身体活動をすることにしました。

Aさんが追加した身体活動

運動

- バレーボール(20分):1回1Ex(エクササイズ)/週1回

生活活動

- 昼休みの散歩(20分):1回1Ex(エクササイズ)/週3回

結果

Aさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。速歩の量を増やして、持久力も目標を達成するために運動を継続するつもりです。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
火	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
水	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤	散歩			0Ex	3Ex	3Ex
金	通勤	通勤	バレーボール			1Ex	2Ex	3Ex
土	犬と散歩	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ			0Ex	3Ex	3Ex
日	犬と散歩	洗車	洗車	速歩	速歩	2Ex	3Ex	5Ex
合 計						4Ex	19Ex	23Ex

家庭にすることが多い 主婦Bさんの場合

Bさんの1週間の身体活動量

運動

- エアロビクス(30分):1回3Ex(エクササイズ)/週2回

生活活動

- 買い物の往復(20分):1回1Ex(エクササイズ)/週3回
- 子どもと活発に遊ぶ(30分):1回2Ex(エクササイズ)/週3回
- 庭仕事(40分):1回2Ex(エクササイズ)/週1回
- 床そうじ(40分):1回2Ex(エクササイズ)/週2回

評価&目標

目標の週23エクササイズの身体活動量には2エクササイズ足りません。また、体力の評価を行ったところ、筋力が目標より低いことがわかりました。Bさんは週末に以下の身体活動を追加することにしました。

Bさんが追加した身体活動

運動

- 筋力トレーニング(20分):1回Ex(エクササイズ)/週2回

結果

Bさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。筋力トレーニングも取り入れて筋力も目標を達成するよう取り組むつもりです。

	活動内容					運動	生活活動	合計
月	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
火	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス	3Ex	2Ex	5Ex
水	買い物	床そうじ	床そうじ			0Ex	3Ex	3Ex
木	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ				0Ex	2Ex	2Ex
金	買い物	エアロビクス	エアロビクス	エアロビクス		3Ex	1Ex	4Ex
土	子どもと遊ぶ	子どもと遊ぶ	筋力トレーニング			1Ex	2Ex	3Ex
日	庭仕事	庭仕事	筋力トレーニング			1Ex	2Ex	3Ex
合 計						8Ex	15Ex	23Ex

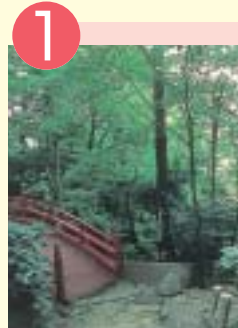
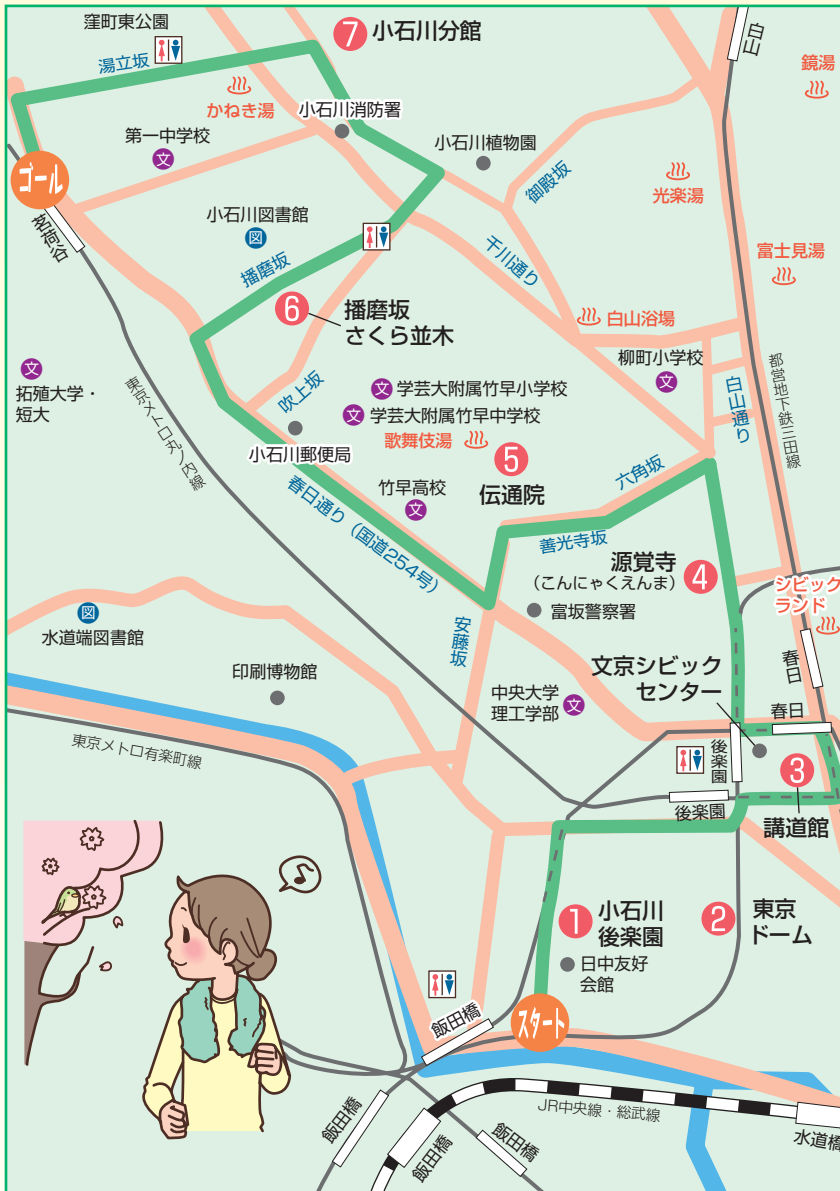
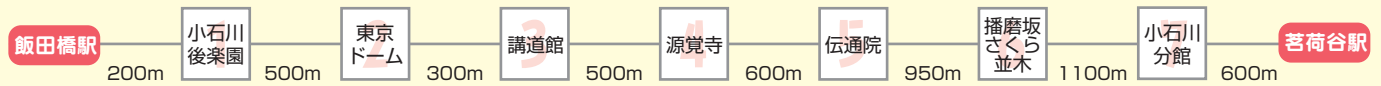
目標を達成した具体的な事例を示しました。ご自分の身体活動量を計算したい方は保健サービスセンターへご連絡ください。

春日・小石川コース

総距離 約 4.8km
歩数 約 6790 歩

所要時間 約 80 分
カロリー※約 226Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1 小石川後楽園

☎ (3811) 3015

旧水戸藩上屋敷の庭園。1629年初代徳川頼房が庭造りに着手し、2代光圀が受け継いだ。中国趣味を取り入れた回遊式築山泉水庭園で、園名は中国の「岳陽楼記」の中の一文から「後楽園」と名付けられた。



2 東京ドーム

☎ (5800) 9999

東京ドームは1988年、日本初のドーム球場としてオープンした。年間を通して野球をはじめ各種スポーツやコンサートなどさまざまなイベントが行われている。面積は46,755㎡、収容人数55,000人。



3 講道館柔道資料館・図書館

☎ (3818) 4562

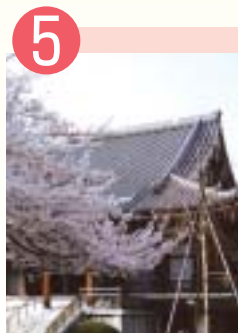
創始者嘉納治五郎師範の稽古衣や柔道の理念を表す「精力善用自他共栄」の掛軸、小説「姿三四郎」のモデルと言われる西郷四郎の稽古衣など講道館柔道の発展を物語る資料などが展示されている。



