



第78号 (令和4年11月発行)

《編集・発行》

印西市健康づくり推進協議会

印西市健康子ども部健康増進課

〒270-1327 印西市大森2356-3

☎0476-42-5595

(中央保健センター内)

—印西市ホームページアドレス—

<https://www.city.inzai.lg.jp/>

特集

今だからこそ、健康を考えよう

新型コロナウイルス感染拡大から、3年が経過しようとしています。その間、感染を防ぐには、私たちの自己免疫力を上げることが大切とも言われるようになり、改めて自分自身や家族の健康を考える機会が増えたのではないのでしょうか？

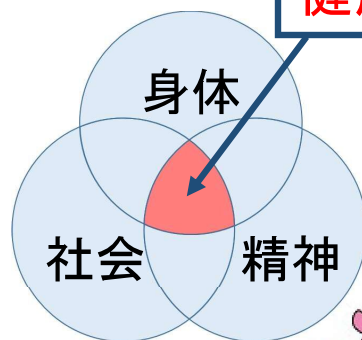
そこで、「そもそも、健康って何？」と問われたら、あなたならどう答えますか？今回の特集では、コロナ渦で見直されるようになった健康について、改めて考えてみたいと思います。

健康って何？

健康

「健康って何？」という質問に対して、おそらく多くの方は、「病気がないこと」と答えるのではないのでしょうか。WHO（世界保健機関）憲章では、その前文で「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいう」と記しています。

つまり、健康とは単に病気や虚弱でないということだけではなく、社会的（家族、地域社会、職場）に豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態を示しているとも考えられます。



健康のためにできることは？

社会的に健康であるには、家族や地域の人たちとの交流やボランティア活動、友人との会話や趣味仲間と共に楽しむ時間を持つことも有効です。自分なりのくつろぎ時間、リラックスタイムを持つことで、心も休養し精神的にも安定してきます。

もちろん、**身体的に健康であることも大切**です。しっかりと睡眠をとり、定期的な健康診断で状態を把握したり、栄養バランスの取れた食事やしっかり食べるための口腔ケア、食べたら排泄すること、定期的に適度な運動をすることも必要です。

今一度、健康であるために、出来ることから見直してみましょう！

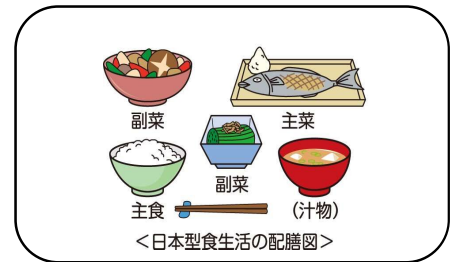
健康な毎日を送るために

食事・運動・休養のバランスのとれた生活を送りましょう

食事

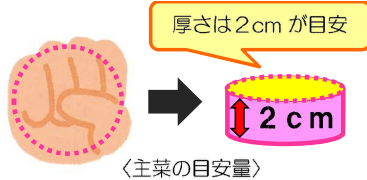
食事は、体をつくる源です。偏った食生活は、肥満などの生活習慣病や骨粗鬆症の原因にもなります。主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

- 主食 ごはん・パン・麺類など
- 主菜 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理
- 副菜 野菜・きのこ・海藻類などを使った料理



主菜・副菜をどれだけ食べたいのでしょうか？

●主菜は、握りこぶしの大きさと厚さ2cm程度



●副菜は片手に収まる小皿で1~2皿分



☆「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。

運動

適度な運動を効果的に行うと、筋肉や骨を強くしたり、心肺機能を高め血流が良くなることで、生活習慣病の予防につながります。

歩数で身体活動を増やし、健康を維持しましょう



1日の目標歩数	
☆成人男子	8800歩
女子	7700歩
☆70歳以上	
男子	6600歩
女子	5600歩
(出典：健康ちば21)	

千葉県ではこの歩数を目標としています。まずは、自身の体力に応じて歩数目標を設定し、無理せず、通勤や買い物、仕事にも、エレベーターを使わずに階段を使うなど、ちょっとした工夫で自身の目標に近づけましょう。普段の生活の中で、進んでからだを動かすことが大切になります。

休養

栄養・運動とあわせて健康の源は「睡眠」です。

睡眠が必要なわけは？

- 1日の疲れをとります
- 次の日のエネルギーを蓄えます
- 睡眠中に成長ホルモンが出て、身体の成長を促します

睡眠の効果

- 脳やからだを休ませます
- からだの全体のリズムを整えます (免疫力が高まる)

睡眠が不足すると

- 頭痛や気分不良になりやすくなります
- すぐカッしたり、イライラしやすくなります
- 日中居眠りがおこりやすくなります
- 疲れやすくなります
- 集中力がなくなりやすくなります



このように、睡眠は心身の健康に重要な役割をはたしています。健康を維持するために、十分な睡眠をとりましょう。

心身ともに健康な状態にいるためには、バランスのとれた食事と栄養をとり、運動習慣を身につけ、十分な睡眠をとることが大切です。無理なく続け、健康な毎日を送りましょう。

心の健康を保ちましょう

印西市民の健康づくりのために策定した「第2次健康いんざい21改定版」においても「心と体を休める」を基本目標の一つに掲げています。

心の健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。

— ストレスとうまく付き合おう —

日常の中には様々なストレス（ストレスの原因となる刺激）があります。人間関係のトラブルや仕事がかまうまいか不安な気持ち、夜が暑くて眠れないなど、ストレスを感じることもあると思います。私たちは、様々なストレスをうけながらも、それに負けない心身を養っていますが、**長期にわたるストレスやあまりにも強いストレスを受けると、心と体に様々な不調が現れてきます。過剰なストレス状態が続かないように、また、溜まったストレスを解消できるように、日々の行動、睡眠、余暇の過ごし方、考え方や意識のもち方、周囲とのつながりなどポイントを知って生活に生かすようにするとよいでしょう。**



