

健康スイッチON!

H30.9.8
世田谷区立旭小学校
家庭教育学級

女性の健康・家族の健康づくり

内容①数字で見る健康習慣と皆さん・周囲の比較
(健診、がん検診、健康感)

②女性の健康 限定3つ

- ・体格がやせ傾向
- ・糖尿病予備軍にならないように
- ・血管を若く美しく?!

③親子で、家族で活動力アップ!「歩こう!動こう」

世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 保健師

健康せがや+1

数字でみる健康

・健康診断を定期的に受けている:約65%。

* →区民健診、特定健診のすすめ


* ・がん検診: 子宮頸部がん検診(20歳以上)を定期的に受けている人 約33% 乳がん検診を定期的に受けている人 約33%

* →がん検診受診のすすめ(リーフレット)

* ・自分が健康、まあ健康だと思う人の割合:約82%

* →こころと体の健康大事!自分を含め、今後家族や周りのことで心配がある場合は、こころの相談利用案内

* <平成27年区民の健康づくりに関する調査(20歳以上4000人)>



女性で気になる傾向

- ① やせ傾向の方：骨粗しょう症になりやすい。
- * 普段、骨に負荷がかかっていない。
- * →骨を作る細胞は、負荷で活発になるので、筋トレ、運動のすすめ。
- * ② 肥満でなくても、血糖値上昇に注意。
- * →検査で、注目HbA1C(過去1~2ヶ月の血糖値の平均値)
- * (正常5.5%未満・境界域5.5~6.5、未満
- * ・6.1%以上は糖 尿病予備軍)
- * ③ 20歳から10kg以上、体重が増えていませんか？
- * →「**血压**」「**脂質**」「**血糖**」「**尿酸**」が高くなりやすい。
- * **動脈硬化・高血圧・高血糖予防が血管を若く保つ！**
- *

健康せがや+1

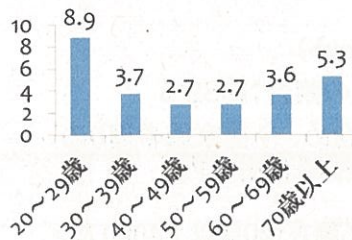
3

やせについて

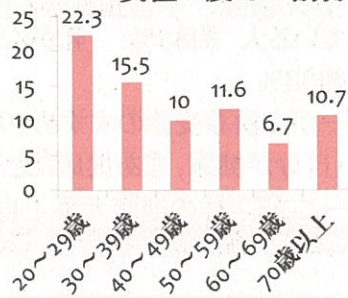
BMIが18.5未満の方
*BMIは、体重(kg)÷
(身長(m)×身長(m))