4 こんやくえんま(源覚寺)

☎ (3811) 4482

宝暦(1751~64年)の頃、目を患った老女にえんま様が自分の右目を与えて目を治し、老女は自分の好物の「こんやく」を絶ってお礼に供えたといわれる。以来、眼病治療祈願する人が多く、広く信仰を集めている。



5 伝通院

☎ (3814) 3701

1603年家康が生母於大の方の墓地とし、後に堂宇を建立して伝通院となった。伝通院の名称は於大の方の法名による。境内には、於大の方、千姫をはじめ、徳川家ゆかりの人々の墓が多くある。

7 東京大学総合研究博物館小石川分館

☎ (5777) 8600 (ハローダイヤル)



1970年に国の重要文化財に指定された東京大学現存最古の学校建築「旧東京医学校本館」を、総合研究博物館の分館としてH13年に一般公開した。各種の学校建築と学内各分野の標本・器材を中心に展示されている。

6 播磨坂さくら並木

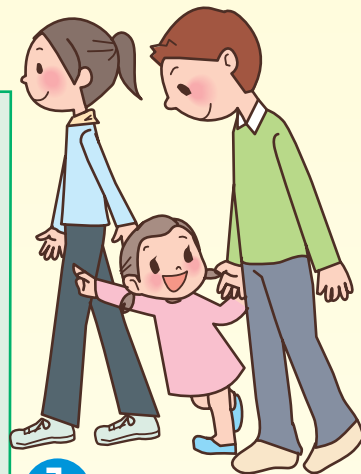
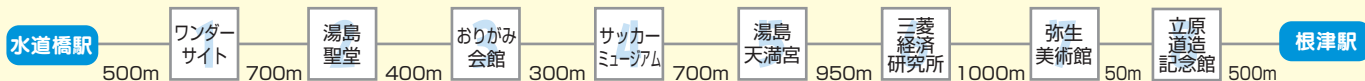


第二次世界大戦後、区画整理により造成された環状3号線の一部。この地にあった松平播磨守の上屋敷にちなんで「播磨坂」と名付けられた。地元の人たちが協力して植えた約130本の桜の木が見事な花を咲かせる。

湯島・本郷コース

総距離 約5.1km 所要時間 約85分
歩数 約7290歩 カロリー※約243Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1

トーキョーワンダーサイト本郷
☎(5689)5331
東京都の公募展トーキョーワンダーオールと連携し、若手アーティストの支援・育成を行っている。現代アートコレクターの所有作品による若手作家の常設展や、現代音楽のコンサートなど多岐に渡る活動を行っている。

2

湯島聖堂
☎(3251)4606
1691年5代将軍綱吉が上野忍岡にあった孔子廟をここに移し、官学の府とした。後に昌平坂学問所と呼ばれ、幕府の学問所となる。震災後に再建され、忠実に復元されている。

3

お茶の水おりがみ会館
☎(3811)4025
1859年創業の染紙と江戸千代紙の店・ゆしまの小林が、折紙や和紙文化を気軽に親しめるよう開いている。ギャラリーや手染め和紙を制作する染め場も見学でき、折紙・千代紙・民芸品の販売もされている。

4

日本サッカーミュージアム
☎(3830)2002
2002FIFAワールドカップを記念し、2003年12月に開館したサッカー専門ミュージアム。館内は、日本代表チーム、Jリーグ関連の映像、展示物はもちろん、日本サッカーの歴史がざっくり詰め込まれている。

5

湯島天満宮
☎(3836)0753
菅原道真を祀るこの神社は、学問の神様として別名湯島天神とも呼ばれている。また梅の名所としても有名。現社殿は、平成7年に総檜造りで造営された。

6

三菱史料館
☎(5802)8673
1995年、三菱創業125年を記念して設立された。創業以来の史料を保管し、経済史の研究者によって広く利用されている。一般向けにビデオやパネルで三菱の歴史を解説し各種の史料展示を行っている。

7

弥生美術館
☎(3812)0012
明治・大正・昭和のロマンとモダンあふれる世界を堪能できる美術館。約2万7千点を収蔵し、企画展の他、大正末から昭和初期に一世を風靡した挿絵画家・高島華宵の作品を常設。竹久夢二美術館を併設、入口は同じ。

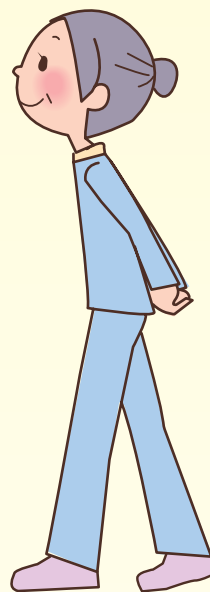
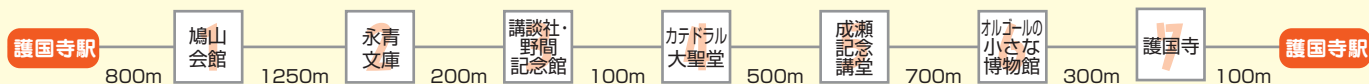
8

立原道造記念館
☎(5684)8780
立原道造は、青春の憧れと悲哀を音楽性豊かな口語で謳いあげた詩人で、将来を嘱望された建築家でもあった。記念館では、立原が短い生涯で遺した自筆原稿・手づくり詩集・絵画・設計図・書簡、遺品等を展示している。

目白台・関口コース

総距離 約4km 所要時間 約66分
歩数 約5650歩 カロリー※約188Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1

鳩山会館

☎(5976) 2800

鳩山一郎が中学時代からの親友岡田信一郎に頼んで建てていただいた建物で、大正13年秋に完成。平成8年創建当時の姿に復元、記念館として一般公開している。

4

東京カテドラル聖マリア大聖堂

☎(3941) 3029

カトリック教会聖堂。独特の外形、ステンレス・スチール張りの外装で、内部には1本の柱もない。ドイツ・ケルン市の信者の寄進などをもとに1964年に建造された。設計は丹下健三氏。

7

護国寺

☎(3941) 0764

1681年、徳川綱吉が、生母桂昌院の願いにより創建した祈願寺。元禄時代の建築工芸の粋を結集したといわれる本堂、そして桃山時代の書院造りの月光殿は、ともに国の重要文化財に指定されている。

2

永青文庫

☎(3941) 0850

江戸時代の熊本藩主細川家の下屋敷跡。細川家伝来の文化財と16代護立氏のコレクション約6000点を収蔵し、年に4回の企画展示を行っている。国の重要文化財クラスのものも数多く揃っている。

3

講談社 野間記念館

☎(3945) 0947

講談社初代社長野間清治氏が収集した「野間コレクション」と称される美術品を中心に展示している。また、講談社の出版事業にかかわる貴重な出版文化遺産も数多く展示されている。

5

日本女子大学成瀬記念館

☎(5981) 3376

日本女子大学の創立者成瀬仁蔵の記念館・学園の博物館。学園史の展示や卒業生の作品展などを随時開催。キャンパス内には文京区指定有形文化財「成瀬記念講堂」「旧成瀬仁蔵住宅」もある（事前の見学申込が必要）。

