

2023 年度版

# 健康手帳

あなたの健康の記録が残せる！  
健康診断の結果が良くわかる！  
健康づくりの情報満載！



健康づくりは  
みんなが主役  
未来へつなげる  
元気市 佐倉

佐倉市 健康推進部 健康推進課

健診班 ☎043-485-6711

成人保健班 ☎043-312-8228

氏名 \_\_\_\_\_



# 佐倉市健康増進計画「健康さくら21(第2次)」【改訂版】

健康づくりはみんなが主役 ～未来へつなげる 元気市 佐倉～

佐倉市では、“すべての市民が健康で、いつまでも現役でこころ豊かに暮らせる健康なまち”となることを目標に、「生活習慣病予防（一次予防）を重視した健康づくり」と「健やかな親子づくり」、「誰も自殺に追い込まれることがない佐倉市」を目的とした健康増進計画を策定しています。

## 基本理念

心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること

## めざすべき姿


- ・ いつでもいきいきと生活できる市民
- ・ 健康を支え合える地域社会

- ・ 『いつでもいきいきと生活できる市民』とは、年齢がいくつになっても（=どのライフステージでも）健やかに、また、持病があったり、からだに不自由なところができたりしても、充実した生活を送れる市民の姿をイメージしています。
- ・ 『健康を支え合える地域社会』とは、家族や地域の住民組織、職場などが、それらに所属する一人ひとりが健康であるために、助け合うことのできる社会の姿をイメージしています。

## 基本姿勢

- ・ 自分に合った健康づくりに取り組もう
- ・ 楽しみながら健康づくりに取り組もう
- ・ 親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう
- ・ 歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう
- ・ とともに支え合って健康づくり運動を推進しよう
- ・ 誰も自殺に追い込まれることのないまちをつくっていこう



〔佐倉市公式ホームページで計画を読むことができます。〕  
「佐倉市 健康さくら21」で  

## 健診(検診)結果の通知について

### 集団健診(検診)

集団健診(検診)の結果は、健診を受けてから約1か月半程度で結果票をご自宅へ郵送します。

健診(検診)を受診

健診事業者

健康管理センター

結果を郵送

約1か月半

※1か月半を過ぎても結果がお手元に届かない場合は健康管理センターへお問い合わせください(結果は検診日毎に発送します)。

### 個別健診(検診)

個別健診(検診)の結果は、受診した医療機関からお知らせします。

健診(検診)を受診

医療機関

結果を通知



※結果の通知方法については受診の際、医療機関にご確認ください。

## 異常が見つかったら






- ◆特定健診(健康診査)の基準値は、生活習慣病の芽が出る前に、生活習慣の見直しを行う「予防」の視点から、以前より厳しくなりました。すぐ受診が必要かどうかはその検査項目によりますので、医師や保健師などにご相談ください。
- ◆がん検診で「要精密検査」となった場合には、ご自身で判断せず必ず医療機関で精密検査を受けてください。

市の担当者が、受診された結果についてお電話をさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

# 目

内 容	ページ		
<b>☆記録と結果の読み方のページ☆</b>			
<b>【健診等の結果をご記入ください】</b>			
	・ 特定健診の検査値の読み方	4~5	
	・ 特定健診の記録（5年分）	6~7	
	・ がん検診、予防接種、その他の記録(5年分)	8~9	
	・ がん検診、その他の検診の結果の読み方	10~11	
	・ 体重、歩数、検査値の記録（1か月分）	12~13	
<b>☆特定健診のページ☆</b>			
	・ 生活習慣病は川の流れのように進行します	14~15	
	・ あなたの健康を守るお手伝い	16~17	
	・ メタボリックシンドロームとは？	(BMI・腹囲)	18~20
	・ 血圧が高めと言われたら	(血圧)	21~23
	・ 肝機能に異常があると言われたら	(AST・ALT・γ-GT)	24~25
	・ 尿検査からわかること	(尿蛋白・尿糖)	26
	・ クレアチンが高めと言われたら eGFR（推算糸球体ろ過量）が 低めと言われたら	(クレアチニン・ eGFR)	27~30
	・ 血糖値が高いと言われたら	(空腹時血糖・HbA1c)	31~33
	・ 脂質異常症と言われたら	(中性脂肪、LDL・ HDL・non-HDL)	34~36
	・ 貧血の心配はありませんか？	(貧血検査)	37~38
	・ 心電図・眼底検査に異常があったら	(心電図・眼底検査)	39~40
	・ 特定保健指導の流れ		41~42

# 次

内	容	ページ
☆歯のページ☆		
	・よくかんでメタボ予防	43
	・年に一度は歯科健診	44
☆食事のページ☆		
	・3世代で守ろう 骨の健康	45~46
	・健康づくりのための食事	47~51
	・食生活改善推進員の活動	52~53
	・楽しく正しくお酒とつきあおう！	54~55
☆健康づくりのページ☆		
	・こころの健康づくり	56~58
	・健康づくりのための運動	59~61
	・高齢期も健やかに安心して暮らし続けるために	62~66
☆たばこのページ☆		
	・たばことCOPD(慢性閉塞性肺疾患)	67~68
☆がんのページ☆		
	・家族で考えよう！がんのこと	69~70
	・がんについて相談したいとき	
保健センター案内図		裏面

# 特定健診の検査値の読み方

特定健診（健康診査）対象者：①40歳～74歳の佐倉市の国民健康保険被保険者  
 ②佐倉市の後期高齢者医療被保険者  
 ③40歳以上の生活保護受給者

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診を勧める値	結果からわかること
BMI	25未満 kg/m <sup>2</sup>	25以上 kg/m <sup>2</sup>	—	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で判定。18.5未満「やせ」、18.5～25未満「ふつう」、25以上「肥満」
	85cm未満	85cm以上	—	
腹囲	90cm未満	90cm以上	—	へその高さで測り、基準値以上で内臓脂肪が約100cm <sup>2</sup> 以上の蓄積と考えられます。
	129mmHg以下	130～139	140以上	
血圧 (収縮期血圧)	84mmHg以下	85～89	90以上	血圧は血管内の圧力です。心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり、拡張して血液の流れが緩やかな時に低くなります。高いと動脈硬化を促進します。
	30U/l以下	31～50	51以上	
肝機能検査	30U/l以下	31～50	51以上	心臓や肝臓に多く含まれる酵素です（ALT（GPT）は肝臓のみ）。高くなると肝臓の障害が考えられます。
	50U/l以下	51～100	101以上	
尿酸検査	(-)	(±)	(+)以上	酵素の一種で、アルコール・薬剤性肝障害等で高くなるやすいです。 尿中の蛋白質量の検査です。尿蛋白が出ていると腎臓の病気が疑われます。 尿に含まれるブドウ糖量の検査です。
	(-)	(±)以上	—	

腎機能検査	クレアチニン	男 1.0mg/dl 以下	1.01~1.19	1.2 以上	腎機能の検査です。尿と一緒にクレアチニン(老廃物)が排出されなくなると血液中に増えます。
		女 0.8mg/dl 以下	0.81~0.99	1.0 以上	
糖代謝	eGFR	60 ml/分/1.73 m <sup>2</sup> 以上	45~59.9	45 未満	腎臓の老廃物を排泄する能力を示す数値です。この数値が低いほど腎臓の機能が悪い状態です。
	空腹時 血糖	99 mg/dl 以下	100~125	126 以上	
脂質代謝	食後 10 時間未満の場合は HbA1c 検査のみ				過去 1~2 か月の血糖値を反映した血糖のコントロールの指標です。高いと糖尿病が疑われます。
	HbA1c (NGSP)	5.5%以下	5.6~6.4	6.5 以上	
脂質代謝	中性脂肪	149 mg/dl 以下	150~299	300 以上	食べ過ぎ・運動不足などで多くなります。  余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を抑えます。低くなる要因に運動不足・喫煙があります。  肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあり、多いと動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクを高めます。
	HDL コレステロール	40 mg/dl 以上	35~39	35 未満	
	LDL コレステロール	119 mg/dl 以下	120~139	140 以上	
	食後 10 時間未満又は中性脂肪 400 mg/dl 以上の場合、 LDL コレステロール検査は行いません。	non-HDL コレステロール	149mg/dl 以下	150~169	

# 特定健診の記録

項目	基準値	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身体計測	身長	/	cm	cm	cm	cm
	体重	/	kg	kg	kg	kg
	BMI	25.0未満	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>
血圧	腹囲	男85未満 女90未満	cm	cm	cm	cm
	最高血圧 (収縮期血圧) 最低血圧 (拡張期血圧)	129以下 84以下	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
肝機能検査	AST (GOT)	30以下	U/l	U/l	U/l	U/l
	ALT (GPT)	30以下	U/l	U/l	U/l	U/l
	γ-GT (γ-GTP)	50以下	U/l	U/l	U/l	U/l
尿検査	尿蛋白	(-)	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+
	尿糖	(-)	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+	-・±・+ ・2+・3+
腎機能	クレアチニン	男1.0以下 女0.8以下	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	eGFR	60以上	(ml/分/1.73 m <sup>2</sup> )	(ml/分/1.73 m <sup>2</sup> )	(ml/分/1.73 m <sup>2</sup> )	(ml/分/1.73 m <sup>2</sup> )

必須検査



必須検査	空腹時血糖	99 以下	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	HbA1c (NGSP)	5.5 以下	%	%	%	%	%	%
脂質代謝	中性脂肪	149 以下	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	HDL コレステロール	40 以上	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	LDL コレステロール	119 以下	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	non-HDL コレステロール	149 以下	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
選択検査	赤血球数	男 430 以上 女 380 以上	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>
	血色素量 (ハモグロビン)	男 13.1 以上 女 12.1 以上	g/dl	g/dl	g/dl	g/dl	g/dl	g/dl
	ハマトクリット	男 39 以上 女 35 以上	%	%	%	%	%	%
	心電図検査	所見 無	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有
	眼底検査	所見 無	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有	所見 無・有
メタボリックシンドローム判定			基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当
保健指導シベール			積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供	積極的支援 動機づけ支援 情報提供
判断した医師の氏名及び受診機関名								

## がん検診の記録

	年度	年度	年度	年度	年度	年度
肺がん検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					
胃がん検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					
大腸がん検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					
子宮頸がん検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					
乳がん検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					

## 検診(健診)の記録

	年度	年度	年度	年度	年度	年度
骨粗しょう症検診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					
成人歯科健診	月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	判定					
	医療機関					

肝炎ウイルス 検診	受診年月日	年 月 日				
	HBs 抗原検査	陰性 ・ 陽性				
	HCV 抗体検査	判定	現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い			
	実施機関名					

※肝炎ウイルス検診は、一生に一度実施

## 予防接種の記録

予防接種の種類	接種年月日	医療機関	メモ
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

## がん検診・その他の検診の結果の読み方

- ①すべてのがん検診において、異常が100%見つかるわけではありません。検診結果が「精密検査不要」と判定されても、その後自覚症状が出てきた場合には必ず医療機関を受診してください。
- ②検診結果が「要精密検査」と判定された場合は、何らかの所見があり、詳しい検査が必要となります。必ず精密検査を受けましょう。
- ③精密検査となって、その結果、異常がない場合を「偽陽性」といいます。定期的のがん検診を受けましょう。

精密検査①	検査の種類			
	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	医療機関名			
	結果			

精密検査②	検査の種類			
	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	医療機関名			
	結果			

#### ④精密検査が必要と言われた場合の疑われる病気

検診の種類	疑われる病気
肺がん検診	肺がん(肺の腫瘍)、肺結核、肺気腫、肺炎、心拡大や甲状腺の異常など
胃がん検診	胃がん、胃潰瘍、胃炎、胃ポリープ、胆石（バリウム検査の場合）など
大腸がん検診	大腸及び肛門付近からの出血を伴う疾患、大腸がん、潰瘍、ポリープ、痔核など (大腸の精密検査（内視鏡）を実施している市内医療機関については、佐倉地区医師会ホームページでご確認、または健康管理センターまでお問い合わせください。)
子宮頸がん検診	子宮頸がん、子宮頸部異形成（がんの前段階の細胞の変化。変化の途中でウイルスが消えた場合には、異形成もほとんどが消滅します。)
乳がん検診	マンモグラフィ ⇒ 石灰化を伴う乳がん、乳房の良性疾患 超音波 ⇒ 石灰化以外の乳がん、その他乳房の疾患 ※精密検査になった場合、医療機関は、乳腺科・乳腺外科のある医療機関をお勧めします。 ○『ちば医療なび』→ <a href="http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/">http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/</a>

骨粗しょう症検診	結果	疑われる病気	「異常なし」「要指導」の方は45・46ページを確認してみましょう。
	要指導	骨密度の低下	
	精密検査	骨粗しょう症（疑い）	

肝炎ウイルス検診	結果	疑われる病気	陽性の方は、24・25ページを確認してみましょう。
HBs抗原検査	陽性	B型肝炎	
HCV抗体検査	現在C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い	C型肝炎	

※成人歯科健診の結果の読み方は、健診を実施した医療機関がお渡りする「成人歯科健診結果のお知らせ」をご覧ください。



## 体重・歩数・検査値の記録

～変化が見える～自分に合わせた間隔でグラフを作ってみませんか？

※2ページで4週間（1か月分）の記録になります。

月 / 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜 日														
天 気														
+ 1 kg の 体重														
現在の 体重 ( ) kg														
- 1 kg の 体重														
( ) 歩														
10,000 歩														
( ) 歩														
( ) 歩														
血 圧 (mmHg)														
腹 囲	今週の腹囲 ( ) cm ( 月 日 )							今週の腹囲 ( ) cm ( 月 日 )						
今日の 一言 メモ														

体重・歩数・検査値の記録のページは各保健センターでも配布しています。

# 今月の体重変化

体重(            )kg⇒(            )kg 腹囲(            )cm⇒(            )cm

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
曜日														
天気														
+ 1 kg の 体重														
現在の 体重 (    ) kg														
- 1 kg の 体重														
(    ) 歩														
10,000 歩														
(    ) 歩														
(    ) 歩														
血 圧 (mmHg)														
腹 囲	今週の腹囲 (    ) cm (    月    日 )							今週の腹囲 (    ) cm (    月    日 )						
今日の ひと言 メモ														