20代女性の
約5人に1人はやせ

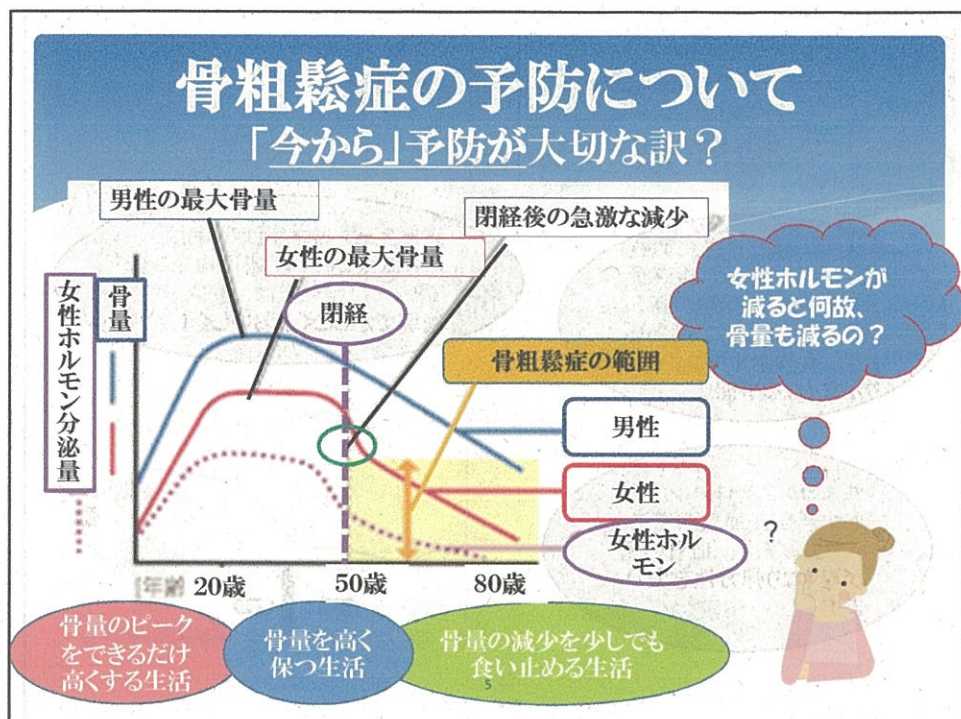
男性のやせの割合



女性のやせの割合



4



骨量を維持するために

【栄養】
Ca・・・650mg
ビタミンD・・・5.5μg
バランスよく3食が基本

【運動】
負荷(振動・体重をかける)がある運動ほど骨を作る細胞が活発に！
例：ジョギング、エアロビクス、筋トレ階段の上り下り等
*ご自身に合わせて無理なく続けられる運動を選びましょう！ウォーキング、水泳等負荷の少ない運動も継続することで効果あり！

【日光浴】
ビタミンDは紫外線をあびることで皮膚でも合成されます。真冬でも日中15分程度の日光浴で十分効果があります。

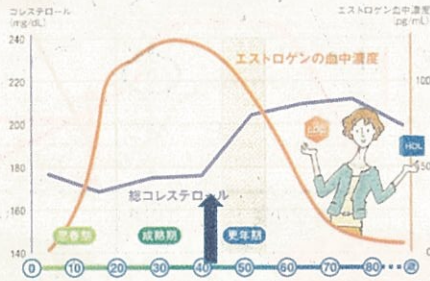
【骨粗鬆症健診】
30歳から5歳刻みで70歳まで自己負担400円で受けられます！
【お申し込み】
世田谷保健所健康推進課
03-5432-2447

～糖尿病予備軍・ 動脈硬化・高血圧予防～

女性は、閉経後急に脂質異常(LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高くなるなど)になることもあります。女性ホルモンの守りがなくなる事象！

悪玉コレステロールが増えすぎると、血管の壁に入り込み蓄積、血管の壁が厚くなり弾力性を失います。

高血圧::最高血圧【収縮期血圧】/拡張期(最低)家庭血圧135/85mmHg以上は、注意。
適量でかしく！おいしく！



7

血圧・血糖のことを再確認

・血圧は、①遺伝的
②食べ方③肥満
④運動不足⑤喫煙
⑥交感神経⑦アルコール
などで血液の量や太さ、質(流れ、硬さ)で上がります。

高血圧は、脳梗塞、脳卒中、動脈硬化、心疾患などひきおこします。

・塩分は水を呼ぶ！体内を0.8%に保持する傾向があります。

・食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足から内臓脂肪が蓄積すると、インスリン不足になり高血糖へ。

・食事が不規則になると、インスリン分泌も不規則になり、低下してしまいます。

健康スイッチON!

8

親子で活動力アップ！

- * 健康せたがやプラン(第2次)では、歩こう！動こう！を推進。
- * 世田谷地域のキーワード:運動面 親子で活動力アップ！無理なく、生活の中で活動することのすすめ。
- * 例 公園で子どもと体を使って遊ぶ、ドライヤー中にスクワット、あえて買い物回数を増やす。歩数をあと10分(1000歩)↑など。他にマイ・アイデアを！
- * ★地域のつながり + ★きっかけづくり =

健康スイッチON!

9

運動のメリットはこんなに沢山！



10

世田谷総合支所保健福祉センター
健康づくり課のメンタルヘルス事業

無料

こころの相談・思春期相談、依存症相談
依存症家族講座
地区担当の保健師(電話・面接等)相談

11

最後に...