6

オルゴールの小さな博物館

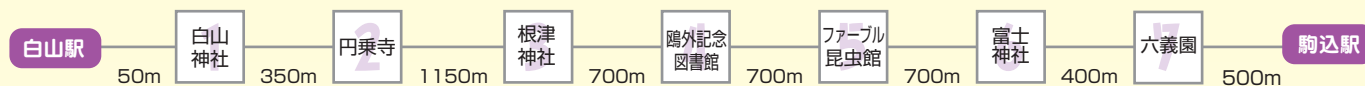
☎(3941) 0008

日本初のオルゴール博物館。アンティーク・オルゴールや自動演奏楽器、からくり人形などをスタッフが解説を交えながら演奏する。演奏コース・博物館コース・館長コースと3つのコースを楽しむ。（要時間問合せ）

根津・千駄木コース

総距離 約5km
歩数 約6500歩
所要時間 約76分
カロリー※ 約217Kcal

※カロリーは30歩1Kcalとして計算。



1

白山神社

☎(3811) 6568

天暦年間(947~57年)に加賀一宮白山神社から現在の本郷1丁目の地に勧請したと伝えられる。後に築鴨原(現在の小石川植物園内)に移り、その後1655年、綱吉が5代將軍職につく前、屋敷の造営のために、現在地に移り、栄えた。梅雨の季節にはあじさいの名所としても有名。



2

円乗寺 (八百屋お七の墓)

☎(3812) 7865

文学・歌舞伎などで有名な八百屋お七の墓。1682年江戸の大火で家が焼け、その避難中に恋仲になった男に会いたい一心で放火をし、放火の大罪で火あぶりの刑にされたと伝えられている。



3

根津神社

☎(3822) 0753

この地は、6代將軍となる綱豊(家宣)が生まれた地。根津神社はその産土神[うぶすながみ]となり、1706年將軍綱吉によって現在地に社殿が造営された。権現造りの見事な姿を残す建築で、国の重要文化財に指定されている。



4

区立本郷図書館鷗外記念館

☎(5834) 0156

1892年1月から、1992年7月に没するまでの30年間、鷗外が数々の名作を著した住居跡。2階の書斎から東京湾が遙かに見えたので観潮楼と名付けられた。



5

ファール昆虫館

☎(5815) 6464

館全体が藁をイメージして作られ、館内にはファールの生家が再現されて、「ファール昆虫記」や昆虫に関する展示物を見ることが出来る。また、標本教室や昆虫飼育教室、ファールや自然に関する講演会も開催している。



7

六義園

☎(3941) 2222



1695年柳沢吉保が、5代將軍綱吉から賜った下屋敷内に造成した庭園。江戸大名庭園の代表格の回遊式築山泉水庭園で、元禄時代のおおらかさを感じさせる。園名は詩経の六義から取られている。

6

富士神社

☎(3823) 7894



本郷村の名主が1573年、現在の東京大学の地に駿河の富士浅見社を勧請した。その後、加賀前田家の上屋敷の地になったのでここに移されたと伝えられる。拝殿は富士山に見立てた山上に見立てた山上にあり、毎年6月末~7月初の山開きは露店が出てにぎわう。

③ こころの健康づくり

急激な変化を遂げる現代。私たちは、ストレスを日々受けながら生活しています。適度なストレスは自分を成長させますが、過度なストレスは心身に悪影響を与えます。

ストレスと上手につきあい、心とからだを休めましょう。

※ストレスとは外部の刺激（ストレッサー）に対し心身が反応する変化をいいます。



目標ー1 ● ストレスや精神的に悩みを持つ人の減少

ストレスを受けたとき、受け止め方や感じ方によって負担を軽くすることも可能です。ストレスを知り、対処法を考えましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

ストレスを感じている人の減少

65.6%（都） ➡ 66.3%（都） ➡ 減らす

目標達成のための Action

●自分の状態を正確に知る

同じ出来事でも感じ方には個人差があります。人間関係、仕事、学業の悩みのほか、昇進などもストレスになる場合もありますので、振り返る時間をもちましょう。

●自分にあったリラックス法を持つ

自分が「心地よい」と感じる方法を試し、自分にあったものを探しましょう。

リズムカルな運動（散歩、ジョギング等）や、腹式呼吸、カラオケなどもよいでしょう。できればいくつかを併用し、やりすぎには注意しましょう。

●自分の気持ちを表現する

人と自由に「おしゃべり」することや、正しく自分の思いを相手に伝えることも欠かせません（自分の思いを大切にしながら、相手にも配慮する方法をアサーティブといいます）。

時には日記や文章を書いたり、絵を描くことも効果的です。

●柔軟な思考を心がける

同じことでもとらえ方によってプラスにもマイナスにもなることがあります。柔軟な思考でのぞみましょう。

●専門家の手を借りる

どうしても解決できない場合、自分一人で抱え込まず、迷わず専門家に相談しましょう（保健所、精神保健福祉センター、病院、クリニックなど）。

表 1 - 1 社会的再適応評定尺度 (Holmes & Rahe, 1967)

ライフイベント	ストレス ポイント	ライフイベント	ストレス ポイント	ライフイベント	ストレス ポイント
1 配偶者の死	100	16 経済状態の悪化	38	31 労働条件の変化	20
2 離婚	73	17 親しい友人の死	37	32 転居	20
3 夫婦の別居	65	18 転職	36	33 転校	20
4 服役	63	19 夫婦の口論回数の増加	35	34 レクリエーションの変化	19
5 近親者の死	63	20 多額のローン	31	35 教会活動の変化	19
6 けがや病気	53	21 担保、貸付金の損失	30	36 社会活動の変化	18
7 結婚	50	22 仕事上の責任の変化	29	37 少額のローン	17
8 失業	47	23 子どもが家を離れること	29	38 睡眠習慣の変化	16
9 夫婦の調停	45	24 親戚とのトラブル	29	39 団らんする家族の数の変化	15
10 退職	45	25 個人的な成功	28	40 食習慣の変化	15
11 家族の健康状態の悪化	44	26 妻の就職や退職	26	41 長期休暇	13
12 妊娠	40	27 就学・卒業	26	42 クリスマス	12
13 性的困難	39	28 生活条件の悪化	25	43 ささいな法律違反	11
14 新たな家族の増加	39	29 個人的習慣の変更	24		
15 仕事上の再適応	39	30 上司とのトラブル	23		

ホームズとレイエの研究によるもので、病気の前に経験した日常生活に大きな変化をもたらすような出来事（ライフイベント）を調査し、ストレス強度を標準化したものです。

日々の出来事を振り返り健康維持に役立てましょう

社会的再適応評価尺度よりストレスポイントを合計します。

● 翌年に健康上の変化が起きる可能性（めやす） ●

- 1年間に経験したライフイベントが150点以下の場合 → 約30%以下
- 1年間に経験したライフイベントが150点～300点の場合 → 約50%程度
- 1年間に経験したライフイベントが300点以上の場合 → 約80%程度