# 生活習慣病は川の流れるように進行します

## あなたは 今 川の流れるの どの位置にいますか？

◆生活習慣病とは、毎日の不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。川は、必ず上流から下流に流れます。右の図のように暴飲暴食や偏食、ストレスなどの積み重ねが肥満や高血圧、高血糖などの症状に進み、生活習慣を改善しなければ、糖尿病、脂質異常症などに進みます。今の状態でとどめること、下流に行かないことが大切です。

◆佐倉市の生活習慣病に係る疾患（がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等）の死亡原因は、全体の6割以上を占めており、これは、国や県と比べて高い割合です。（※1）

◆佐倉市の国民健康保険の外来医療費では、生活習慣病の占める割合が約3割となっています。生活習慣病の医療費の中では、「糖尿病」、「腎不全」、「高血圧疾患」の順に医療費が高くなっています。（※2）

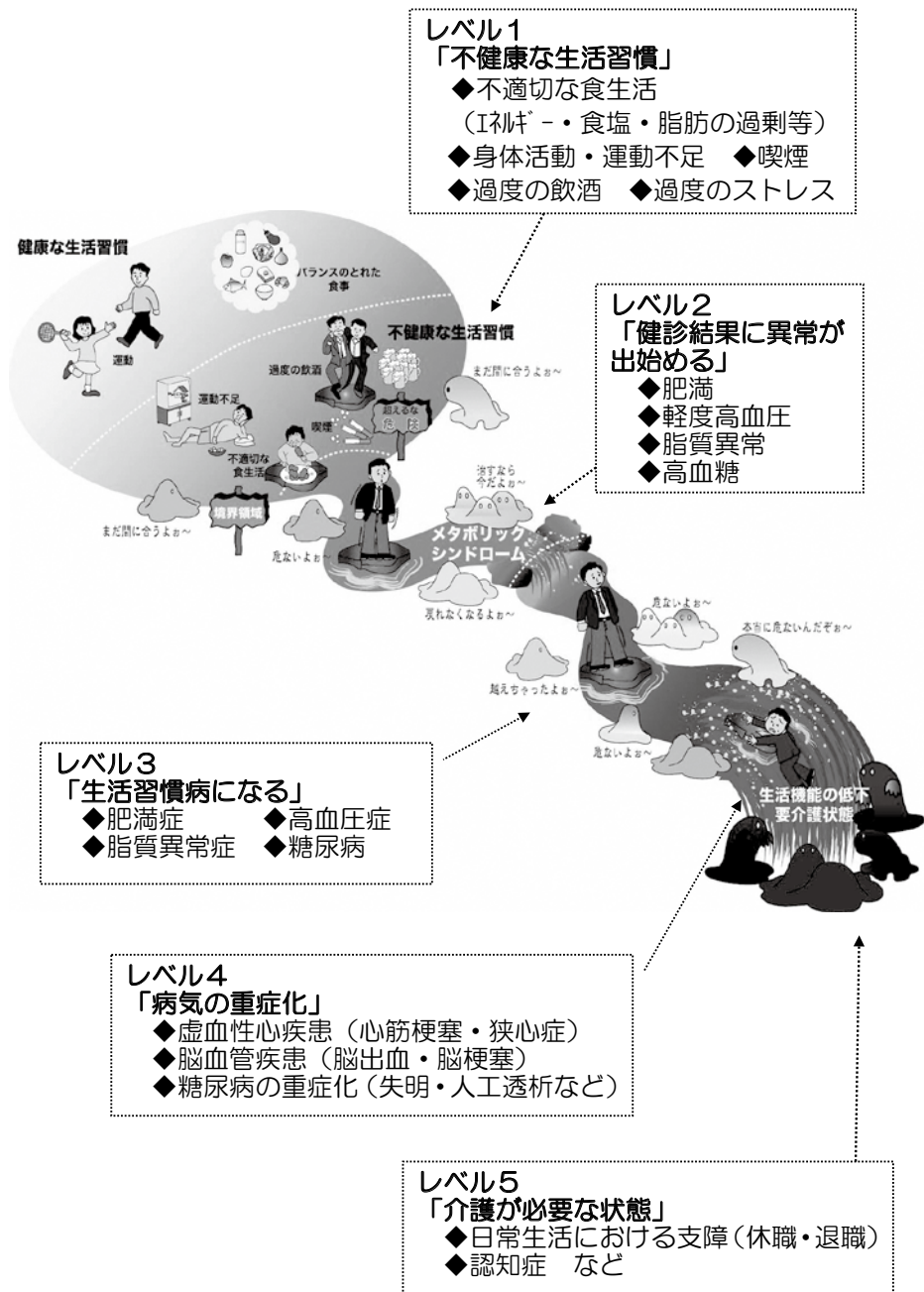
### 生活習慣病予防のポイント

① バランスのとれた食生活 ② 適度な運動習慣 ③ 禁煙  
この3つを実践することで生活習慣病の予防が可能です。

また、定期的に健診を受けることも大切です。健診結果から、今、あなたはどのレベルにいるのか確認し、生活習慣を予防しましょう！

※1.2出典：「佐倉市国民健康保険第二期データヘルス計画」より





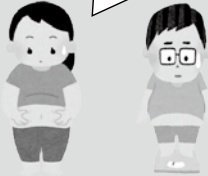
(厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成)

# あなたの健康を守るお手伝い

教室や個別のご相談で、あなたにあわせた

最適なアドバイスをいたします

とうとうメタボリック  
クシンドロームって  
言われちゃった。



何度も禁煙に チャレン  
ジしているけど、なかなか  
うまくいかなくて…

最近、眠れなくて。  
誰かに相談した  
いんだけど…



## 食生活から見直したい あなたは

### 生活習慣病予防のための 知って得する食事教室

\*食べる量や食品の選び方、調理の  
工夫などが学べます。

### 健康相談

\*日頃の食事内容を個別に相談で  
きます。各保健センターで実施の  
他、電話相談も行っています。

## 運動習慣を見直したい あなたは

### 運動習慣づくり教室

\*ウォーキングの方法や基本的な  
運動について健康運動指導士から  
学べます。

### 佐倉市オリジナル体操体験会

\*佐倉市オリジナル体操の効果的  
な実施方法を、健康運動指導士か  
ら学べます。

**食事** + **運動** この組み合わせが生活習慣病予防に最適

## 血糖値やHbA1cが 高かったあなたは

### 糖尿病予防学習会

\*教室で糖尿病を予防する生活習慣を学びます。

### 健康相談

\*運動、生活習慣や食事のことなどを個別に相談できます。各保健センターで実施の他、電話相談も行っています。

## こころの相談をしたい あなたは

### 精神科医によるこころの健康相談

\*眠れない、食欲がない、自殺について考えてしまう…  
あなたの悩みに精神科医が相談に応じます。

### カウンセラーによるこころの健康相談

\*人間関係や家族関係のこと、強い不安やストレス、その悩みにカウンセラーが相談に応じます。

## 生活習慣病のこと、 禁煙のこと、 健診結果のこと…

## このような相談をしたい あなたは

### 健康相談

\*健診の結果や、日常の健康づくりについての相談、禁煙相談などを個別に相談できます。  
各保健センターで実施の他、電話相談も行っています。



# メタボリックシンドロームとは？

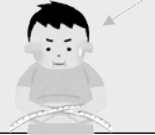
## 動脈硬化が急速に進む！メタボリックシンドローム

### 《メタボリックシンドローム診断基準》

#### 内臓脂肪の蓄積

##### 腹囲

男性 85cm以上  
女性 90cm以上



これは、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上に相当します。

女性の場合、内臓脂肪より皮下脂肪がつきやすいので、基準が男性より緩くなっています。



内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞からからだに悪い物質の分泌が増加し、良い物質の分泌が減少します。その結果、高血圧、脂質異常、高血糖などを招きやすくなります。

#### ★高血圧

最高（収縮期）血圧 130mm Hg 以上  
かつ/または  
最低（拡張期）血圧 85mm Hg 以上

※ 高血圧症で、薬剤治療している場合も含まれます



#### ★脂質異常

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

※ 脂質異常症で薬剤治療している場合も含まれます

#### ★高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上  
または  
HbA1c (NGSP値) 6.0%以上

※ 両方測定している場合は、空腹時血糖が優先されます  
糖尿病で薬剤治療している場合も含まれます

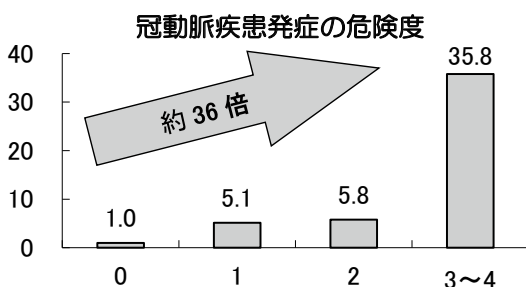
内臓脂肪の蓄積に加えて★2つ以上あてはまると

メタボリックシンドローム該当

★1つでは予備群

<参考> 厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット  
特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第3.2版)

## 危険因子が重なるほど、心疾患、脳血管疾患の発症リスクが増大



危険因子がない場合の冠動脈疾患の危険度を1とすると、1~2個では約5倍、3つ以上ある場合では、約36倍もの危険度へと増大します

労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より：  
Nakamura et al.jpnn Critic i.65:11.2001

危険因子（肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症）の数

高血圧、脂質異常、高血糖が重なりあっている状態は、動脈硬化を急速に進行させます。このまま放置すると、やがて動脈硬化から心疾患や脳血管疾患などの病気につながります。

メタボリックシンドロームを判定し、改善する目的は、動脈硬化の進行を抑えて、心疾患や脳血管疾患、糖尿病合併症を防ぐことです。

## 内臓脂肪を減らすための計画を立ててみませんか。

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣で蓄積されやすくなります。しかし、内臓脂肪は皮下脂肪と比べて「減らしやすい」という特徴があります。

### わたしの内臓脂肪減少計画 ①

① 自分の体重と腹囲を確認して、目標体重を決めましょう。

3か月で減らす体重の目安は3~5%です。

現在の体重（腹囲）は？  
①  
Kg(cm)



現在の体重	-3%の体重
55kg	→ 53kg
60kg	→ 58kg
70kg	→ 68kg
80kg	→ 77kg
90kg	→ 87kg

目標とする体重(腹囲)は？  
②  
Kg(cm)

体重約1kg（大部分が脂肪）の減少は、腹囲約1cmの減少に相当します。体重の3%を減量するだけでも、内臓脂肪が減り、高血圧、脂質異常、高血糖の改善が期待できます。

## わたしの内臓脂肪減少計画 ②

└ 目標体重に向けて食習慣、運動習慣を見直しましょう。

食事の改善



身体活動・運動



食事量を減らすだけでは、脂肪と一緒に筋肉量も低下してしまいます。筋肉が落ちてしまうと、基礎代謝（注1）が低下して太りやすい体になってしまいます。食事の改善と合わせて運動も行うことが大切です。

（注1）基礎代謝…何もしないで横になっていても、呼吸したり、体温を一定に保ったり、内臓を動かしたりするために使われる、命を保つために最低限必要なエネルギーのこと。

※食生活の見直し・・・47 ページからをご覧ください。

※運動習慣の見直し・・・59 ページからをご覧ください。

## 「健康アドバイス会」「スリムアップサポート」をご利用ください！

- ◆ 特定健診の結果をもとに、メタボリックシンドロームの予防や改善が必要と判定された方へ、特定保健指導「健康アドバイス会」を実施しています。
- ◆ 健診結果を見ながら、現在の生活習慣を振り返ります。また、食事や運動の具体的なアドバイスで、自分に合った改善方法を一緒に探します。
- ◆ 継続的なサポートが必要な「積極的支援」の方には、「スリムアップサポート」で3～6か月間、健康づくりのお手伝いをします。

※ 詳しくは、41 ページからの特定保健指導をご覧ください。

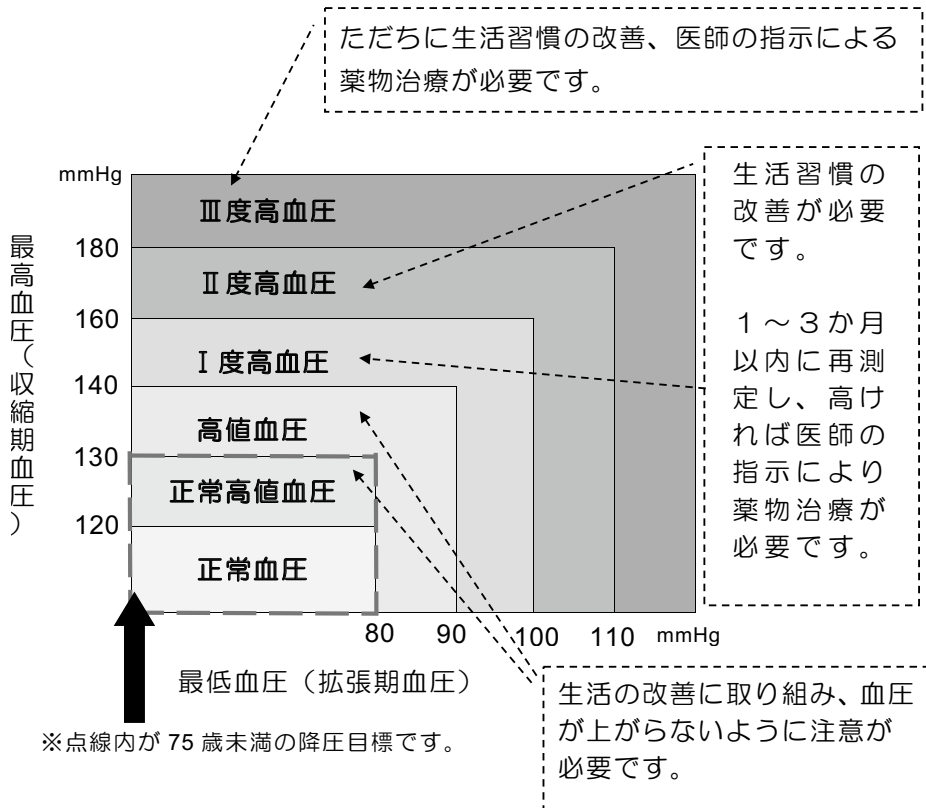
保健師・管理栄養士が  
あなたの健康づくりを  
サポートします！



# 血圧が高めと言われたら

## 成人における血圧値の分類

血圧はたえず変動しているもので、立ちあがったり、咳をしたり、トイレでいきんだりしても上昇します。しかし、再測定をしても高値であれば高血圧と診断されます。



家庭で測定した場合は、  
最高血圧（収縮期血圧）135mmHg 以上  
最低血圧（拡張期血圧）85mmHg 以上 を高血圧とします。

## 家庭血圧を測りましょう

自宅で測る血圧を「家庭血圧」と呼びます。診察室で測る時、緊張などが原因で血圧が上がることを「白衣高血圧」といいます。このような考えから家庭血圧の診断基準は診察室よりも低めに設定されています。

