

編集後記

人に会うと「おはようございます」「こんにちは」と挨拶するが、知人との付き合い方によっては「調子どう？」と言うことがある。ゴルフの仲間であれば、それはゴルフのスコアだったりする。釣りをする人であれば釣果の問いかけにもなる。さらに病いやけがをしていないかという意味合いのときもある。「元気だった？」もそう感じる。「健康だった？」という言い方はしない。でも歳を重ねると話の終わりには「やはり健康が一番だよな」ということが多い。健康のイメージは病気をしていないことと思われる。

さて「いんざい健康づくり」(第78号)では「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」とある。

今回のテーマである「第3次健康いんざい21」では、ライフステージとして妊産婦、乳幼児期、小中学生、青年期、壮年期、中年期、高齢期に区分されている。ちなみに自分の対象となる年齢で、日常生活における身体活動の促進という項目では

- ・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう
- ・できる範囲で体を動かし、要介護状態になることを予防しましょう
- ・「自分でできることは自分で!」を実施しましょう

となっている。

今のところ、そこはとりあえずはクリアできていると勝手に思っている。

その一方で、最近腰痛、肩こり、脊柱管狭窄症、心筋梗塞、がん、前立腺、白内障という病名などを誰彼となく聞く。若いときは何もなかったのに、油断しているわけではないけれど、あっという間の出来事である。

「やはり健康が一番だよな」

(編集委員T)



第81号(令和7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
 〒270-1340印西市中央南1-4-3
 ☎0476-33-3264
 (印西市総合保健センター内)
 ○印西市ホームページアドレス○
<https://www.city.inzai.lg.jp/>

Start!
第3次

健康いんざい21

～自分の健康は自分で作ろう～

「健康日本21」という言葉を聞いたことはありますか?これは、厚生労働省が2000年に立ち上げた「21世紀における国民健康づくり運動」のことで、その目的は、国民の健康増進です。具体的には、健康寿命延伸、生活習慣病の予防、健康格差の縮小や社会全体で健康づくりができる仕組みを作ること等です。その後、健康増進法が制定され、地方自治体にもその作成が要請されたことを受け、印西市でも第1次・第2次と取り組みを進め、2025年4月から第3次健康いんざい21がスタートしています。(広報いんざい令和7年4月1日号でお知らせ)

基本理念

めざす健康 大切な食
よい歯いきいき みんなが笑顔

基本方針1	各計画の一体的推進による バランスの取れた健康づくり
基本方針2	生活習慣病の予防と 重症化予防
基本方針3	ライフコースアプローチを 踏まえた健康づくり
基本方針4	健康を支え、守るための 社会環境の整備
基本方針5	健康寿命の延伸と 健康格差の縮小

「第3次健康いんざい21」では、第2次の結果を受け、ライフステージ別に市民の取り組む指針も示されました。

そこで、今回の「いんざい健康づくり81号」では、その世代別ポイントを市の取組と共にまとめてみました。

健康は誰かに作ってもらうものではなく、私達一人ひとりが毎日の生活の中で作っていくものです。

まずは出来ることから取り組むことで、元気でイキイキ楽しい毎日を積み重ねていきましょう!

「健康いんざい21」は、健康増進計画、食育推進計画、歯と口腔の健口プランの3つで構成されています。

健康増進計画と食育推進計画は健康づくりとして多くの部分を共有し、推進しながらも、食育推進計画ではその他に、豊かな食生活の実現に向けても取り組みます。歯と口腔の健口プランは、健康増進計画の一部としながらも、特に歯科部門に特化した位置づけとして推進します。



3つの計画の関係

アピアランス専業

がん治療による 外見変化にお悩みの方に

がんの治療中または、治療された人の生活の質の向上を目的として、アピアランス(手術後の抗がん剤治療等による外見の変化に伴う精神的・経済的な負担)を軽減するために、ウィッグ(かつら)や胸部補整具等の購入やレンタル費用の一部を助成しています。

申請方法等は市のホームページを確認してください。

※申請は、ウィッグ(かつら)、胸部補整具ともに各一回限り。複数購入した場合は一回にまとめて申請



香害・化学物質過敏症を ご存じですか

柔軟剤や香水などの良い香りは気分が緩んだり、高揚したり、リフレッシュさせたりといった癒し効果があるため、好きな香りに包まれて過ごしたいと好んで使われる人も多いと思います。最近は香りを含んだ商品が店頭にも多く並んでいます。

しかし良い香りの感じ方は一人ひとり異なります。その香りを強く感じたり、苦手を感じる人もいます。更には香りの中含まれる物質で体調を崩す人がいるのはご存じでしょうか

※詳しくは、市のホームページを確認してください。



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。

青年期 スマホと上手に付き合しましょう

(概ね15~24歳)