実践のためのアドバイス

ストレス解消のキーワード

ストレスと上手につきあうポイントをキーワードでまとめました。

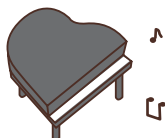
Sports 〈運動〉

適度な運動は心身を
活発にします。



Recreation 〈レクリエーション〉

休日に限らず日々趣味
など楽しみましょう。



Sleeping 〈睡眠〉

なるべく午前0時前には
寝るよう心がけましょう。



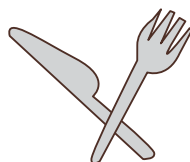
Travel 〈旅行〉

旅行だけではなく、いつもと違
う道にも発見があるかもしれません。



Eating 〈食事〉

体調に合わせてバランス
よく食事を楽しみましょう。



Smile 〈笑顔〉

笑顔は人間関係を円滑にし、
免疫力を高めるとわれています。



簡単なリラックス法

腹式呼吸

- ① 浅く椅子に腰掛ける
 - ② 鼻から息を吸う（お腹をふくらませる）
 - ③ 3秒程度とめる
 - ④ 口から息をゆっくり吐きだす（お腹をへこます）
- ②～④を3分程度繰り返します。

息を吸うより
「ゆっくり吐く」
ことが重要です



こころの健康づくり

目標-2 ●睡眠の質を高める

睡眠不足は体調だけでなく、気力の低下を招くことがあります。なかなか眠れない、寝ても疲れがとれない人は、睡眠の量や質を高め熟睡できるよう工夫しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

睡眠による休養が十分に取れていない人の減少

男性 29.8% (区) ➡ 32.9% (区) ➡ 減らす

女性 25.3% (区) ➡ 31.7% (区) ➡ 減らす

目標達成のための Action

●起床時間を決める

寝不足でも一定の時間に決まって起床するようにこころがけましょう。

(※睡眠時間が少なかった場合は翌日補うようにしましょう。48時間で収支をあわせます)

●午後眠くなったら短時間の仮眠を取る

午後に眠気が出てきた場合無理をせず休息時間を利用し短時間の仮眠をとりましょう(15分～30分程度がよい)。

●寝室の温度、湿度について

〈室温〉就寝時の目安として 夏は26～28度程度 冬は18～23度程度

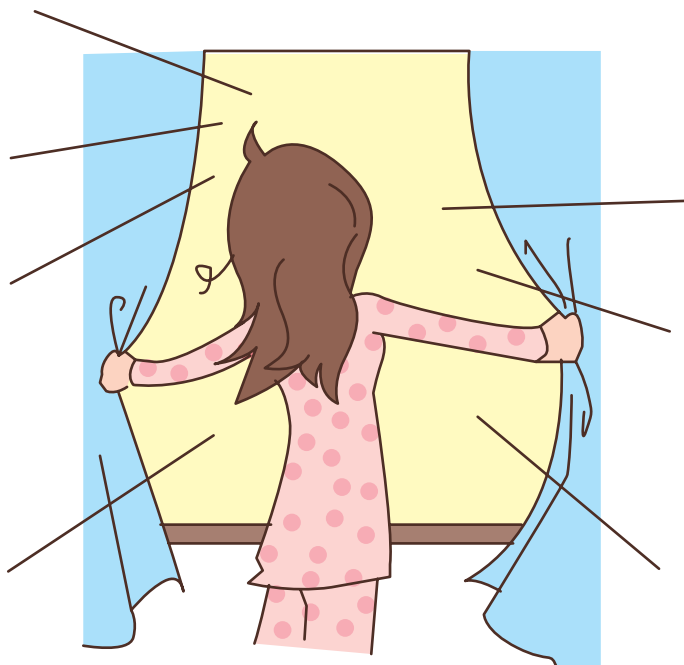
〈湿度〉40～60%程度

●明るい光を浴びる

起床したら、明るい光を浴びることにより、体内時計がリセットされ、体内に起床と睡眠のリズムが生まれます(明るい照明なども有効です)。

●快適な睡眠環境をつくる

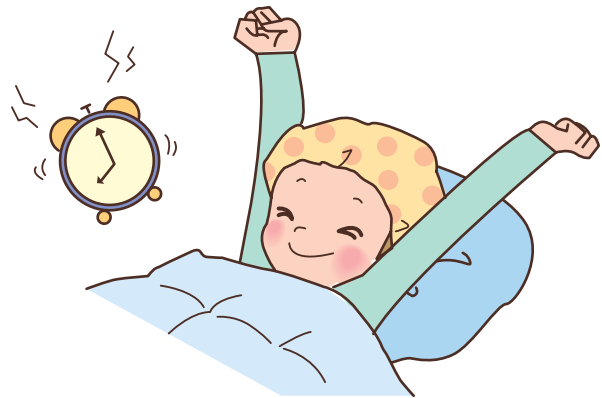
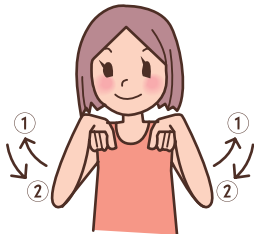
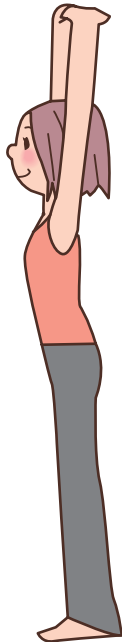
快適な睡眠には、寝室の環境整備も大切です。寝具や遮光、室温などを整えましょう。



快眠を得るために

朝

- 起床したら明るい光を浴びる
- できるだけ一定の時間に起きる
(休日でも決まった時間が望ましい)
- 朝食をとる
- 家事、仕事等をこなす



昼

- 軽い運動で身体をほぐす
伸び：両手を頭上で組み、そのまま上へ伸びをします。
肩甲骨を回す：肩甲骨を回すことにより肩がほぐれます。
- 眠気強い場合は休憩時間を利用し仮眠をとります。30分以内が適当です。
- 昼食も栄養のバランスを考えとります



夜

- 軽い音楽や読書でリラックスします
- 夕食後のカフェインは寝つきを悪くするので気をつけましょう。
- めるめのお湯に30分程度つかります。入浴剤やアロマオイルなどを使い、好みの方法を見つけましょう。
- 午前0時には就寝するようこころがけましょう。

睡眠チェックをしてみましょう

- | | |
|--|---|
| ☐ まったく睡眠がとれない | ☐ 早朝に目が覚めづらい |
| ☐ 夜中に断続的に目が覚め眠れない | ☐ 不眠が日常生活に支障をきたす |

当てはまる場合は専門医の相談をうけましょう。

(引用・参考文献)

山中寛・富永良喜 2000年 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房
 中井久夫・山口直彦 2005年 看護のための精神医学 第2版 医学書院
 神田橋條治 1999年 精神科養生のコツ 岩崎学術出版社
 東京都職員共済組合青山病院健康管理センター ストレス・マネジメントブック「ストレス・マネジメント編」
 東京都立中部総合精神保健福祉センター 2007年 ストレスと上手につきあおう(冊子) 東京都大田福祉工場

④ たばこ

たばこは、がんや心臓病などにかかるリスクを高め、周囲の吸わない人の健康にも害を及ぼします。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。



目標 ● たばこをやめる

自分と家族、友人、周囲の人の健康のためにたばこの害について十分な知識を持って、禁煙に取り組みましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

妊婦の喫煙の防止

妊婦の喫煙率 5.5% → 3.5% → 0%

喫煙者の減少

男性	41.1% → 30.9% → 減らす
女性	14.1% → 13.1% → 減らす

目標達成のための Action

● たばこの害についての知識を持つ

たばこを吸う人は、吸わない人に比べてさまざまな病気にかかりやすいことがわかっています。それだけではなく、たばこを吸わない周囲の人への悪影響についても忘れてはなりません。



● 未成年者の喫煙をなくす

たばこを吸い始める年齢が低いほど、がんや心臓病の発生率が高くなります。また、青少年期に喫煙を始めると、短期間のうちにニコチン依存になりやすく、やめにくくなります。家庭や学校で身近な大人が注意しましょう。