また、高血圧の判定では診察室血圧よりも家庭血圧を優先します。家庭血圧を測定して本当の血圧を知りましょう。

### 家庭血圧の正しい測り方

(日本高血圧学会 <http://www.jpnsh.jp/data/selfmonitoring.pdf> を参考)

● 上腕で測定するタイプの血圧計が正確に測定できます。

● 朝1回と夜1回の1日2回、できるだけ同じ時間に測りましょう。  
朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前  
夜：就寝直前

● 医療機関を受診する際は、週に5日以上測定した結果を持って受診しましょう



● 朝・夜それぞれ2回測定し、朝と夜の平均を出します。

● トイレを済ませ、測る直前は、1～2分安静にしましょう。

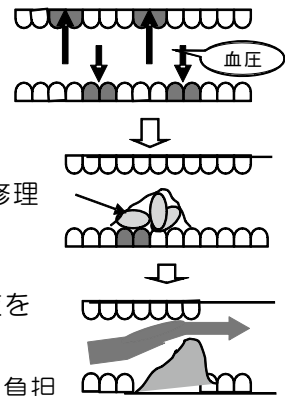
## 血圧と塩分の関係

塩分のとりすぎ  
血液中の塩分濃度が上がる

濃度を下げようと、血液中の水分が増える  
血液量が増えて、血圧が上がる

血管内細胞が傷つく  
傷ついた所に血小板がきて修理  
これを繰り返すと硬化

内側が狭くなった血管に血液を流すため、心臓が頑張る  
・心臓への負担（心肥大）  
・腎臓のフィルター機能への負担  
・毛細血管への負担（脳血管・眼底）





《食塩摂取の目標量》 (日本人の食事摂取基準 2020 版より)

男性 7.5g/日未満

女性 6.5g/日未満

高血圧 6.0g/日未満

- ・成人の1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性で 10.9g、女性で 9.3g と目標量を超えています。(令和元年国民健康・栄養調査より)

## 塩分の上手な減らし方

### ◆ 買うとき ◆

- ・栄養成分表示の食塩相当量をチェックしましょう。

### ◆ 作るとき ◆

- ・こんぶやかつおぶし、しいたけなどでだしをとりましょう。
- ・香味野菜やのり、ごまなど風味のある食材を上手に利用しましょう。
- ・酢やレモンなどの酸味や香辛料を利用しましょう。
- ・旬の食材を利用し、素材の持ち味を生かしましょう。

### ◆ 食べるとき ◆

- ・食塩の多い食品の食べすぎに注意しましょう。  
(塩蔵品、佃煮、練り製品、ハム・ロースハムなどの肉の加工食品)
- ・しょうゆやソースなどの調味料は、かけずにつけて食べてみましょう。
- ・漬物は1日1回までにしましょう。
- ・汁物は1日1杯まで、そして野菜で具たくさんにしましょう。  
1日2杯以上汁物を飲む人は、1杯減らすと約1~1.2gの減塩になります。
- ・めん類を食べる時は、汁を飲まないようにしましょう。
- ・外食では丼物、めん類などの単品料理ばかりではなく定食を選んでみましょう。



## 野菜はたっぷり、果物は適量を

野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促します。  
1人1日に食べる野菜摂取量の目標は**350g以上**、  
果物は**200g程度**を目安に食べましょう。



※「減塩レシピ」「野菜をもっと食べよう!レシピ」

を各保健センターで配布中!!

## 肝機能に異常があると言われたら

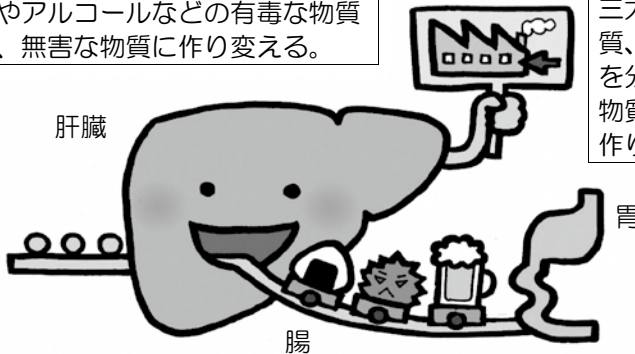


### 肝臓のはたらき

肝臓は、生命を維持する上で、大切な働きをしています。

解毒
薬やアルコールなどの有毒な物質を、無害な物質に作り変える。

貯蔵
三大栄養素（たんぱく質、脂肪、ビタミン）を分解し、体に必要な物質やエネルギーに作り変えて蓄える。



排せつ・代謝
胆汁を作ることで、体の中の不要な物を排せつして、消化を助ける。

肝臓は障害が起きても症状が現れにくく、自覚症状が出た時には、病気がかなり進行していることがあります。そのため検査値に異常があるときは、症状がなくても、くわしく検査をすることが大切です。

### 内臓脂肪が脂肪肝を招く！

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が貯まり過ぎた、フォアグラのような状態です。放置すると、肝炎・肝硬変・肝がんに行進する可能性があります。このような状態を招く原因には、内臓脂肪が関係しています。

脂肪肝の主な原因	●肥満	⇒中性脂肪がたまりやすくなり、内臓脂肪を増やす原因に。
	●アルコール	⇒多量に飲酒をするとアルコール分解が優先され、他の肝臓の機能が低下。
	●糖尿病	⇒インスリンの働きが悪くなるため、中性脂肪がたまり、脂肪肝の原因に。
	●偏食	⇒偏食により不足したエネルギーを補うため、中性脂肪が肝臓に集められて、脂肪肝の原因に。

## 一生に一度は受けて！肝炎ウイルス検査

肝炎の多くは、肝炎ウイルスの感染によって起こります。  
日本では、**B型**または**C型**肝炎ウイルスの感染による肝炎が、  
多くを占めています。

◆どうやって感染するの？◆⇒血液や体液で感染します

### B型肝炎ウイルス

- ①出産時の母子感染（1986年以降は感染防止対策がとられています）
- ②性行為（国内での感染も増加！）
- ③1948年（昭和23年）7月1日～1988年（昭和63年）1月27日の間、満7歳になるまでに受けた、集団予防接種

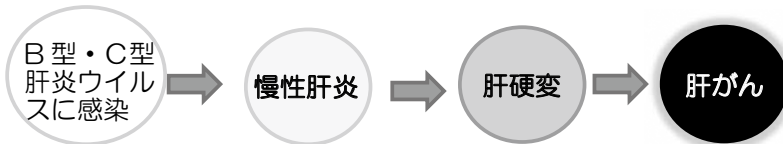
### C型肝炎ウイルス

- ①1988年（昭和63年）以前の血液凝固剤の投与
- ②1992年（平成4年）以前の輸血
- ③1994年（平成6年）以前のフィブリノゲン製剤（止血剤）の投与

この他、不衛生なピアス処置などが感染リスクと考えられますが、  
感染の機会が明らかでない場合も多いです。

◆自覚症状はあるの？◆

⇒肝炎ウイルスに感染していても、自覚症状がないことが多く、知らない間に、肝硬変や肝がんに行進している人が少なくありません。



◆どうやって検査するの？◆

⇒少量の血液を採るだけの、簡単な検査です。

佐倉市では、40歳以上で、これまで一度も検査を受けたことがない方を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検診を行っています。

一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けることをお勧めします。

◆もし、感染していたら？◆

⇒最近のウイルス性肝炎の治療は進歩しています。

もし肝炎ウイルスに感染していても、専門の医療機関で適切な治療を受けることで、肝硬変や肝がんになるのを防ぐことができます。

# 尿検査からわかること

## 尿の成分を調べる検査

項目	基準値	保健指導判定値	疑われる主な病気	健康でも異常値になる場合
尿蛋白 <small>たんぱく</small>	(-)	(±)	腎機能の検査の一つです。  腎臓に障害がおこると尿中の蛋白質が増えるようになります。正常では尿に出るたんぱく質の量はごくわずかで、ほとんど尿中に出ることはありません。  慢性腎臓病（CKD）・腎盂腎炎・ネフローゼ症候群・糸球体腎炎・膀胱炎・尿道炎などが疑われます。	・生理前後 ・激しい運動 ・ストレスなど  体調の良い時に、再度検査することをお勧めします。
尿糖	(-)	(±)以上	糖尿病の検査の一つです。 血液中の糖濃度が一定限度を超えると尿中に糖が出ます。糖尿病が疑われます。	・腎性糖尿 (血糖値が正常で、尿糖がみられる場合)

### ポイント

#### 尿検査時の注意

- 前日の夜、排尿をしてから寝ましょう。
- 朝起きたらすぐに採尿しましょう。
- 出始めと終わりの尿は採取せず、中間尿を取りましょう。
- 尿検査の結果、基準値外の場合は自覚症状がなくても必ず受診をしましょう。



# クレアチニンが高めと言われたら eGFR(推算糸球体ろ過量)が低めと言われたら

## 腎臓の働き

クレアチニン値、eGFR値はいずれも腎臓の機能を調べる検査です。

腎臓はそらまめのような形の臓器で、腰のあたりに左右一対（2個）あります。腎臓一つは約120g、握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓のおもな働きは、血液をろ過する（血液をきれいにする）、水分・電解質の調整（体を整える）、血圧の調整、骨を強くする（ビタミンDを活性化しカルシウムの吸収を助ける）等、生命の維持に大切な働きをしています。

## 成人の8人に1人！ 新たな国民病 「慢性腎臓病(CKD)」

### 慢性腎臓病(CKD)とは

次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態。

#### ① 腎障害

蛋白尿などの尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らかである。

#### ② 腎機能の低下

糸球体ろ過量（GFR）が60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満に低下している。  
（腎臓の働きが通常より60%以下に低下している状態）

慢性腎臓病（CKD）とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。特に、糖尿病・高血圧などの生活習慣病が要因となって発症する慢性腎臓病（CKD）が多いことがわかっています。日本では慢性腎臓病（CKD）患者が約1,330万人（成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病といわれています。（参考：「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」）

## クレアチニンとは？

クレアチニンは血液中の老廃物の一種です。通常は尿へ排出されますが、腎機能が低下するとクレアチニンが十分ろ過されずに、血液中にたまっていきます。そのため血清クレアチニン値が高いということは、腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

## eGFR（推算糸球体ろ過量）とは？

腎臓がどのくらい老廃物を尿へ排泄することができるかを示す数値を「GFR（糸球体ろ過量）」といいます。この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。

GFR 値は測定することが難しいため、クレアチニン値と年齢、性別から算出される「eGFR（推算糸球体ろ過量）」を用いて評価しています。

《 eGFR 値からわかる腎臓の状態 》

GFR 区分	GFR 値（腎臓がろ過する力）	
G1	≥90	正常または高値
G2	60～89	正常または軽度低下
G3a	45～59	軽度～中等度低下
G3b	30～44	中等度～高度低下
G4	15～29	高度低下
G5	<15	末期腎不全

GFR 区分が G3a 以下（GFR 値が 59 以下）の場合、必ずかかりつけ医を受診しましょう。また、GFR 値が正常でも、尿検査で異常が認められた場合も必ずかかりつけ医を受診しましょう。

「エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2018」日本腎臓学会編「CKD の重症度分類」を改変

## 慢性腎臓病（CKD）になりやすい要因 ～CKD とメタボの深い関係～

メタボリックシンドロームは、お腹の内臓のまわりに脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常のどれかが2つ以上ある状態です。（p.18「メタボリックシンドロームとは？」を参照ください）メタボリックシンドロームはCKDを引き起こす最大の要因です。特に、高血圧と糖尿病は単独でもCKDを発症する非常に大きな原因です。肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKDの発症と深いつながりがありますので、CKDを発症させない、悪化させないためにはこうした生活習慣を改善する必要があります。

\*メタボリックシンドロームはCKDの  
最大要因です！



生活習慣を  
見直しましょう！



運動不足

ストレス 等

## 慢性腎臓病（CKD）の初期にはほとんど自覚症状がありません

慢性腎臓病（CKD）の初期には、ほとんど自覚症状がありません。尿の異常、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性もあります。腎臓は一度悪くなってしまうと自然に元に戻ることはほとんどありません。しかしながら、早期に治療を行うことで、進行を抑えたり、症状を改善したりすることができます。クレアチニン値、eGFR値、尿検査等に異常が見られた場合は、かかりつけ医を受診し、早く異常に気付くことが大切です。

### \*まれにみられる自覚症状



## 腎臓をまもる行動をしましょう

「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」をはじめとした生活習慣病は腎臓の働きを低下させる要因です。これらの生活習慣病を予防するために、日々の生活習慣を改善すれば、慢性腎臓病（CKD）の予防にもつながります。