健康的な生活習慣を見直そう

- 栄養バランスの良い食事をとろう
 - ・一日三食を基本として、栄養バランスを考えた食事にする
- 適度に体を動かそう
 - ・一駅分歩いてみる、入浴後のストレッチ
- 十分な質の良い睡眠をとろう
 - ・規則正しい生活リズムを作る
 - 寝る前のテレビ、スマートフォンなどを使用しないようにする
 - 毎朝起きたら日光を浴びる

休養を取ってリラックスしよう

- 趣味の時間をもとう
 - ・スポーツをする
(ジョギング、ヨガ、球技 など)
 - ・おうちで楽しむ
(読書、お菓子づくり など)
- リフレッシュをしよう
 - ・ぬるま湯で半身浴、お昼寝
 - ・アロマセラピー
 - ・映画鑑賞、音楽鑑賞 など



考え方や意識の持ち方を変えてみよう

- しなやかな心を持ち、思考を柔軟にしよう
 - ・「〇〇しなければならない」といった考えにとらわれすぎず、柔軟に物事を考える
 - ・落ち着いて、様々な角度から物事を見るなど多面的に物事を考える
- 頑張りすぎないようにしよう
 - ・常に完璧をもとめて頑張りすぎない
 - ・「なるようにしかならない」と開き直ることも必要
 - ・時には自分を甘やかすことも必要



人とのつながいを大切にしよう

- 地域の人とあいさつを交わそう
- 地域のイベントに参加しよう
 - ・お祭り、町内会の行事 など
- 悩み事は家族や友人、同僚など周りの人に早めに相談しよう

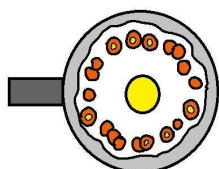
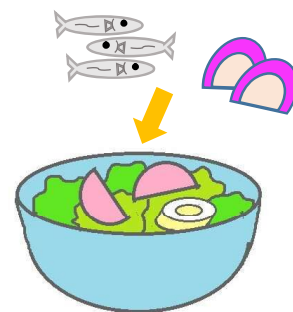
相談することで、様々な視点からの気づきがあり、気持ちの整理につながります。また、悩みや不安を誰かに口にすることで、気持ちが楽になることもあります。

簡単！いつもの料理にちょい足しをして足りない栄養を補おう

コロナ禍で身体を動かす機会が減ると食欲がなくなってきました。それに伴い、料理をする意欲も減り、偏った食事になりがちです。それを少しでも解消するために、いつもの料理にちょい足しをして、バランス良く食事を取り、元気な生活を送っていただけたらと思います。

いつものサラダにちょい足しをしてたんぱく質を補おう

いつもみなさんが食べているサラダ、野菜を切って、ドレッシングをかけて終わり、といったことも多いと思います。そこに冷蔵庫に余っているちくわ、はんぺん、じゃこ、しらすぼし、ハム、かまぼこなどをお好みで入れてみましょう。野菜だけでは取りにくいたんぱく質をおいしく簡単に補うことができます。また、黒酢を使った自作ドレッシング（黒酢、コショウ、マヨネーズを混ぜるなど）にすると、黒酢による疲労回復・脂肪燃焼効果が期待できます。



目玉焼きにも野菜をちょい足し

- ① フライパンに油を少しひいて、スライスした人参を軽く炒めフライパンの端に寄せる
- ② 空いたところに卵を落とし目玉焼きにする

調理器具をうまく使って食べやすい料理をつくろう

歯が弱くなり、噛む力が衰えると、「おいしく食べる」ことが難しくなり、食欲が低下してしまうことがあります。野菜などを切るときにスライサーを使ったり、ミキサーを使うと、簡単に食べやすく調理することができます。便利な調理器具を使って、簡単においしい料理をつくりましょう。

健康づくり推進協議会委員

健康づくり推進協議会は、市民の健康づくりの推進を図るため、健康増進計画や健康施策の審議、提言、本機関紙「いんざい健康づくり」の発行などを行っています。〔敬称略〕

岩谷 由美（市医代表）	石橋 淑子（市医代表）	堀江 恭一（市歯科医代表）
永井 美奈子（市薬剤師会）	加藤木 好美（印旛保健所）	東本 悦子（市学校関係者）
森田 文子（知識経験者）	渡辺 成人（知識経験者）	加茂野 弘美（知識経験者）
渡邊 和子（知識経験者）	本間 敬子（知識経験者）	春木 みどり（知識経験者）
井ノ口 慶子（公募）	秋本 恵美子（公募）	

編集後記

過去、大流行したいくつかの疾病を乗り越えてきた人類は、今、また新たな峠を越えようとしています。世界に猛威をふるった新型コロナウイルスは3年目を迎えましたが、収束するのは、まだ先ようです。経済発展の一方で、世界中で環境問題・異常気象が発生し、地球自体が悲鳴を上げてきています。各国がこれを地球全体の問題として取り組み、より良い環境づくりを目指し、そこから生まれる知恵や技術が人類の明るい未来へと繋がればと思っています。（K. H）

この『いんざい健康づくり』は、市役所・保健センター・公民館等に設置している「健康情報コーナー」に置いてありますので、ご自由にお持ちください。

また、市のホームページでも公開しています。