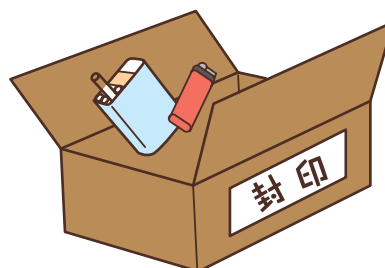
● 妊娠したら禁煙する

妊娠中の喫煙は母体と胎児に悪影響を及ぼします。禁煙するのが早ければ早いほど影響は小さくなります。妊娠がわかったら、すぐたばこをやめ、出産後も禁煙を続けましょう。



● 禁煙支援を利用する

ニコチン依存症が厚生労働省によって病気と認められ、禁煙治療に健康保険が使えるようになりました。あなたも禁煙にチャレンジしてみましょう。



たばこをやめたいと思っている人へ

●何度でもチャレンジ

喫煙は単なる嗜好や習慣でなく、「ニコチン依存症」という慢性の病気で繰り返し治療が必要です。（健康保険が使えます）

まずは
チェック

5つ以上「はい」があったらニコチン依存症の疑いがあります。

スクリーニングテスト「TDS」

- ①吸うつもりよりずっと多くのたばこを吸ってしまうことがある
- ②禁煙や本数を減らそうとしてできなかったことがある
- ③禁煙や本数を減らそうとしたときにほしくてたまらないことがある
- ④禁煙や本数を減らそうとしたときに、いらいら、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加などがある
- ⑤上記の症状を消すためにたばこを吸い始めることがある
- ⑥重い病気にかかったときに、たばこは良くないと分かっているのに吸うことがあった
- ⑦たばこのために自分に健康問題がおきていると分かっているにもかかわらず吸うことがある
- ⑧たばこのために自分に精神的問題が起きていると分かっているにもかかわらず吸うことがある
- ⑨自分はたばこに依存していると感じることがある
- ⑩たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることがある

●禁煙のノウハウ集

- 禁煙開始日を決める
- 禁煙宣言をする
- 喫煙行動を手帳などに記録する
- たばこを吸いたくなる行動や状況を避ける
- たばこを吸いたくなったら別の行動をする
- うまくできたら自分で自分をほめる
- たばこを勧められたときの上手な断り方を身につける
- たばこを吸いはじめやすい状況を予測し対策を練習しておく
- 禁煙に失敗したときに「今日の経験が次回に役立つ」と考える
- 家族や友人、同僚などの協力が得られるようにする



出展：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」

⑤ アルコール



適度な量のお酒は生活を楽しく豊かにし長生きできるというデータもありますが、量が過ぎれば肝臓や脳など様々な臓器に障害をもたらします。また、アルコールへの依存は本人だけでなく家族や周囲の人に深刻な影響を与えます。

目標 ● たくさんの飲酒を控える

たしなむ程度に楽しく飲んで健康を守りましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

多量に飲酒する人※の減少

男性	11.1%	➡	10.4%	➡	5.4%
女性	2.1%	➡	2.9%	➡	0.7%

※多量に飲酒する人
ほとんど毎日3合以上飲酒する人
(健康日本21より)

目標達成のための Action

● 1日の適正飲酒量を守る。週2日の休肝日を作る

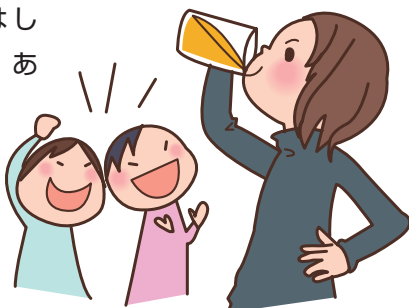
純アルコール量は1日平均20グラム程度（ビールなら中瓶1本）が適量とされています。

飲みすぎは内蔵脂肪を増やし、メタボリック症候群の原因にもなります。



● 飲む時は自分のペースで飲む

お酒の強要（アルコール・ハラスメント）はしない。「イッキ」飲みはしない、させない、あおらない。



● 未成年者の飲酒をなくす

未成年者がお酒を飲むと、脳への影響が大きく、依存性も高くなります。

成人になるまでは、未成年者にお酒をすすめないようにしましょう。



● 食べながら飲む

バランスのとれた栄養をとりましょう。

特にタンパク質の不足にならないよう、注意が必要です。



お酒の量が多すぎませんか？

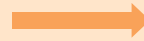
●お酒の量の適量を知りましょう

適正飲酒量は1日1単位（純アルコール20グラム）です。
カロリーも140～200kcalあるので、とりすぎには注意が必要です。

あなたの1日量は？

●日本酒なら

1 合（180ml）



()

●ビールなら

500ml



()

●ワインなら

グラス 2 杯（200ml）



()

●焼酎なら

0.4 合（70ml）



()

●ウィスキーなら

ダブル 1 杯（60ml）



()

●問題飲酒のチェックポイント

- ① 飲む量を増やさないと酔わなくなるということはありませんか
- ② 家庭や職場で隠れてでも飲酒をするということはありませんか
- ③ お酒が切れたときに発汗、手のふるえ、いらいら、不眠などの症状が出ませんか
- ④ 家庭や職場などで人間関係の悪化や、仕事上のミスなど、支障が出ていませんか

アルコールは量によって毒にも薬にもなるものです。問題飲酒は早期に発見し、専門医療機関を受診するなど適切な対応をすることが大切です。

⑥ 歯の健康

歯と口腔の健康を保つことは、豊かな食生活や社会生活を営み、健康で長生きをするために大変重要なことです。

目標 ● 歯と歯肉の病気を減らす

歯は一生使う大切な器官です。若いころからケアをしっかり行いむし歯や歯周病の予防を心がけましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

成人の歯周病を減らす

40歳 男性	33.3%	▶ 27%
50歳 男性	42.5%	▶ 34%

女性	24.0%	▶ 19%
女性	36.6%	▶ 29%

口は健康の
入り口です！

乳幼児期・
学童期
むし歯予防

学齢期
むし歯・
歯肉炎の
予防

目標達成のための Action

お子さんと一緒に第一大臼歯（永久歯）の芽を見つけましょう！

● 一生ものの歯・・・第一大臼歯

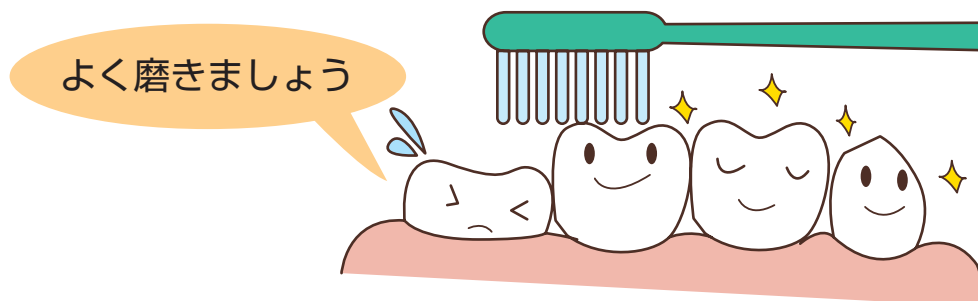
6歳ころ、乳歯列の奥に生えてくる永久歯。ここ1番がんばる時に噛みしめる大切な歯です。