なお、既に慢性腎臓病（CKD）の診断がついている方は、適切な食事や運動量などが各々異なりますので、かかりつけ医によく相談をしましょう。

### 《腎臓をいたわる食生活》

#### ① バランスよく適量を食べる

- たんぱく質の摂り過ぎに注意し、主菜を1品とした定食スタイルでバランスよく食べましょう。



#### ② 野菜をたくさん摂る

- 野菜などに含まれるカリウムはナトリウム（塩分）を体外に排出して、血圧の上昇を抑える作用があります。※腎機能が低下している場合は、摂り過ぎに注意が必要です。

#### ③ 食塩の摂り過ぎに気を付ける

- 食塩の摂り過ぎは血圧を上昇させ腎臓を傷めます。酸味や香辛料などで味付けを工夫して、減塩に努めましょう。（P.23 塩分の上手な減らし方をご参照ください）

## 《腎臓をいたわる生活習慣》



### ①適度な運動を定期的に行う

- ・疲れがたまるような激しい運動ではなく、ウォーキングなどの軽い運動で血行をよくしましょう。

### ②排尿を我慢せず、水分は過不足なく摂る

- ・適度の水分を摂って、尿を排泄すれば、腎臓への負担が軽減されます。

### ③ストレスは上手に解消。 睡眠・休養をとり疲れをためない

- ・ストレスや過労は血圧を上昇させます。無理せずに、疲れをためないようにしましょう。  
(P.56~58こころの健康づくりを参照ください)

### ④お酒は適量を守り、たばこは吸わない

- ・過度の飲酒、喫煙は血管を収縮させて、血圧を上昇させます。(P.55適量の目安を参照ください)



### ⑤身体を清潔にして、感染症を予防する

- ・かぜ等の感染症の原因となるウイルスや細菌などは腎臓に悪影響を与えます。

### ⑥余分に薬を服用しない

- ・薬を服用するとそのほとんどが腎臓を通るので、多量の薬を服用すると腎臓に負担がかかります。



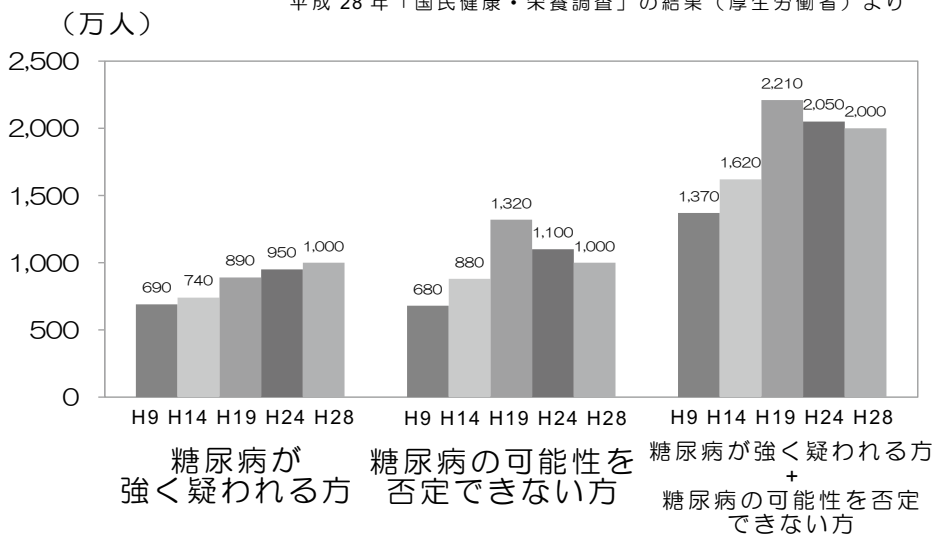


# 血糖値が高いと言われたら

糖尿病と糖尿病予備群の合計は 2,000 万人

国民の 5 人に 1 人該当

平成 28 年「国民健康・栄養調査」の結果（厚生労働省）より



## 日本人の糖尿病の 95%以上が 2 型糖尿病です

2 型糖尿病は遺伝的要因に加えて、運動不足、食べ過ぎなどの生活習慣や、肥満、ストレス等の要因がかさなることで発症します。

- ① インスリンの分泌量が減少 または
- ② インスリンの働きが悪くなるために、ブドウ糖を細胞にうまく取り込めなくなっておこります。

## 血糖値が高いとなぜ悪い？

答え：高血糖が全身の血管を傷つける！

人間の体はブドウ糖をエネルギー源としています。しかし、必要量を上回ったり、エネルギー源としてうまく利用できなかったりすると、ブドウ糖が血液中に増えていきます。これを「血糖値が高い」状態と言います。この状態が長く続くと、過剰なブドウ糖が血管壁を傷つけ、全身に悪影響を起こします。

## 血糖値、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）とは、何でしょう

### 血糖値とは？

血液中 1dl（100cc）の中に何 mg のブドウ糖が含まれているかを表すもの。10～14 時間以上絶食した後に検査をした値を空腹時血糖といいます。

インスリンの量が減ったり、働きが悪くなったりすると、食後に限らず、空腹時も血糖が高い状態になります。

### HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）とは？

ヘモグロビン（血液中のたんぱく質）がブドウ糖と結合している割合。

過去 1～2 か月の血糖値の平均を反映する指標です。食後の検査でも数値が左右されない利点があります。

	空腹時血糖値	HbA1c（NGSP）
正常高値（生活習慣改善が必要）	100～109mg/dl	5.6～5.9%
糖尿病が疑われる	110～125mg/dl	6.0～6.4%
糖尿病が強く疑われる	126mg/dl 以上	6.5%以上

※空腹時血糖値または HbA1c の値で判断します。

### ★糖尿病は、かなり重症にならないと自覚症状が出ません。

血糖値が高いのに放置し、血糖コントロールをしないでいると、糖尿病発症時から 5～10 年で糖尿病特有の合併症が現われてきます。

## 血管が傷つくことによって起こる 糖尿病の 3 大合併症

### 糖尿病性網膜症

目の内側の網膜という部分の細い血管が、つまったり破れたりして、視力が低下する。繰り返すと失明の危険がある。

### 糖尿病性神経症

末梢神経が傷つき、手足にしびれや痛みが起こる。症状が進むと感覚が鈍くなる。やけどやケガに気がつかず、傷を放置してしまった結果、足が腐り、切断が必要になることもある。

### 糖尿病性腎症

腎臓の中の尿をろ過する細い血管が傷つき、老廃物を十分にろ過できなくなる。症状が進むと、腎不全になり人工透析が必要になる。

※糖尿病が原因で、透析が必要になる人が年々増えています！

透析に至る糖尿病性腎症は、急に発症するわけではありません。

腎症前期→早期腎症→顕性腎症→腎不全といくつもの段階を経て進行していきます。

腎臓の働きが低下してくると、だるい、疲れる、足がむくむ、息苦しいなどの症状が現れますが、これらの症状が現れた時には、腎機能はかなり低下しています。※詳しくはP.26からの尿検査からわかること、クレアチニンが高めと言われたらをご覧ください。

## 糖尿病を防ぐための生活習慣

### 1、肥満を予防しよう

肥満になると肥満細胞からインスリンの働きを悪くする物質が出てくるので、糖尿病を引き起こしやすくなります。肥満の解消は、糖尿病予防に重要です。



### 2、食生活を見直そう

「3食規則正しく、量は均等にする」「主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく」「ゆっくりよく噛んで腹八分目」がポイントです。

食物繊維の多い野菜・海藻・きのこを先に食べると、血糖値の上昇をゆるやかにします。アルコールの飲みすぎ、菓子類や甘味のある飲料の摂りすぎにも気をつけましょう。

### 3、運動を習慣づけよう

運動は、エネルギー消費量を増やすとともに、インスリンの働きを高め、血糖値を正常に保つ効果があります。また、ストレス解消の効果も得られます。ストレスは、血糖値を上げたり、インスリンの働きが悪くなったりする原因となります。

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、無理のない範囲で続けることが大切です。

### ★運動は食後 1 時間頃が効果的！

血糖値は食後 1～2 時間で最も高くなるので、このタイミングにあわせて運動するとブドウ糖がエネルギーとして使われ、血糖値が下がります。



## 脂質異常症と言われたら

### 脂質異常症が動脈硬化性疾患をひきおこす

「脂質」というのは血液に溶けているコレステロールや中性脂肪などの脂肪分のこと。

このバランスが崩れると心筋梗塞や脳血管疾患などの動脈硬化性疾患をひきおこします。

### 脂質異常症とは？

LDLコレステロール（悪玉）が多すぎる場合	140mg/dl 以上
HDLコレステロール（善玉）が少なすぎる場合	40mg/dl 未満
中性脂肪が多すぎる場合	150mg/dl 以上
non-HDLコレステロールが多すぎる場合	170mg/dl 以上

※non-HDLコレステロールとは、動脈硬化を引き起こす悪玉系コレステロール(LDLコレステロール含む)の総量です。

### 女性は閉経後が要注意です

女性ホルモンには、血管を保護するとともに血液中の脂質バランスを正常に保つ働きがあります。また、HDLコレステロールが多い女性は、男性に比べて心筋梗塞のリスクは低いと言われています。

しかし、閉経後、女性ホルモンが減少し脂質のコントロールが難しくなると、脂質異常症がおきやすくなり、心筋梗塞などのリスクが上昇します。このため、閉経後は注意が必要です。

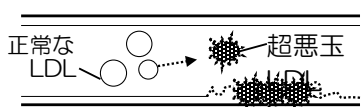


## 気付かずに進む動脈硬化

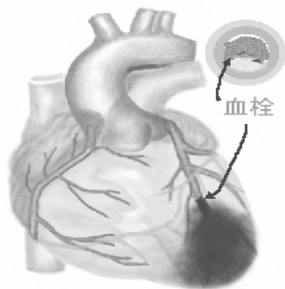
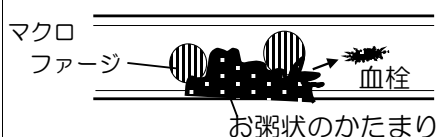
日本人の死因の約 1/4 が、動脈硬化と関係の深い、  
心疾患・脳血管疾患です。

脂質異常症は、症状がないため放置されがちです。しかし、放っておくと、余分な脂質（LDL コレステロール）が血管壁に入り込み、血管の内側を狭くし、動脈硬化を進行させていきます。

- ① LDL が変化し超悪玉化する。  
超悪玉 LDL が血管壁に入り込む。



- ② ドロドロした血のかたまりをつくる。  
破裂したかたまりが血管を塞ぐ。



- ③ 心臓の血管で起きると、「狭心症」や「心筋梗塞」の危険につながります。

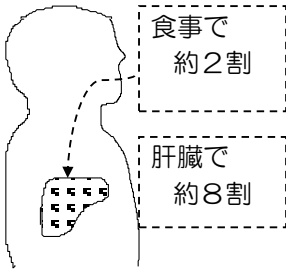
## 身体をうごかすと効果的

血液中の脂質バランスをよくするには、摂取エネルギー（食べる量）を減らすとともに、消費エネルギー（運動量）を増やすことがとても重要です。運動をすると、中性脂肪が、エネルギーとして使われます。

中性脂肪が減ると、リサイクルシステムである HDL コレステロールが増え、血管に余分についている LDL コレステロールを取り除くため、検査項目も正常値に近づきます。

さらに運動は、内臓脂肪も減らしてくれます。特にウォーキング等の有酸素運動はエネルギー代謝を活発にするので、お勧めです。

**脂質異常症を改善するポイント・・・食事の内容に注意!**

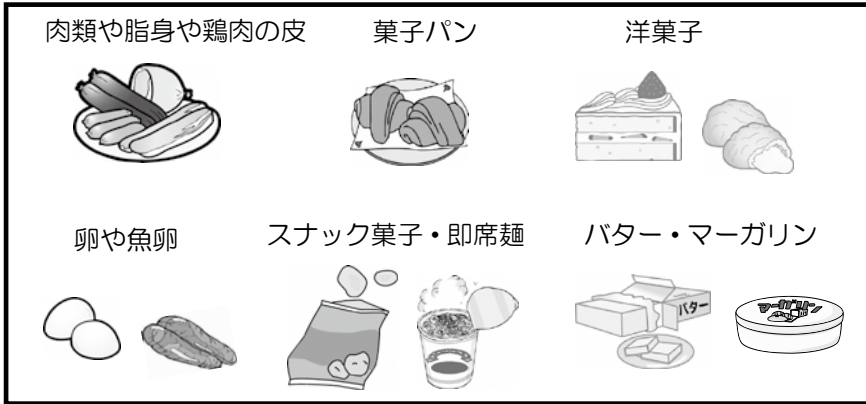


コレステロールは、食事から約2割を吸収し、残りの約8割は体内で合成されています。

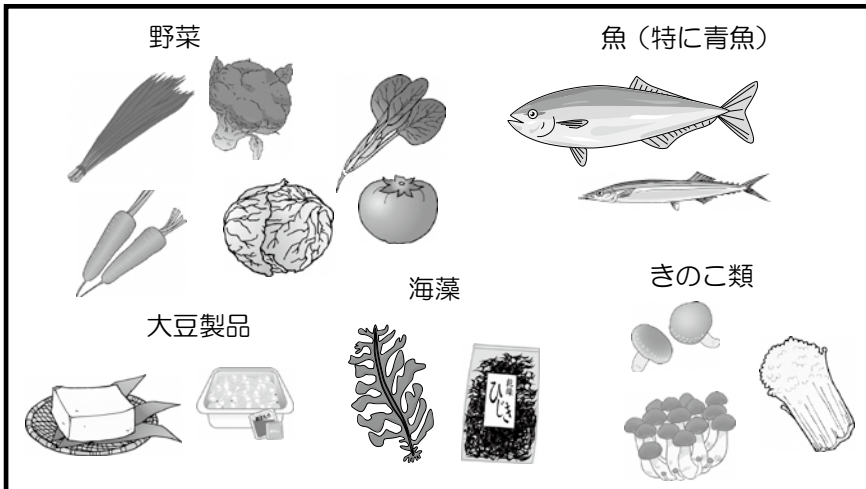
このため、コレステロールが多い食品だけに注目するよりも、体内での合成を促す性質のある食品に気をつけることが大切です。

自分の体にあった摂取エネルギーを知り、食べ過ぎに気をつけましょう。

**【控えめにしたい食品】**



**【積極的にとりたい食品】**



## 貧血の心配はありませんか？

★貧血の検査は、医師の診察で必要が認められた方のみを実施しています★

### 貧血は、体が酸素不足の状態です

「貧血」とは、血液中の赤血球や、赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）が少なくなって、体内が酸素不足になっている状態をいいます。

#### 症 状

- 全身の症状…動機・息切れ、だるい、めまい、顔色不良など。
- 目の粘膜…下まぶたを指で裏返して鏡に映すと全体に白っぽい。
- 爪の状態…光沢を失って白っぽい、薄くなる、へこむ、割れやすい、爪の先が反り返る。