スマホは楽しく便利なもので、今や生活に欠かせない、なくてはならないものになっています。しかし、長時間の使用により記憶力や集中力の低下など、様々な健康被害が現れています。その中で、青年期から働きざかりの方々のスマホ老眼やスマホ認知症がとりざたされています。今回は、スマホ老眼について紹介します。

スマホ老眼とは

老眼とは加齢によって目の調節機能が衰えて、近くのものにピントが合いにくくなる状態をいいます。

一方、長時間スマホの画面を近距離で見続けることで、目の筋肉が緊張する状態となり、老眼と同様にピント調整が一時的にできなくなってしまう、老眼のように近くものが見えにくくなる症状をスマホ老眼といいます。



スマホ老眼の主な症状

- ☆ スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ☆ 小さな文字を見るとき、すこし離すと見やすくなる。
- ☆ 夕方になると、スマホの画面がぼやける
- ☆ 目の奥が痛い、充血する、目が乾く 等

スマホ老眼の予防

第一にスマホの長時間の使用を控えることが大切です。長時間使用する場合は、その間に目を休める時間を作りましょう。

壮年期 自分と家族の未来を守る！

(概ね25~39歳)

この時期の生活習慣が将来に大きく影響します

子育てと仕事…毎日忙しくて、こどものことは何とか頑張っても自分のことは後回しになりがち。でも、この時期をどう過ごすか、がんや生活習慣病は、ある日突然発症するわけではありません。まずは、食事から整えていきましょう。

食事は「まごわやさしい」を意識しましょう。

私達の身体は食べた物で出来ています。

「まごわやさしい」を意識しましょう。「栄養バランスを考えて」と言ってもなかなか難しいかもしれません。一日の食事の中で、「ま…まめ、ご…胡麻、わ…海藻、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ、い…いも」をまんべんなく摂取すると、バランスが良いといわれています。自宅で作る時だけでなく、外食や総菜購入の際も少し意識して、これらの食材を摂るようにしてみましょう。

* 休日には家族と一緒に食事を作ってみませんか？印西市では、レシピの公開もしています。参考にしてみてください。

ここにクッキング▲

食事は、私達の身体を作ります。運動は、筋肉や骨を強化しストレスを解消します。そして、睡眠は、心と身体の疲労回復・修復をします。子育て期間の生活習慣は、私達自身の健康だけでなく、一緒に生活している「子供の健やかな成長と未来の健康」にもつながります。家族みんなで、今も未来も元気に過ごしましょう！



中年期 いつまでも孫とあそべる身体を作る！

(概ね40~64歳)

運動を生活の中に気楽に取り入れて、習慣化してくると、血液循環、代謝が良くなり、生活習慣病、認知症、がん等の予防になります。そして、筋力と骨が強化してきます。

ウォーキング…歩く前に足を前後に開いてストレッチ

早く3分歩いて、ゆっくり3分歩く、これを繰り返して歩く。
(歩数にこだわらないで疲れたなど感じたら家に帰る)



ふくらはぎを意識しながらストレッチ



アキレス腱を意識しながらストレッチ

雨で外に出られない時

同じ場所で、モモを高め上げて、その場歩き。1分行ったら両膝を軽く曲げてモモを20回たたいて、モモ上げその場歩きを繰り返す。
(バランスが取りにくい時は、壁やテーブルに片手を付いて行う)

わずかな隙間時間に

肩幅に立ち両肘を曲げ、手の甲を顔の前にし、肘を上下に動かす。肩甲骨を意識する。
※息が上がった状態になったら体調に合わせて、回数にこだわらないで行います。



高齢期 地域とつながりをもちましょう

(概ね65歳以上)

人とお話しをする事は、元気の源と言われます。地域とのつながりがある高齢者は、ない人よりも**健康寿命が3年以上長い**という研究もあります。

- ① 「週一回は人と話しましょう」
- ② 各地域で開催されている活動等にすすんで参加してみましょう。

社会福祉法人 印西市社会福祉協議会

印西市では、8つの社会福祉協議会支部が地域ごとに活動しています。各地域のボランティアが中心となり、地域の住民を対象とした様々な事業や地域福祉活動を推進しています。



印西市 市民活動支援センター

多様な市民活動やボランティアをサポートし、情報提供や相談を行っています。「何をしたらいいかわからないけれど何かしたい」、楽しく活動したい方はぜひお越しください！



印西市 生涯学習ガイド

令和7年度に実施が予定されている事業・講座・出前講座、グループ・サークル、生涯学習講師・指導者、貸出物品、生涯学習関連施設情報等を掲載しています。