初めに生え変わる前歯と違い、目立たずゆっくり出てきます。

少し頭が出てきたら見つけてよく磨きましょう。

また、フッ素を塗ったり、予防充填といった、むし歯予防法もあります。

※保健所、歯医者さんで相談してみましょう。



歯ブラシがよく届かないので、食べかすが残ります。

実践のためのアドバイス

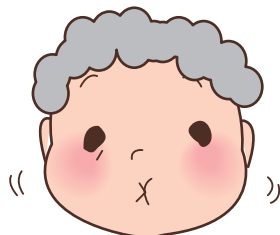
毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう！

高齢になると食べ物が噛みにくくなったり、飲み込む力が衰えるなど口腔機能が低下してきます。

舌、くちびる、ほお、のどなどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の向上を図ることができます。

※保健所では、口腔機能向上教室を行っています。

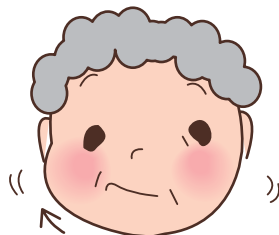
口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



成人期・
高齢期

歯周病の
予防

高齢期

口腔機能
低下の予防

鏡をのぞいて、歯肉の自己チェックをしましょう！

●歯周病・・・生活習慣病

歯周病は歯を支える周りの組織に起こる細菌感染症です。

自覚症状が少なく、ゆっくりと進行し、そのままにしておくと口臭の原因になったり、歯が抜けてしまうこともあります。

週に一度は、自分で歯肉の観察をしていきましょう。

■歯肉が赤みを帯び、腫れぼったい



■歯を磨ぐと出血する



■歯肉に触れたり押したりするとウミがでる



■口臭がある



■歯がグラグラする



⑦メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満があり、「脂質異常」「高血圧」「糖尿病」のうち2つ以上を持った状態をいいます。

健康ぶんきょう21の行動目標

特定健康診査受診率の向上 特定保健指導実施率の向上
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

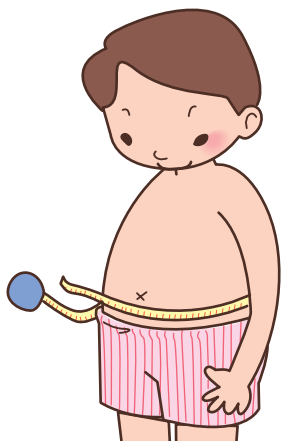
目標-1 ●内臓脂肪を減らす

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

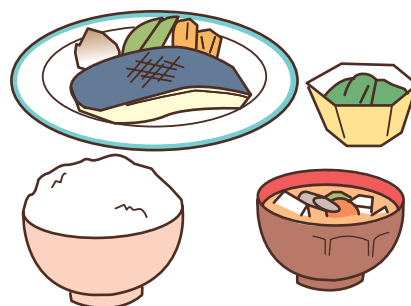
運動と食生活の改善でメタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪を減らすことが大切です。
禁煙は動脈硬化、循環器病の予防につながります。

目標達成のための Action

●体重・腹囲を測定する



●質・量ともにバランスのよい食事をとる



●意識的に運動する

家事や通勤
で日常的に「体
を動かす」こと
も運動です。



●年に1回、健診を受ける

毎年健診を受け、メタボ該当者・予備群は保健指導を
受け、生活習慣を改善する。



あなたはメタボリックシンドローム？

スタート！

「肥満」 チェック

腹囲（おへその高さではかる）が
男性なら85cm以上 女性なら90cm以上ある

はい

いいえ

メタボリックシンドロームの可能性は低い。しかし、
BMIが25を越えている場合は減量が必要です。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

次のうち、2つ以上当てはまる項目がある

「血清脂質」 チェック

中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値
40mg/dl未満

「血圧」 チェック

収縮期（最大）血圧130mmHg以上または拡張期（最小）血圧
85mmHg以上

「血糖」 チェック

空腹時血糖値110mg/dl以上

2つ以上当てはまる

1つ当てはまる

当てはまらない

**あなたはメタボリック
シンドロームです！**

放置しておくと

メタボリック予備群

メタボリックシンドローム
にならないための注意が必要
です。

メタボリックシンドローム
ではありませんがBMI22の
適正体重を目指しましょう

生活習慣病

糖尿病
高血圧症
脂質異常症など
動脈硬化の
進行

重症化・合併症

虚血性心疾患
脳卒中
糖尿病の合
併症（失明・
腎不全）など

生活機能の低下

運動機能障害
認知症など

目標-2

●糖尿病・高血圧症・脂質異常症を予防する

糖尿病(2型糖尿病)

食べ過ぎ、運動不足により内臓脂肪が蓄積するとインスリンの分泌や働きが悪くなって血糖値が高くなります。

糖尿病の判定基準(日本糖尿病学会)

空腹時血糖値	
正 常	110mg/dl未満
境 界 型	110~125mg/dl
糖尿病型	126mg/dl以上

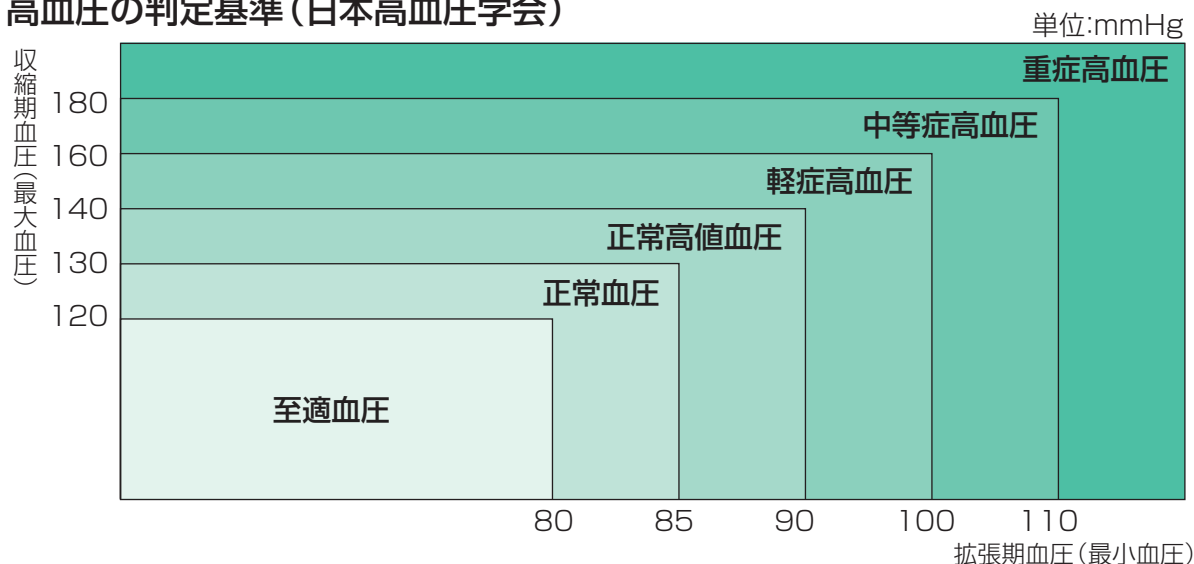
高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管がもろくなったり動脈硬化の進行が早まって、脳卒中や虚血性心疾患のリスクを高めます。

血圧を測る習慣をつけましょう

普段から自分の血圧値を知っておくと、健康管理に役立つだけでなく急激な変動に気づくことで病気の早期発見につながります。

高血圧の判定基準(日本高血圧学会)