#### 原 因

- 鉄分の不足
- 骨髄が血液を作らない
- 身体のどこかで出血（胃潰瘍・痔・子宮筋腫）など

#### 正常値

- 赤血球 …（男）430万/mm<sup>3</sup>以上 （女）380万/mm<sup>3</sup>以上
- ヘモグロビン …（男）13.1g/dl以上 （女）12.1g/dl以上
- ヘマトクリット…（男）39%以上 （女）35%以上



貧血には、思わぬ病気が  
隠れていることもあります。  
自己判断せず、必ず受診しましょう！

## 貧血の人は食生活の見直しを!!

- 朝食、昼食、夕食をきちんと食べましょう。  
偏食や欠食、ダイエットで食事の量が少ないと、鉄などの必要な栄養素が不足しがちです。
- 鉄は血液中のヘモグロビンを作る材料で、貧血を予防するうえで最も大切な栄養素です。鉄を多く含む食事を心がけましょう。

【鉄を多く含む食品】赤身の肉や魚、レバー、かつお、あさり、しじみ、牡蠣、煮干し、のり、ゆで大豆、高野豆腐、切り干し大根、小松菜などの緑黄色野菜



- 毎食、主菜となる肉・魚・大豆製品などの良質なたんぱく質をとりましょう。たんぱく質はヘモグロビンを作るのに必要で、鉄の吸収を高めます。



- ビタミンを多く含む食品をとりましょう。鉄を吸収しやすくするためには、ビタミンCが必要です。旬の野菜や果物を食べましょう。



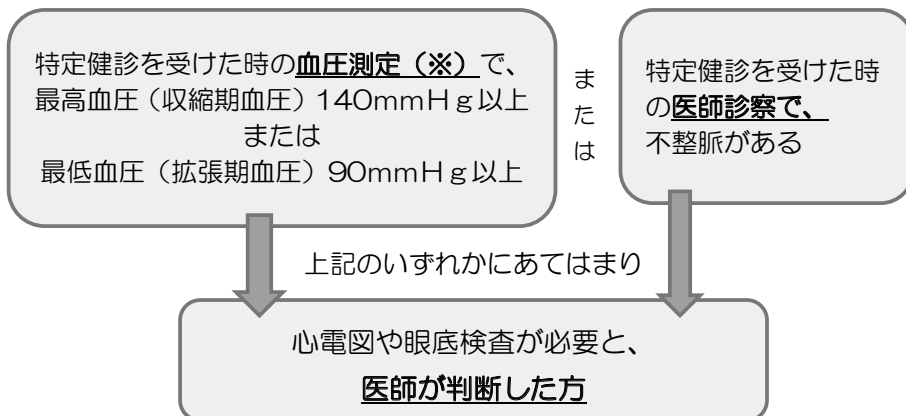
- お茶、紅茶、コーヒーなどに含まれる成分（タンニン）は鉄の吸収を妨げるので食事中は控えましょう。



## 心電図・眼底検査に異常があったら

特定健診で、心電図や眼底検査項目の対象になる方の基準は？

★平成 30 年度から、対象になる方の基準が変わっています★



心電図検査では、安静にしている時の心臓の状態を調べます

心臓は、筋肉を収縮させて心臓の中の血液を全身に送り出すときに電気を出します。  
心電図検査では、この電気信号を波形として記録することにより、心臓の状態を調べます。



### ◆心電図検査でわかること

心臓の筋肉の異常	<ul style="list-style-type: none"><li>・心臓に流れる血液の減少（狭心症、心筋梗塞）</li><li>・心臓の筋肉の病気（心筋症、心筋炎）</li><li>・心臓の筋肉の肥大 など</li></ul>
不整脈	<ul style="list-style-type: none"><li>・心臓の中の電気の発生異常</li><li>・電気の走り方の異常 など</li></ul>

## 眼底検査では、眼の奥の血管の変化をみることができます

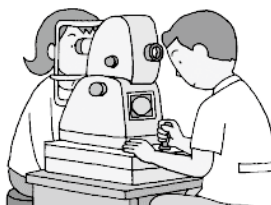
眼底検査では、目の奥の、網膜や血管や視神経の状態を観ることができます。

動脈硬化の程度、高血圧、糖尿病による眼の合併症や、緑内障・白内障の有無などを調べます。

### ◆眼底検査でわかること

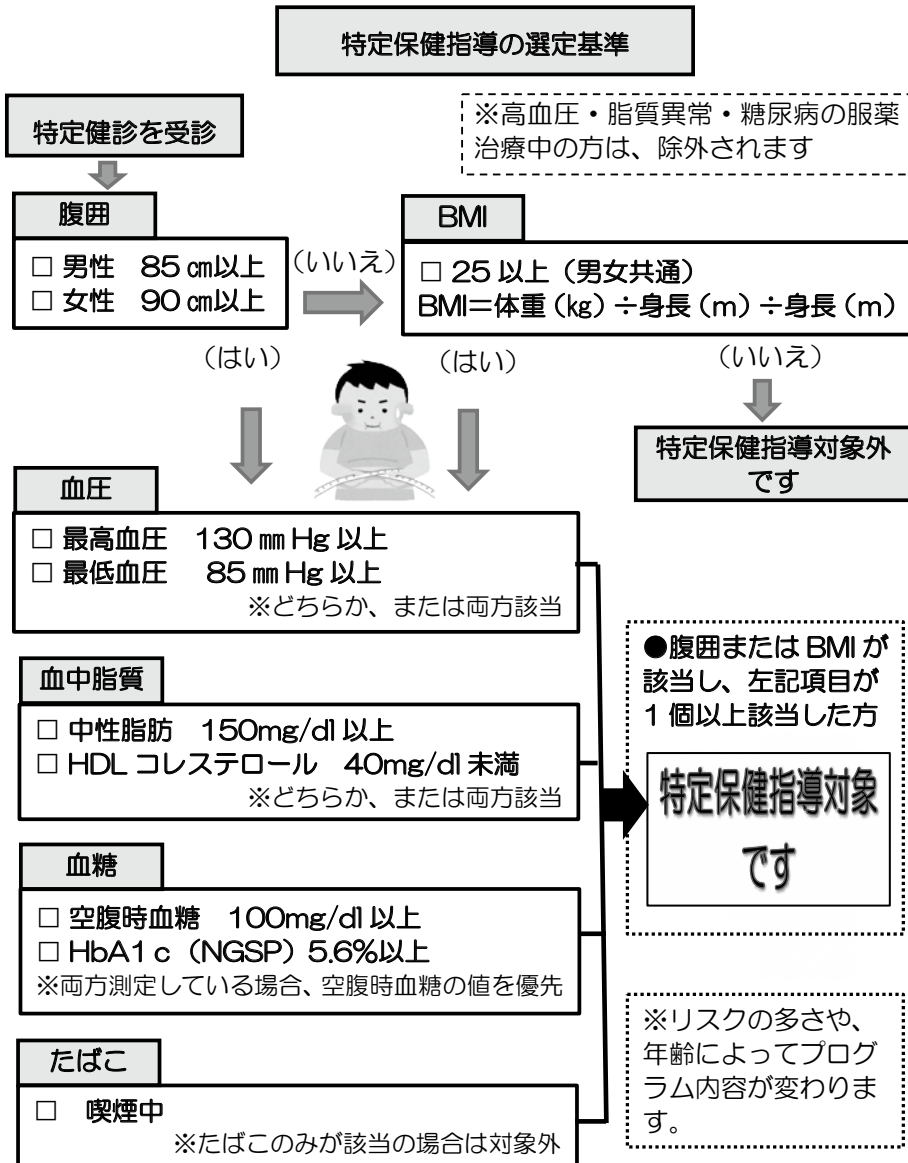
高血圧および動脈硬化による眼底変化	全身、特に脳血管の硬化状態がわかります
網膜血管が閉塞することによる病変	網膜の動脈や静脈の閉塞により、急激な視力低下がおこります
糖尿病性網膜症	糖尿病に合併する網膜の変化として急激に増加しており、失明することもあります また、糖尿病は網膜以外にも、白内障、緑内障なども合併することがあります

など

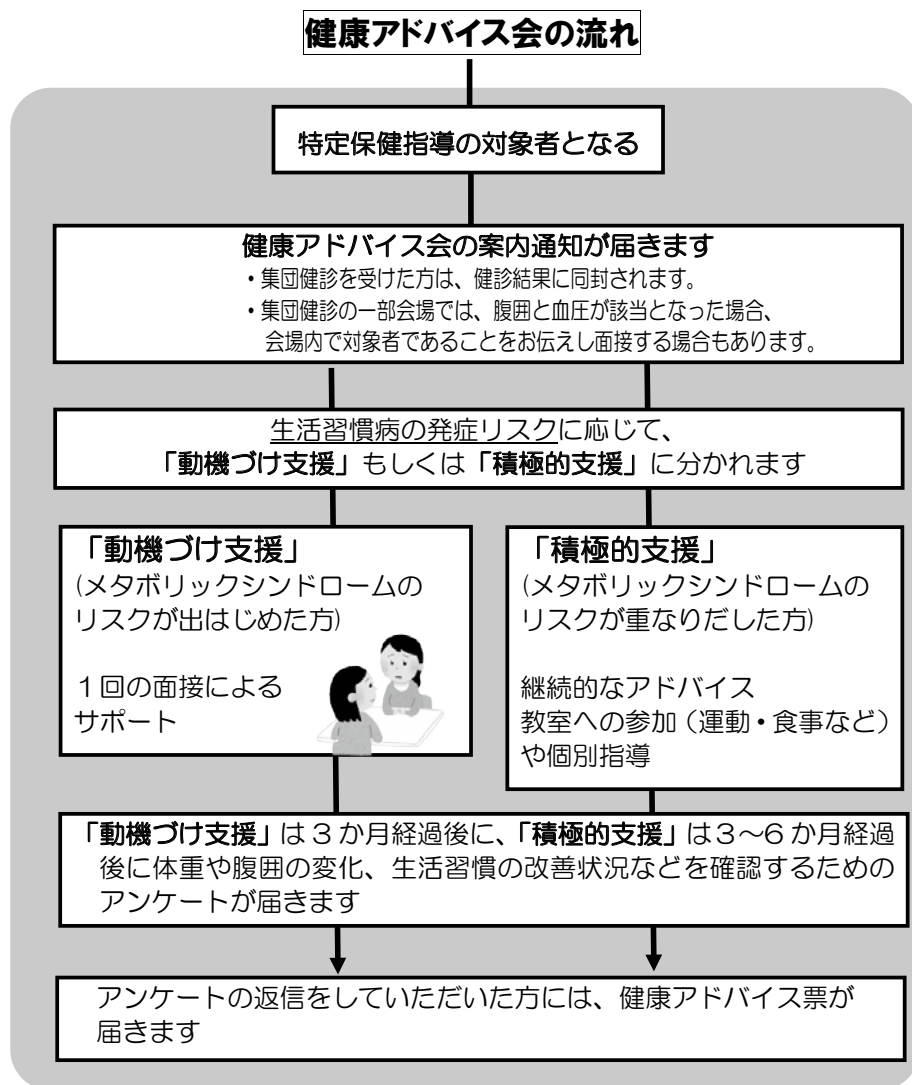


## 特定保健指導の流れ

特定保健指導は特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。特定健診の結果から、特定保健指導対象となった方には「健康アドバイザー会」のご案内を通知しています。



生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることにより、予防が可能です。生活習慣病予防のために、特定保健指導「健康アドバイス会」へご参加ください。



※ これまでに、特定保健指導の対象となり、健康アドバイス会を受けた方でも、今年の健診結果が選定基準に該当した場合は、特定保健指導の対象となります。



## よくかんでメタボ予防

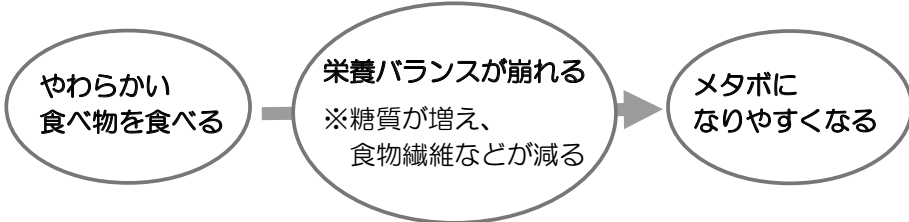
「速食い」「かめない人」はメタボになりやすい

### 速食いの人は・・・

速食いをすることで、満腹感を得にくく、食事量が増えてしまいやすくなります。



### かめない人、かみにくい人は・・・



#### 歯科医院で相談・治療してみる

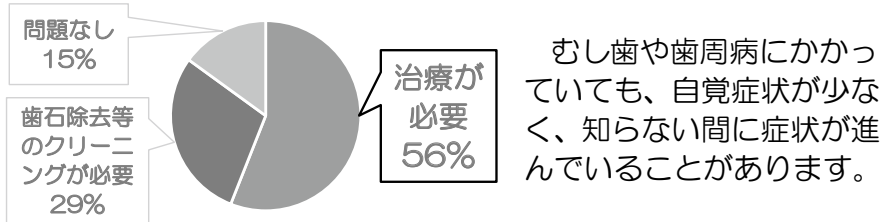
口の中に問題がないか、歯科医院で診てもらいましょう。歯や歯ぐき、かみ合わせなどに気になる箇所がなくとも、普段から定期的な健診を受けることが大切です。



# 年に一度は歯科健診

症状がなくても、歯科受診を！

2022年度 成人歯科健診受診結果



以下の項目に該当がある方は、特に注意が必要です。

- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 放置したむし歯やつめものがとれたままの歯がある
- 歯をみがくと血がでる
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯がぐらぐらしている
- 入れ歯が合っていない
- 抜けた歯は多いが、入れ歯は使用していない



ハブラシではみがきにくいところ

使っていますか？デンタルフロス・歯間ブラシ

歯と歯の間の汚れには  
デンタル  
フロス



歯と歯のすき間にあ  
わせたサイズがある  
歯間ブラシ  
歯肉を傷つけないよ  
う歯科医院で使い方  
を確認しましょう





## 3世代で守ろう 骨の健康



骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行し、ちょっとした衝撃で骨折することもあります。「最近、腰や背中が丸くなった」「身長が縮んだ」などは要注意です。

### 家族でとりくむ ライフステージ別 骨の健康づくり！

骨量は20歳代にピークを迎え、30歳代後半から加齢と共に減少します。女性は、閉経後に急速に骨量が減るので、若い時から骨量を蓄えておくことをお勧めします。

#### 成長期・思春期

運動と食生活で骨量をコツコツ貯金が肝心

- **骨を作る大切な時期**  
積極的に運動をすると、丈夫な骨作りができます。



- **無理なダイエットや偏った食事に注意**  
必要な栄養素が不足します。バランスのよい食事を心がけて。P47~51へ
- **加工食品や、菓子、インスタント食品、炭酸飲料のとり過ぎに注意 !!**  
食べ過ぎると、骨量が減る可能性が。

#### 成熟期

骨量を保つ食生活と運動習慣

+生活習慣病悪化予防

- **閉経で骨密度が低下**  
女性ホルモンの減少で骨密度が急激に低下。閉経前から、ウォーキング等、自分にあった運動を取り入れて。P59~61へ
- **喫煙や過剰な飲酒に注意**  
カルシウムの吸収を妨げるので、禁煙にトライ！  
お酒はほどほど適量に。P54、55、67、68へ
- **生活習慣病に注意**  
糖尿病などの生活習慣病は骨をもろくします。悪化しないよう継続受診を。P14、15へ

#### 高齢期


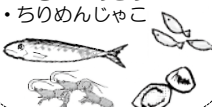




転倒予防

+運動機能を保つ

- **骨折は、要介護になる大きな原因**  
体の筋力・柔軟性を保つと、転倒による骨折を防ぎます。年齢や、あなたの状況にあった運動を取り入れて。P63へ
- **転ばない生活環境を**  
コード等のちょっとした段差、つまづきやすい服装や靴に要注意。



## カルシウムを多く含む食品

<p>■牛乳・乳製品■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 ・ヨーグルト</li> <li>・チーズ ・スキムミルク</li> </ul> 	<p>■小魚・魚介類■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・丸干しいわし</li> <li>・桜えび ・ししゃも</li> <li>・かき ・あさり</li> <li>・ちりめんじゃこ</li> </ul> 	<p>■大豆・大豆製品■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで大豆 ・きなこ</li> <li>・豆腐 ・厚揚げ</li> <li>・納豆 ・高野豆腐</li> </ul> 	<p>■海藻■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじき</li> <li>・わかめ</li> <li>・青のり</li> </ul> 
<p>■野菜■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緑黄色野菜(小松菜、チンゲン菜、春菊、モロヘイヤ、大根の葉など)</li> <li>・切り干し大根</li> </ul> 		<p>■その他■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま</li> <li>・けしの実</li> </ul> 	

牛乳・乳製品はカルシウムの含有量が多く、吸収率も優れていますが、それだけに頼ってしまうと、栄養のバランスが偏ってしまいます。色々な食品から、バランスよくカルシウムをとるよう心がけましょう。

## カルシウムを効率よくとるためには

カルシウムの吸収率は低く、乳製品で40%、小魚で30%、緑黄色野菜、海藻で20%程度です。カルシウムを効率よく身体に取り込むためにも、吸収を助ける栄養素を含む食品と一緒にとるようにしましょう。

### カルシウムの吸収を助ける栄養素

<p>☒ ビタミンD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さけ ・カレイ ・干しいだけ</li> <li>・しらす干し ・卵黄 ・バター</li> </ul> 	<p>☒ ビタミンK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チンゲン菜 ・アスパラガス</li> <li>・納豆 ・のり</li> </ul> 	<p>☒ マグネシウム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米 ・豆腐 ・種実類 ・海藻</li> </ul> 		
<p><b>とり過ぎに注意!</b></p>			<p>♣ 食塩・カフェイン・アルコール 尿へのカルシウムの排出を促す</p> 	<p>♣ リン カルシウムの吸収を阻害し、排出を促す</p> 



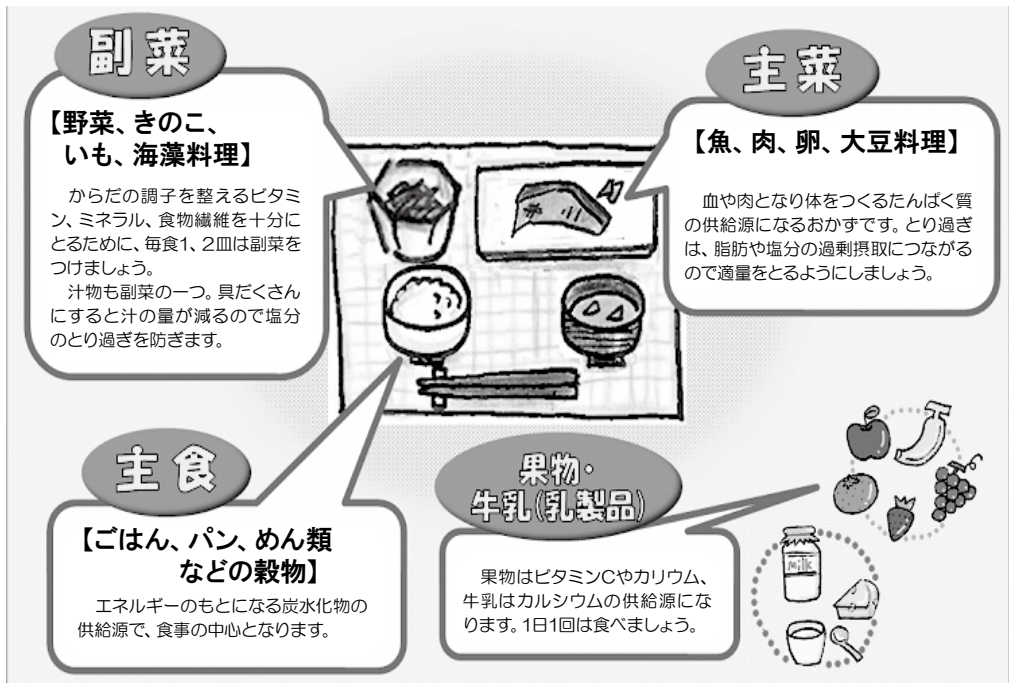
# 健康づくりのための食事

## 食事の基本

日本の食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」に、「主菜」と「副菜」があります。汁物も副菜のひとつです。

1日3食は日本型の配膳をし、1日1回は果物と牛乳（乳製品）を食べると、毎日の食事がバランスの良い内容になります。これを『ちば型食生活』の実践スタイルとして提案しています。

(ちば型食生活食事実践ガイドブックを参考)



## バランスのよい食事のポイント

主食は「しっかり」、主菜は「適量に」、副菜は「たっぷり」  
食べましょう！

- 食事の中心となる**主食**は、必要なエネルギーの半分をとることが望ましいとされています。脂質や塩分などを余分にとらないためにも「ご飯」がおすすめです！
- **主菜**、**副菜**の1食分のおおよその目安量は「グー・パー」で確認することができます。

### 主菜はグー

グーの大きさ(手のひらの大きさ)で  
厚さ2cmぐらいが目安です。



### 副菜はパー

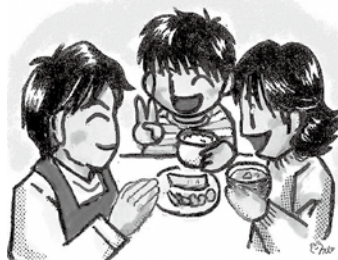
片手にたっぷり、山になる  
ぐらいが目安です。



※「グー・パー食生活ガイドブック」(千葉県・千葉県教育庁)より

## **食生活指針**（平成28年6月一部改正）

- \* 食事を楽しみましょう。
- \* 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- \* 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- \* 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- \* ごはんなどの穀類をしっかりと。
- \* 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- \* 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- \* 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- \* 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- \* 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



食生活を見直してみよう

## よくある 食の思い違い！！

ダイエットで欠食することが多い



1日3食腹八分目に

欠食は、1回の食事量が増えたり、時間が不規則になったりして、エネルギーを蓄えやすい体質になるため、かえって太ってしまいます。



無意識に間食をしている



口に入れたものは全てエネルギーになる！

家族の残り物をつまむ、つい飴をなめる、ついお菓子を食べる習慣はありませんか。ダイエットにつまみ食いは大敵です。



健康のためにご飯を減らし、  
おかずをたくさん食べている



主食・主菜は適量を食べましょう

おかずの多くは、脂質や塩分が含まれます。食べ過ぎは肥満や高血圧の原因になってしまいます。



からだに良い食品をたくさん食べている



からだに良い食品も適量を！



からだに良いと言われる牛乳や豆乳、納豆、ごま、果物、いもなどの食品も、食べ過ぎは太る原因になります。

野菜のかわりに野菜ジュース



野菜ジュースは野菜が摂れなかった時の利用をおすすめします



野菜の食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにし、満腹感がえられます。野菜をよくかんで食べるのが大切です。

飲み物のカロリーに気づかない



水や無糖の飲み物・お茶に変更を！



普段、何気なく飲んでいるスポーツドリンク、100%ジュース、缶コーヒーなどが体重を増やす原因のひとつになっていませんか？

毎日の料理にご活用ください。

- ☆朝食づくりにかんたん♪おいしい♪「朝食レシピ集」
  - ☆生活習慣病予防のために「野菜をもっと食べよう！レシピ」
  - ☆しっかりとって、骨元気♪「カルシウムアップレシピ」
  - ☆手軽にできる、おいしい減塩のすすめ「減塩レシピ」
- ホームページをご覧ください。各保健センターでも配布中。

## 食生活改善推進員の活動

食生活改善推進員は地域の健康づくりボランティアです

食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」を合い言葉に「健康さくら21（第2次）」「第3次佐倉市食育推進計画」の趣旨を踏まえて、地域の食を通じた健康づくりや食育をすすめているボランティアです。佐倉市では、地域で食を通じた健康づくり活動を推進しているボランティア「佐倉市食生活改善推進員」の活動を支援しています。

私たちの目印は  
ピンクのエフロン・  
ピンクの三角巾♪



佐倉市食生活改善推進員は各地区で幅広く活動しています

食生活改善推進員は佐倉市より委嘱を受け、健康づくりの案内役として、健康推進課（健康管理センター・西部保健センター・南部保健センター）やいろいろな組織と連携をもちながら、元気で健康なまちづくりを推進しています。



## 【食生活改善推進員の活動】

- 食べることの大切さや料理を作ることの楽しさを子どもたちに伝える「おやこの食育や料理教室」の開催
- 食育人形劇や紙芝居・かるた・パネルシアターなどの媒体を活用して、幼児食やおやつについての講習と試食の提供
- 朝食欠食の改善に向けた活動
- 生活習慣病予防などの料理教室や男性料理教室の開催
- 生活習慣病予防のために欠かせない野菜摂取量を増やす活動
- 「食事バランスガイド」を活用した「日本型食生活」の普及啓発
- 太巻き寿司などの食文化の継承と、佐倉産農作物の活用推進
- 地域や保育園、幼稚園、小・中学校からの要請による「出前健康講座」など



活動の日程や内容は、こうほう佐倉や地区回覧・ポスターなどでお知らせします。  
皆様の参加をお待ちしています！！



## 【食生活改善推進員にはどうしたらなれるのですか？】

9月から6回コースで開催予定の「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了書を受けただうえで、食生活改善推進員としてボランティア活動していただける方に、市より委嘱をしています。また、委嘱後は定期的に知識や技術向上の研修会を開催していますので、推進員としてのスキルアップができます。

# 楽しく正しくお酒とつきあおう！

## 知っておきたい 飲酒の影響

「百薬の長」ともいわれるお酒ですが、飲みすぎると健康を害することも…。

こころあたりはありますか？

チェック

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| ◇ 晩酌は1日たりとも欠かさない            |  |
| ◇ お酒を飲むペースが早い、一気に飲みをしたことがある |  |
| ◇ 飲む前に思っていた量より多く飲んでしまう      |  |
| ◇ 不安やストレスがあるとお酒を飲んでしまう      |  |
| ◇ 眠りたくてお酒を口にする必要がある         |  |

### 飲みすぎたり、 飲む回数が多くなると・・・

- ① **肝臓**をこわしたり、**生活習慣病**を引き起こします。  
男性の多量飲酒者（3合以上/日）は、時々飲む人（月に1～3回）と比較して、**がん罹患及びがん死亡が1.5倍程度高まります。**
- ② お酒と一緒につまみや食事を食べ過ぎて**カロリーオーバー**になりやすいです。
- ③ **アルコール依存症**になりやすく、お酒なしではいられなくなります。

### アルコールに依存する ようになると・・・

自分では飲酒量をコントロールできなくなり、身体・仕事・家族関係などの様々な問題がおきます。

### 不安やストレスを解消させる ために飲酒すると・・・

うつ病や不安障害を引き起こしたり、抑うつ気分を悪化させたりすることがあります。

### 一気に飲みをすると・・・

急性アルコール中毒になりやすく、死亡の原因になります





### 眠りたくて飲酒をすると・・・

睡眠の質を悪化させ、睡眠が浅くなったり、早朝に目覚めやすくなったりします。



## 適量の目安は 純アルコールで1日平均20g

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8 \div 100$$

アルコールの適量目安 (純アルコール約20g程度)				
量	ビール 500ml	日本酒 180ml(1合)	焼酎 110ml	ワイン 180ml(1/4本)
アルコール度数	5%	15%	25%	14%

※女性や65歳以上の高齢者はこれより少量の飲酒が適正です。

参考：健康日本21、公益社団法人アルコール健康医学協会

やってみよう!

### お酒と賢く付き合うコツ

- ・ 1日に飲んでいる量を純アルコール量に換算し、適正飲酒量にしましょう。
- ・ 強いお酒は薄める、途中で水を飲むなどして、ゆっくり飲みましょう。
- ・ 空腹時を避け、体に良いおつまみを選びましょう。  
(刺激物、味の濃いもの、脂肪の多いものは控えましょう)
- ・ 多量飲酒(1日に日本酒換算3合以上)をやめ、週に2日は休肝日を設けましょう。



重要!