脂質異常症

脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪等の血清脂質値が異常値を示す状態をいいます。

放置しておくと動脈硬化を引き起こします。



コレステロールの基準値(日本動脈硬化学会)

総コレステロール	220mg/dl未満
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	150mg/dl未満
LDLコレステロール	140mg/dl未満

予防のためにできることから実行してみましょう

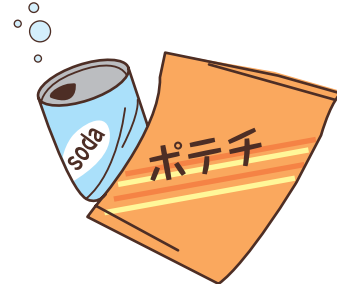
1. ゆっくりかんで腹八分目

早食いは食べすぎにつながります。



2. unnecessary間食・夜食は控える

間食や夜食でエネルギーをとりすぎないように！



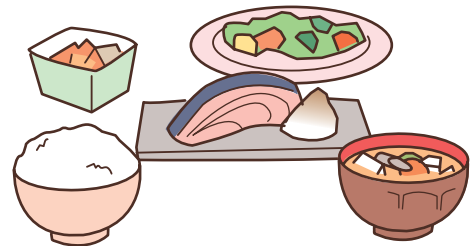
3. 欠食やまとめ食いをしない

欠食やまとめ食いは、体脂肪を増加させます。！！



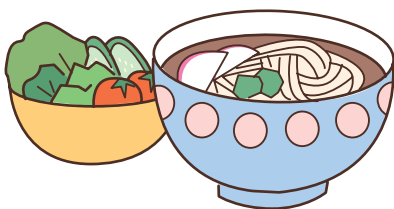
4. いろいろな食品をバランスよく

品数を多くバランスよく食べましょう。特に野菜はたっぷりと。



5. 夕食は軽めに

夕食で余ったエネルギーは、夜間、脂肪として蓄積されます。



6. お酒はほどほどに

日本酒1合のエネルギーは、ご飯1杯分に相当します。肴にもご注意を！



7. 適度な運動を行う

適度な運動はふとりにくい体質をつくれます。



8. ストレスをためない

ストレスがたまると過食につながることがあります。



⑧ がんを防ぐ

がんは、予防することができる病気です。

これまでの研究から、がんの原因の多くはたばこや食事、飲酒など日常生活習慣にかかわるものとわかっています。

目標

●がんのリスクをできるだけ低く抑え、早期に発見する

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。

がん予防の情報は、日々さまざまな場所から発信されていますので、情報の質をよく見極める必要があります。

目標達成のための Action

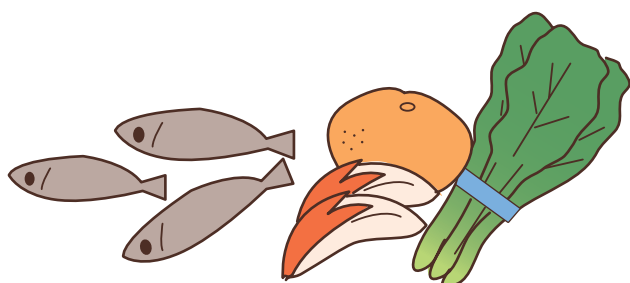
●危険因子を取り除いた生活習慣をめざす

たばこ(肺がん、食道がん)、運動不足(結腸がん)、肥満(乳がん、子宮体がんなど)、食塩の取りすぎ(胃がん)など、がんを引き起こす危険因子を除いた生活習慣に改善しましょう。



●がんのリスクを下げる可能性のあるものを積極的に取り入れる

リスクを下げる可能性のあるものとして、食物繊維、大豆、魚、n-3系脂肪酸、葉酸などが挙げられています。緑黄色野菜や果物等を上手に取り入れて、偏りなくバランスの良い食事をとりましょう。



●がん検診を定期的に受ける

がん検診の受診率はあまり高くなく、文京区では大腸がん検診以外は、全体の約1割の人しか受けていないのが現状です。もし、がんが発症した場合でも、早期発見して治療を開始できるよう、定期的にごがん検診を受けましょう。



乳がん検診 6.0% (区) ➡ 14.0%
子宮がん検診 10.5% (区) ➡ 16.0%

胃がん検診 12.8% (区) ➡ 18.0%
大腸がん検診 41.0% (区) ➡ 50.0%

実践のためのアドバイス

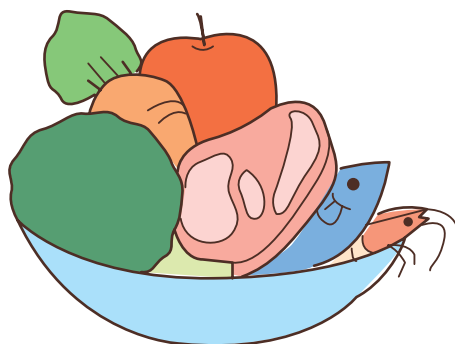
日本人に推奨できるがん予防法

(厚生労働科学第3次対がん10ヵ年総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成)

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- 適度な飲酒。具体的には、1日あたりエタノール量に換算して約23g以内。飲まない人・飲めない人は無理に飲まない。

● 食事は偏らずバランスよく。

- 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10g未満、特に、塩分濃度が10%程度の高塩分食品は、週に1回以内。
- 野菜・果物不足にならない。例えば、野菜は毎食、果物は毎日食べて、少なくとも1日400gとる。
- 熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。



- 定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような運動



- 成人期での体重を維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）。
具体的には、中年期男性の※BMIで27を越さない、21を下まわらない。中年期女性では、25を越さない、19を下まわらない。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。
がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

㊦ 生活衛生環境の向上

生活をいきいきと暮らす健康づくりの推進には、生活習慣病を減少する他に、生活衛生環境の向上という視点が欠かせません。

皆さんは、次の事項を目標に生活衛生の向上に努めてください。

目標-1 ●快適な住まいづくり

目標達成のための Action

●シックハウスの正しい知識を身につける

新築やリフォーム、家具の購入をきっかけに、目や喉の粘膜への刺激、頭痛などの症状がつづくことがあります。計画や購入の前に、建築士、保健所に相談したり、本や雑誌、インターネットから情報を手に入れたりして、シックハウスの正しい知識を身につけましょう。



●ダニが増えないよう、掃除機をまめにかける

ダニは、アレルギーの原因物質の一つです。畳やカーペットなどの床面に、1㎡あたり20秒以上、掃除機をかけましょう。ノズルは、先細のものをを使うと、吸引力が増し、効果的にダニを取ることができます。