### ひとりひとりが気を付けたいお酒との付き合い方

- ・ 一気に飲みはしない、させない、飲めないのに無理に飲まない、飲めない人に無理に飲酒を勧めないようにしましょう。
- ・ 未成年者にお酒を飲ませないように家庭、学校、販売店等で協力し「飲ませない」環境をつくりましょう。
- ・ 妊婦及び授乳中の飲酒は、お子さんの成長に悪影響を与えます。お酒は飲まないようにしましょう。また、まわりの人から勧めないようにしましょう。

# こころの健康づくり

## ストレスと上手につきあおう

こころの病気を予防するには、ストレスと上手につきあうことが大切です。小さなストレスは、日常的に誰にでも起こるものです。しかし、大きなストレスや長期間ストレスに見舞われたりすると、こころの病気の引き金となります。まずはストレスを自覚し、ストレスがあふれる前に少しずつ吐き出して、ため過ぎないように工夫しましょう。

## セルフケアでストレスコントロール

### 1. こころの健康づくりに、規則正しい生活習慣は欠かせません。

ストレスと上手につきあうためにも毎日の生活習慣を整えましょう。また、自分に合ったリラクゼーション方法を見つけ、ストレスを上手に発散しましょう。

睡眠	食事	運動
安眠できる環境を整えよう	バランスよく 楽しく食事をしよう	適度な運動を 続けよう

### 2. できていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### 3. 困った時は誰かに相談してみましょう。

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人・家族・同僚・地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは、早めに専門家に相談しましょう。

## 寝酒は睡眠の質を悪くします

寝酒は寝つきを良くしますが、眠りが浅くなり、中途覚醒（睡眠の途中で目が覚めること）が増えます。また、次第にアルコールの量を増やさないと眠れなくなり、睡眠の質を低下させます。うつ病などのこころの病気につながることも…。質の良い睡眠をとるために、寝酒は避けましょう。

～ 快眠のポイント ～

- 毎日、決まった時間に起床する。
- 目覚めたら日光を浴びる。
- 日中、適度に体を動かす。
- 昼寝は 20～30 分、午後 3 時前までに済ませる。
- めるめの入浴・軽い読書・音楽・香り・ストレッチなどで就寝前にリラックスする。
- 寝酒は避ける。



など

## こころの病気の初期サインに気づこう

ストレスコントロールを心がけていても、こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。しかし、本人が不調に気づいていても、こころの病気だと思っていない場合もあります。私たちみんなが、こころの病気を正しく理解することがとても大切です。

こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

～ 自分が気づく変化 ～ （参考：厚生労働省「メンタルヘルスのとびら」）

- 気分が沈む、憂うつ、何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

～ 周囲が気づきやすい変化 ～

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 服装が乱れてきた      | <input type="checkbox"/> 急にやせた、太った   |
| <input type="checkbox"/> 感情の変化が激しくなった  | <input type="checkbox"/> 表情が暗くなった    |
| <input type="checkbox"/> 一人になりたがる      | <input type="checkbox"/> 不満、トラブルが増えた |
| <input type="checkbox"/> 遅刻や休みが増えた     |                                      |
| <input type="checkbox"/> ぼんやりしていることが多い |                                      |
| <input type="checkbox"/> ミスや忘れ物が多い     |                                      |
| <input type="checkbox"/> 体に不自然な傷がある    | など                                   |



★健康推進課では毎月「こころの健康相談」を実施しています。  
詳しくは、P.17をご覧ください。（相談は要予約）

### 身近な人の様子が気になったら…あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサイン（不安定な様子・いつもと違う様子等）に気づき悩んでいる人に適切に対応を図ることができる人のことです。

#### 1. 気づく・・・「いつもと違う変化に気づいて、声をかける」

「最近、眠れてる？」「どうしたの？元気がないね」「何か悩んでる？よかったら話して」など、自分にできる声かけをしてみましょう。

#### 2. 傾聴・・・「気持ちを尊重し、話を聴く」

心配していることを伝え、ゆっくり話を聴いてみましょう。そして「それは大変だね。辛かったね」とねぎらいの気持ちを伝えましょう。

#### 3. つなぐ・・・「早めに専門家に相談するよう促す」

「2週間以上続く不眠」や、「食欲がない、頭が重い」などの身体症状が改善しないときは、受診や、保健センターへの相談をすすめましょう。

#### 4. 見守る・・・「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」

話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

佐倉市ではゲートキーパー養成研修を実施しています。  
詳しくは健康管理センターへお問い合わせください。



# 健康づくりのための運動

今日からはじめるウォーキング！

あなたの1歩が健康づくりの第1歩！

多くの方が自分のペースで無理なく取り組むことのできるウォーキング。ウォーキングは、体内に酸素を積極的に取り込みながら行う「有酸素運動」の代表で、生活習慣病の予防効果があります。

質問：ところでみなさん、1日にどのくらい歩いていますか？健康づくりのためには、どのくらい歩くとよいのでしょうか。



回答：健康づくりのための1日の歩数のめやす  
第2次健康さくら21より

20~64 歳	男性	9,000 歩	約 90 分
	女性	8,500 歩	約 85 分
65 歳以上	男性	7,000 歩	約 70 分
	女性	6,000 歩	約 60 分

10 分の歩行が約 1,000 歩に相当します。

## 歩数を増やすためのコツ

◆まずは「生活の中で歩くこと」「歩く歩数や時間」を意識してみましょう！

◆10分歩くと約1,000歩、30分歩くと約3,000歩です。

これまで歩く機会が少なかった方は、「まず歩数計をつけて！」「今より1,000歩（約10分）多く！」歩いてみましょう。「スーパーへ行く時は何分、何歩」というように、生活行動のパターンとして体で覚えてしまいましょう。

◆連続して歩くことより、1日、1週間の合計歩行時間、歩数が増えることを意識しましょう。

## ◆1日の歩数を増やすコツ!

### 外出を利用して 歩数アップ

- ◆バスや電車を使うときは、ひとつ手前で降りて歩こう
- ◆エレベーターより階段を利用!
- ◆駐車場は、あえて入口から遠い場所に駐車し、歩く距離を伸ばす
- ◆昼休みを利用したウォーキングでリフレッシュし能率もアップ

### 家庭生活のなかで 歩数アップ

- ◆家事は、まとめてしないで、毎日こまめに動こう
- ◆毎日の買い出しを日課に、買い物には歩いて出かけよう
- ◆近くの距離なら、車を使わず、歩いて出かけよう



## +10 (プラステン) で健康寿命<sup>\*1</sup> をのばしましょう!

ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>\*2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

今より 10 分多くからだを動かすこと (+10) から始めてみましょう。

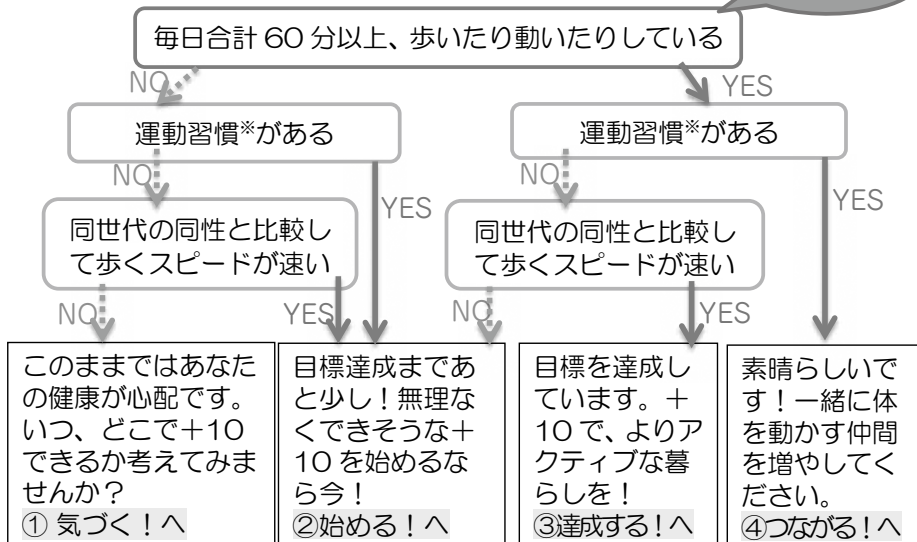
※1「健康寿命」とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間とされています。

※2「ロコモ」=「ロコモティブシンドローム」とは?⇒P65へ

## ◆あなたは大丈夫?健康のための身体活動チェック

スタート



※1日 30 分以上の『軽く汗をかく運動』を週 2 日以上、1 年以上続けて行っている。

## ①気づく！

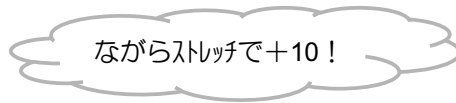
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



## ②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。

「+10」から始めましょう。



## ③達成する！

18歳～64歳：1日合計60分、元気に体を動かしましょう。

65歳以上：じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう。

## ④つながる！

一人でも多くの家族や仲間と「+10」を共有しましょう。

一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



(厚生労働省：アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ーより抜粋)

### ◆安全のために

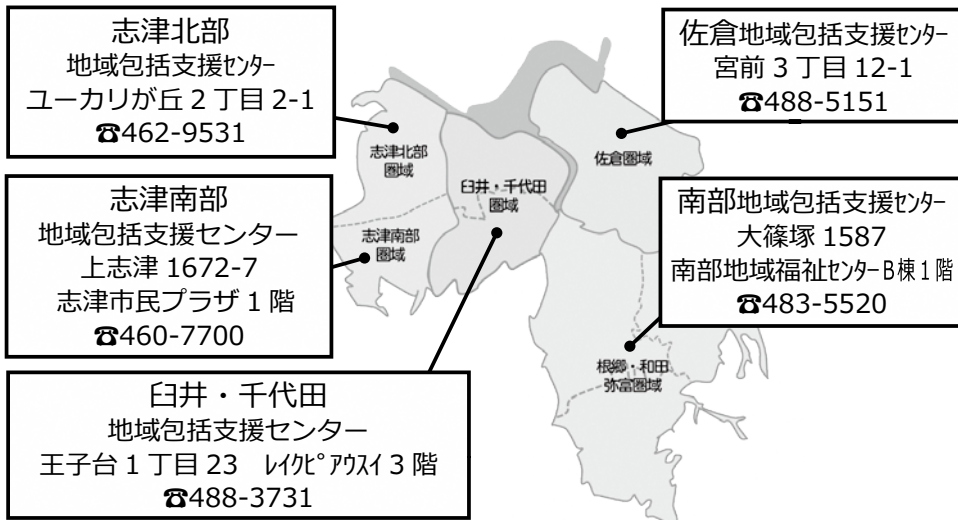
誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪い時は無理をしない。
- ・病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

# 高齢期も健やかに安心して暮らし続けるために

## 住み慣れた地域での安心をサポート 地域包括支援センター

高齢者やその家族の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、保健・福祉・介護の専門員が介護や生活に関する心配や悩みなどの相談に応じています。地域包括支援センターは、市内5か所にあります。



◆開所日・時間：日～金 8：30～17：30（土・祝・12月29日から1月3日を除く）

### ☆こんな時にご相談ください（相談無料）

- ・高齢で一人暮らしのため生活に不安があります。
- ・近所に気になるお年寄りがいるけれど、どうしたらいい？
- ・高齢になった親が心配。介護保険はどう使うの？
- ・認知症の家族がいるけれど、どう接したらいいの？

「チーム」として相談に応じます！



介護予防講座、認知症など同じ悩みをもつ家族同士の集まり（認知症カフェ）、介護者教室なども開催しています。お電話でお問合せください。



## いつまでも若々しく過ごすために～はじめてみませんか介護予防～

市では、介護予防講演会や各種教室、出前講座等を実施しています。  
募集等は、随時ホームページや「こうほう佐倉」に掲載し、お知らせします。

### ○ としとらん塾

実施：各地域包括支援センター  
内容：運動、高齢期の栄養・口腔について、フレイル予防、脳トレ等

### ○ グループ等へ出前講座

内容：簡単な体操、高齢期の栄養・口腔について、脳トレ、認知症サポーター養成講座等

### ○ 脳の元気力測定

実施：市内公共施設等  
内容：月1回。脳の健康度の測定  
(自宅でも測定ができます。)



### ○ 物忘れ相談

実施：市内公共施設等  
内容：月1回専門医等による個別相談

### ○ 佐倉わくわく体操会

重りを腕や足につけて、ゆっくり動かしながら筋力を鍛える「佐倉わくわく体操」。地域の皆さんが中心となって集会所等で行っています。

### ○ 佐倉ふるさと体操

誰でも、どこでも、楽しくできる、佐倉にちなんだ動きを取り入れた体操。  
パンフレット配布先：市内公共施設、各地域包括支援センター  
\*グループ等へ出張指導を行っています！

地域で活躍中！



## ～地域を支える仲間になりませんか～ 介護予防ボランティア



高齢者のからだやこころの元気をサポートするボランティアの養成・育成を行っています。介護予防ボランティアになって地域に介護予防の輪を広げましょう。

募集等は、随時ホームページや「こうほう佐倉」に掲載し、お知らせします。

## 「佐倉市わくわく生活手帳」で健康長寿を目指しましょう



65歳以上の方に、高齢者福祉課窓口と各地域包括支援センターで無料配布しています。普段の生活を振り返り、今後の目標を考えたり、日々の記録を書くことで体調管理に役立ちます。また、介護予防の情報がたくさん掲載されています。



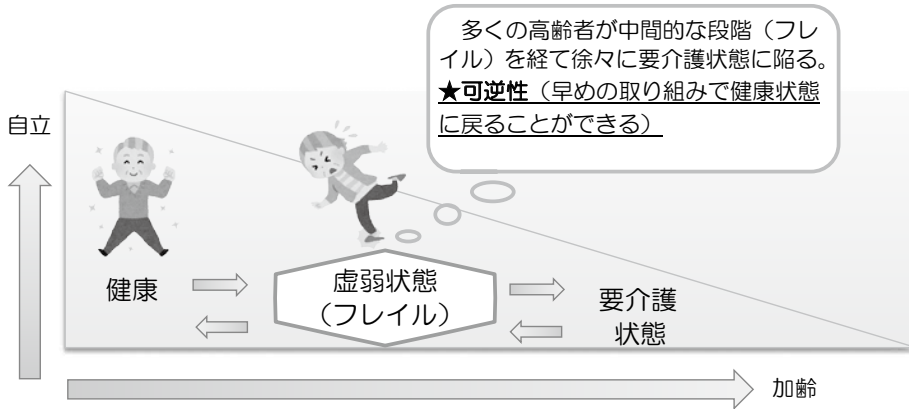
### 【お問い合わせ】

高齢者福祉課 ☎ 484-6343 各地域包括支援センター (P62を参照)

## 健康長寿のためにフレイル予防・改善に取り組みましょう

### フレイルとは？

高齢期の虚弱のことを「フレイル」といいます。加齢により、体や心のはたらかし、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。健康と要介護状態の間ともいわれますが、適切な生活習慣の見直しにより、再び健全な状態に回復できるものです。早めに気づいて、フレイルの進行を防ぐことが大切です。



チェック！

### ◆あなたのフレイル危険度—あてはまるものはありますか？—

#### ①体重減少

- 半年で2 kg以上（意図しない）  
体重が減少している

#### ②筋力低下

- 筋力（握力）が低下した

#### ③疲労感

- 疲れやすくなった

#### ④歩行速度の低下

- 歩くのが遅くなった

#### ⑤身体活動の低下

- 体を動かすことが減った



あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

■ 3つ以上あてはまったら ➡ フレイルの疑いあり

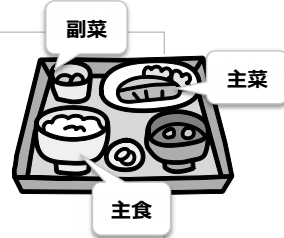
■ 1～2つあてはまったら ➡ フレイル予備群（フレイルの前段階）

## フレイル予防の3本柱 –フレイルを予防しましょう–

### 予防の柱 その1

#### 栄養（食・口腔機能）

- ・良質のたんぱく質（肉・卵・魚・大豆等）をしっかり摂る。
- ・主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べる。
- ・食事は抜かず1日3回摂る。
- ・毎食後に歯磨きをする。
- ・半年に1回は歯科健診を受ける。
- ・「噛む、飲み込む、話す」機能を保つために、お口の体操を！  
「パ」「タ」「カ」「ラ」と10回ずつ発音してみましょう。



### 予防の柱 その2

#### 身体活動（運動、外出など）

- ・ウォーキングや散歩、筋力トレーニングをする。
- ・家の中でも積極的に体を動かし、家事をする。



### 予防の柱 その3

#### 社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）

- ・近所の方や友達との交流を心がける。
- ・散歩仲間と声をかけあう。
- ・ボランティア活動や地域団体の活動に参加する。



1日1回の外出の機会をつくるために、  
「キョウイク」 と 「キョウヨウ」  
今日も行くところがある と 今日も用事がある をつくりましょう

### 軽度認知障害（MCI）を知っていますか？

自分自身や周囲の人が、以前に比べて認知機能の低下を感じているものの、日常生活に支障が生じるほどの大幅な低下ではない、認知症の一手手前の状態のことをいいます。

#### ◆気づきのサイン

- ・物忘れ、複雑な作業に時間がかかる等、軽い支障をきたす場合があります。  
【例】「旅行の計画を立てる」「明細書の整理など細かな金銭管理を行う」「服用している薬の管理を行う」「新しい家電の使い方を覚える」等、今までのようにならなくなる。

◆この段階で、脳を活性化させる習慣をつけることで、認知症の発症を遅らせることができます。

- ・決まった時間に就寝、起床し、規則正しい生活を送りましょう。
- ・外出をする、人との交流をもつ、積極的に家事をする、簡単な計算をする、新聞や本を読む、日記を書く等、おすすめです。

## 認知症は早期診断・早期対応を

認知症は、早期に発見し治療することができれば、今後の生活を考えたり、薬で進行を遅らせ症状を改善したりすることもできます。気になったらいつでも「自分で」「家族で」「身近な人が」チェックしてみましょう！

※出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成29年9月発行）

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェックしたら、1～10番までの合計を計算しましょう。</b>		点	点	点	点
		<b>合計点</b>			

**20点以上の場合**は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。裏面に紹介している相談機関やかかりつけ医に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

**気になる方は「物忘れ相談（P63）」をご利用ください。**



★P62～66 ページに関するお問い合わせは高齢者福祉課へ 電話 484-6343

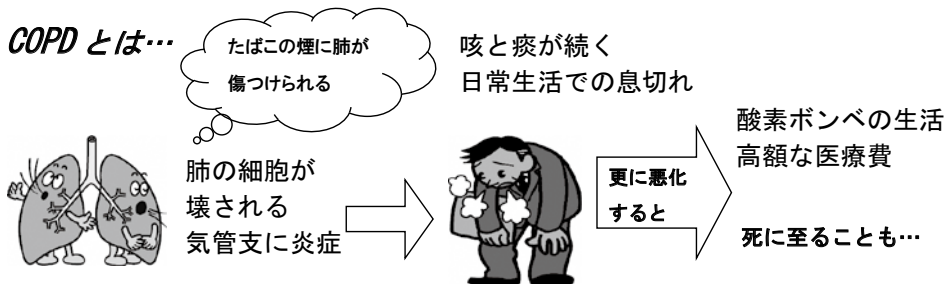
# たばこと COPD(慢性閉塞性肺疾患)

**COPD が増えてきています！！**

**COPD 患者は全国で推定約 530 万人、年間に約 1 万 4 千人が亡くなっています**

(出典：福地ら NICE study2001、厚生労働省 人口動態統計 2021 年)

**COPD とは…**



COPDとは、たばこが原因で肺に炎症が起こり、肺の細胞が壊れ、呼吸に障害が起こる病気です。40歳以上の喫煙歴がある方で、階段や坂道で息切れしやすい、咳や痰が続くなどの症状がある方は、COPD予備群の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

**健康推進課が禁煙を支援 (禁煙で COPD は予防できます！)**

喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、

**「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です**

- 『健康相談』では、保健師が禁煙の相談に応じています。お気軽にご相談ください。
- 市内の禁煙外来をご案内します。一定の条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に健康保険が適応されます。
- 佐倉市ホームページに市内の禁煙外来を載せています  
<http://www.city.sakura.lg.jp/0000004576.html>



※令和5年1月時点で、市内禁煙外来は治療薬の関係で新規受け入れがで  
きる病院が少ない状況です。随時ホームページを更新いたします。

## 受動喫煙をしない、させないよう気をつけましょう

受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）＝副流煙＋呼出煙

- 主流煙：喫煙者がたばこから吸う煙
- 副流煙：火のついたたばこの先から出る煙
- 呼出煙：喫煙者が吐き出す煙



副流煙には主流煙の数倍も有害物質が含まれています。

### ◎受動喫煙防止の取り組みは、ルールになっています！

2020年4月から、事業所（職場）・飲食店・理美容室・スーパー・コンビニエンスストアなど、「多くの人利用する施設」は原則屋内禁煙が改正健康増進法により義務化されました。

また、屋外や家庭で喫煙をする際には、できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をすることが義務になっています。

近年、家の外での喫煙による近隣トラブルが発生しています。周辺住民や家族への配慮をお願い致します。

## 新型タバコの危険性



**加熱式タバコや電子タバコの使用は推奨できません！**

加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかです。紙巻タバコと比べてタール量は削減されていますが、ニコチン等は同量含まれています。さらに、燃焼すると一酸化炭素を含む有毒な気体を生成する「アセナフテン」は紙巻タバコの約3倍含まれています。**煙は見えなくても、新型タバコ吸引者の息からは、霧状の有害物質が多量に吐き出されています。**

また、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの喫煙、受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難です。

# 家族で考えよう！がんのこと

**がんは誰にでもかかる可能性がある病気です！**

今、「国民の2人に1人ががんにかかる」（2019年）と言われ、男性では4人に1人、女性では6人に1人が、がんで亡くなっています（2021年）（引用）国立

がん研究センターがん情報サービス



## みんなに受けてほしいがん検診！

がんは定期的な検診や生活習慣等の見直しで、予防できることがわかってきています。

あなたは、定期的ながん検診を受けていますか？



がん検診の目的は、

『**自覚症状がない人**』が検診を受けることで、**がんを早期に発見し、早期に治療を受けることで『がんで亡くなる人』を減らす**ことです。

<令和3年度の検診受診率>

検診の種類	佐倉市	がん発見者数
胃がん	8.6%	16人
肺がん	14.1%	4人
大腸がん	13.4%	25人
子宮頸がん	4.9%	1人*
乳がん	9.9%	18人

2人に1人が「がんにかかる」と言われているのに、がん検診を受ける人は少ないな・・・



※子宮頸がんになる前の細胞の変化で見つかった人数 14人

<佐倉市で受けられるがん検診>

検診名	受けられる年齢
胃がん検診	40歳以上の方
肺がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診★	30歳以上の女性
前立腺がん検診	50歳以上5歳刻みの年齢の男性

★乳がん検診は、30歳代は超音波検診、40歳以上はマンモグラフィ検査と超音波検査を交互に受診することをお勧めしています。（集団検診及びマンモグラフィ検査の2年連続受診はできません。）

## 自分でできる“がん予防”

### 《月に一度の乳房の自己チェック！》

乳がんは“自分自身で発見できる”数少ないがんの1つです。

月に1度、自分でチェックすることで早期乳がんの発見につながります。

月経前は乳房が張っているため、月経開始から1週間後がおすすめです。

閉経後は月に1度、自分で日にちを決めてチェックしましょう。

### チェック

#### 1. 鏡の前で両手を上げ下げしながらチェック

左右の乳房の大きさ、輪郭、形の違いや異常がないか？

乳房の皮膚のへこみやひきつれはないか？

#### 2. 入浴時にチェック

しこりはないか？

人差し指、中指、薬指の3指をそろえ、

指の腹で「の」の字を書くように外から中へ触ります。

乳頭をしぼり、血や膿のようなにおいのする分泌物が出ていないか？

#### ＜ポイント＞

- ①見る ②触る
- ③しぼる



指でつままないでね！



## 納得のいく治療のために

がんの治療を行うにあたり、担当医から説明された診断や治療方針について、納得のいかないこともあるかもしれません。このようなとき、セカンドオピニオン\*を受けることで治療の選択の幅が広がり、より納得して治療に臨むことができます。

セカンドオピニオンとは、納得のいく治療法を選択できるように、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。担当医を替えたり、転院したり、治療を受けたりすることではなく、ほかの医師に意見を聞くことです。

◆セカンドオピニオンをどこで受けるか迷う場合は、がん相談支援センターに問い合わせると、その地域のセカンドオピニオン外来を行っている病院や、専門領域などの情報を得ることができます。

#### ＜注意＞

セカンドオピニオン外来は、公的医療保険が適用されない自費診療で、病院によって費用が異なります。



## がんについて相談したいとき



誰もが自分自身や家族ががんであると診断をされると、不安や心配な気持ちでいっぱいになります。そんな時、無料で相談できる窓口（がん相談支援センター）があります。

がん相談支援センターは、患者さん本人やご家族から相談ができます。一人で悩む前に、相談窓口を活用しましょう。

千葉県ホームページ ちばがんナビ 相談支援センター

<https://www.jp.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/consultation/consultation01/>



### 【がん相談支援センター】

病院名および相談窓口	電話番号	対応曜日・時間
千葉県がんセンター がん相談支援センター (患者総合支援センター内)	043-264-6801 (直通)	月～金曜 9時00分～17時00分 (祝祭日を除く)
千葉大学医学部附属病院 がん相談支援センター (患者支援センター内)	043-226-2698 (直通)	月～金曜 9時30分～16時30分 (面接をご希望の方は要予約)
千葉医療センター がん相談支援センター (地域医療連携室内)	043-251-5320 (直通)	月～金曜 9時00分～16時00分
日本医科大学千葉北総病院 がん相談支援センター	0476-99-2057 (直通)	月～土曜 9時00分～16時00分 (土曜は15時00分まで)

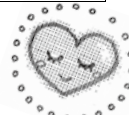
### 【その他の相談窓口】

#### ◆がん相談ホットライン（公益財団法人 日本対がん協会）

がんに関する不安や悩みに、看護師・社会福祉士が対応する電話相談窓口です。がんの患者さんやご家族などどなたでも利用できます。

03-3541-7830 電話相談対応：毎日（年末年始は除く）

10時00分～13時00分、15時00分～18時00分



どんな検診でも完璧ではありません。

がんがあるのに見つけれないことや、がんではないのに「がんかも・・・（要精密検査）」と判断される可能性もあります。だからこそ、検診を受け続けることが重要なポイントです！



【注意】自覚症状がある場合には、検診ではなく、早めに病院にかかりましょう。

## 保健センター案内図

### ■健康管理センター

(〒285-0825 佐倉市江原台2丁目27番地 ☎043-485-6711)

【バスご利用の場合】 043-312-8228

- ・京成佐倉駅より「聖隷佐倉市民病院経由臼井駅・四街道駅・志津駅方面行き」
  - ・京成臼井駅より「聖隷佐倉市民病院経由佐倉駅・田町車庫方面行き」
- ⇒ともに「健康管理センター」バス停下車 徒歩1分・「聖隷佐倉市民病院」バス停下車 徒歩5分



### ■西部保健センター

(〒285-0843 佐倉市中志津2丁目32番4号 ☎043-463-4181)

【バスご利用の場合】

- ・京成志津駅より「臼井駅行き」（京成佐倉駅行き・田町車庫行き）
- ⇒「矢橋台坂下」バス停下車 徒歩10分
- ・京成志津駅より「南中野行き」
- ⇒「ショッピングセンター」バス停下車 徒歩10分



### ■南部保健センター

(〒285-0806 佐倉市大篠塚1587番地 ☎043-483-2812)

【バスご利用の場合】

- ・京成佐倉駅、JR佐倉駅より「第3工業団地行き」
- ⇒「松が丘団地」バス停下車 徒歩1～2分