目標-2 ●ペットと上手に暮らす

目標達成のための Action

●ペットを上手に飼う

■犬を飼うときは…

保健所に登録、狂犬病予防注射を接種する。

狂犬病予防法により、犬を飼ったとき、登録をしなければなりません。また、年に1回、狂犬病の予防接種を受ける必要があります。

正しくしつけ、糞尿はきちんとしまつする。

できれば散歩の前に、糞やおしっこをさせましょう。散歩中に糞をしたときは、持ち帰って始末しましょう。糞やおしっこをした場所には、水などを流しておきましょう。



■ペットを飼うときは、最後まで責任をもって飼いましょう

5年後、10年後の生活を想定してから、ペットを飼い始めましょう。ペットを家族の一員として、終生飼い続けましょう。



目標-3

●食中毒を予防する

目標達成のための Action

●しっかり手洗いをする



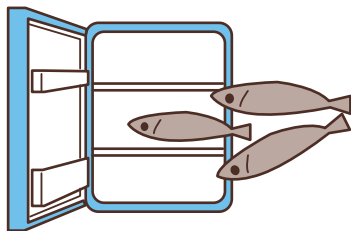
調理や食事の前、
トイレの後には
石けんと流水で
よく洗いましょう。

●食肉は中心まで加熱して食べる



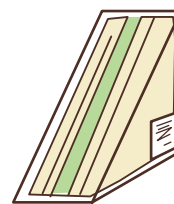
焼肉は「取る
ハシ、焼くハシ、
食べるハシ」と
使い分けましょう。

●魚は冷蔵庫で温度管理する



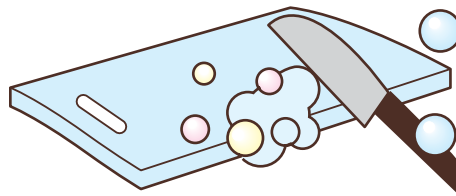
冷凍室は-15℃
以下冷蔵室は10℃
以下が管理の目安
です。

●加工食品の表示を確認して購入する



買い物は保冷もでき
るマイバッグの持参で、
温度管理。

●包丁・まな板・ボールなど調理器具はよく洗う (肉・魚と野菜・果物は使い分けましょう)



目標-4

●クスリを正しく管理する

目標達成のための Action

●暗く涼しい場所、子どもの手の届かない所に保管する

高温・多湿・直射日光は薬に良くありません。
暗くて涼しい場所に保管します。薬の誤飲を防
止するため、子どもの手の届かない所に保管し
ましょう。



●使用期限を確認、使用書は 使い切るまで捨てない



年に一度は薬箱を整理し、薬
の使用期限を確認しましょう。
薬の外箱や袋、説明書などは、
使い切るまでとっておきましょう。

●自己判断せず、医師・ 薬剤師に相談する

クスリ相談を年6回行いま
す。広報や区ホームページ
でお知らせします。



●かかりつけ 薬剤師を持つ

相談しやすく、自分の症状
を聞いてくれる薬局をみつ
けましょう。

薬局はインターネット「薬局いんふお」
(<http://www.t-yakkyokuinfo.jp/>)で検索できます。



健康づくり事業

事業	内容	問い合わせ先	
歩け歩け大会	健康づくり講演と1～2kmの歩行	高齢福祉課 高齢者いきいき係	5803-1203
高齢者いきいき体力測定会	体力測定と運動アドバイス		
健康音楽教室(寿教室)	簡単な楽器と歌で体を動かす		
さわやか銭湯	毎月第1～4火曜、4ヶ所の公衆浴場で軽体操、カラオケ、エアロビクス		
心もからだもいきいき体操	閉じこもり転倒骨折予防(湯島分館)	福祉センター 高齢者サービス係	3947-0238
高齢者健康相談	福祉センター、湯島分館利用者の健康相談		
すこやか体操	閉じこもり転倒骨折予防(福祉センター)		
健康ぶんきょう21講演会	専門家による健康づくりの講演	生活衛生課計画担当	5803-1224
転倒骨折予防事業	虚弱高齢者の転倒予防、仲間作りを身近な施設で実施	健康推進課地域保健係	5803-1231
健康づくりグループ育成・支援	母子・高齢者等のグループ支援		
特定高齢者向け筋力向上トレーニング教室、マシーントレーニング教室	要支援・要介護の状態になるおそれのある高齢者の筋力向上	健康推進課介護予防係	5803-1229
特定高齢者向け栄養改善教室・口腔機能改善教室	要支援・要介護の状態になるおそれのある高齢者の低栄養改善、口腔機能向上		
一般高齢者向け筋力向上トレーニング教室、マシーントレーニング教室	一般高齢者の転倒予防、筋力向上		
一般高齢者向け脳の健康教室	計算ドリル、読み書きドリル等による認知機能の刺激		
一般高齢者向け認知症予防教室	グループで料理、旅行等の知的活動		
文の京介護予防体操教室	立位・座位による介護予防教室		
介護予防出前講座	介護予防自主活動グループへの指導者派遣		
介護予防講演会	介護予防のための専門家による講演		
健康づくり協力店事業	栄養成分、栄養情報を表示提供する飲食店を増やす	健康推進課保健係	5803-1229
栄養フェスタ	栄養に関する情報を展示説明、骨密度測定、塩分濃度測定		
健康づくり栄養教室	バランスのとれた食生活を学ぶ	保健サービスセンター	5803-1805
健康相談	健康に関する相談		
ウォーキング教室	正しい歩き方の指導		
いきいきヘルス教室	虚弱高齢者の体操、レクリエーション		
禁煙教育	健診時に喫煙に関する相談・指導を行う		
健康教育	家庭の看護や病気の知識を地域、時期のテーマで講演・講習		
出張健康教育	地域に出向き保健師が指導		

自主トレーニング	健康センターにおいて運動指導員の指導によるトレーニング	保健サービスセンター	5803-1805
健康づくり運動教室	運動を始めるきっかけの教室		
健康づくり親子運動教室	親子で触れ合いながら運動する		
健康相談	健康に関する相談	本郷支所	3821-5106
運動教室	ストレッチ等の運動指導		
いきいきヘルス教室	虚弱高齢者の体操、レクリエーション		
禁煙教育	健診時に喫煙に関する相談・指導を行う		
健康教育	家庭の看護や病気の知識を地域、時期のテーマで講演・講習		
出張健康教育	地域に出向き保健師が指導		
健康づくり栄養教室	バランスの取れた食生活を学ぶ	(財)文京アカデミー アカデミー文京学習推進係	5803-1119
文京アカデミア	前期・後期で開催する講座に含まれる「健康・スポーツ」分野の講座		
アクアリフレッシュ教室	健康づくりのためプールでウォーキングやアクアビクスを行う	(財)文京アカデミー スポーツ事業課スポーツ 青少年係	3944-2273
リラックスストレッチ教室	健康づくりのための太極拳やストレッチなどの軽体操教室		

●健康づくりのお役立ち情報・・・仲間と体を動かそう

1. 文京区地域公益サイト「こらびっと文京」から

地域では自主グループがあり、その活動をインターネットに文京区地域公益サイト「こらびっと文京」という名前で公開しています。

このサイトは、平成19年12月に

- 社会のためになる活動をしてみたい。
- 近所でできる趣味の活動を探してる。社会のためになる活動をしてみたい。

という方と

●活動内容をアピールしたい、イベントに参加してほしいという団体をつなぐ情報メディアとして誕生しました。
運動のジャンルではラジオ体操、気功、リトミック体操などがあり参加者を募集しています。



ココにアクセス!

<http://collabit/>

(文京区のホームページからも入れます)

2. 社会教育登録団体から

生涯学習事業の教室で学んだ仲間がグループを作り、地域で自主グループ活動をしています。
ウォーキング、軽体操、ヨガ、料理他いろいろなグループがあります。
グループの活動内容代表者等は、アカデミー推進課(5803-1307)にお問い合わせください。

3. 区報「タウン情報」では

社会教育登録団体などのサークルで主催する催し物と会員募集が掲載されてます。

4. 健康づくりの事業をチェック

区報の「健康・医療・介護」のページに区の実施する検査、講習会、相談をお知らせしています。



発行 文京区保健衛生部 生活衛生課 計画担当

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21 03(5803)1224
ホームページアドレス <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>