健康せがやプラス1

今よりも

“何か一つ”

健康的な生活を取り入れ

～女性の元気がみんなの元気に～

健康スイッチをONしましょう!



健康スイッチON!

12

「食塩のとり過ぎ」は、高血圧やいろいろな病気のリスクを高めると言われています。

家族みんなで、かしこくおいしく*適塩*習慣



*『適塩』とは、素材の味やうま味を活かしたおいしく健康によい適切な塩加減の食事のこと、です。



“塩からい” “甘い” “ちょうど良い” ……
料理の味付けは、家庭によって様々です。
新しい家族のために、素材の味を楽しめる味覚を大切にしましょう。

いろいろな料理の中でも「みそ汁」は、塩加減をストレートに感じる料理です。
まずは、みそ汁から“適塩習慣”を始めましょう。

日本人の1日の食塩摂取目標量は
男性 8グラム以下
女性 7グラム以下です。

主菜や副菜などでも調味料を使います。
みそ汁の1杯分の食塩量は、0.6%程度が
ほどよい塩味です。



「みそ汁」は、食事の満足感を高めます。
食事の組み合わせに、適塩みそ汁を上手
に取り入れましょう。

適塩みそ汁のポイント



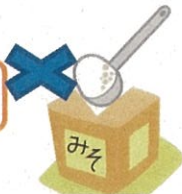
1. 具はたっぷりと用意する

季節の野菜、海藻、きのこ類など、みそ汁1人分に
“片手いっぱい分”の具を入れましょう。
・たまねぎ、きゃべつ、かぶ、だいこん、白菜など
は甘味がでます。
・じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、さといもを
入れると、少しとろみがあるので、味を感じやす
くなります。

3. みそを入れすぎない

みそ量は、1人分
小さじ1（6グラム）を目安にしましょう。

みその種類によって食塩量は違います。
いつも使用しているみその食塩量を確認
しましょう。



2. うま味を活かす



うま味を加えると、みそ量を減らせます。

- ・昆布、鰹節、煮干などで、だしをとり、和食のうま味
- ・少量の鶏肉や豚肉を入れ、動物性のうま味
- ・あさり、しじみ、桜えびなど、魚介のうま味
- ・しいたけ、しめじ、まいたけなどのきのこ類のうま味

4. 汁は少なめに盛り付け

汁はお椀に半分程度に盛り付けましょう。
適塩みそ汁であっても、たくさん飲むと、
食塩をとり過ぎます。
汁椀を小さめにかえてもよいでしょう。

5. 味が物足りない時は・・・

仕上げに、小ねぎ、すりごま、青のり、
おろし生姜、七味唐辛子、ゆずなど、
香りのある食材を加えましょう。

旭小学校
PTA会員の皆様

家庭数

平成 30 年 9 月吉日
世田谷区立旭小学校
校 長 菊地 まゆみ
PTA会長 田辺 夏絵
家庭教育学級委員長 村山 由貴

平成 30 年度 第2回家庭教育学級 報告

9 月 8 日、本校図書室にて「自宅で簡単にできるストレッチ」と題した講座を開催いたしました。まず、運動指導員の中川香先生に 手軽で効果的なストレッチをご紹介いただき、その後栄養士の堀内菜緒子先生と保健師の野元寿美子先生に心と体の健康づくりについてお話していただきました。

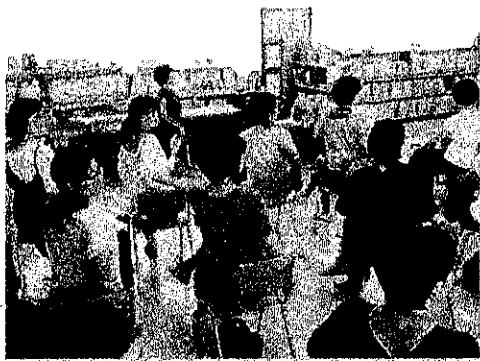
講師 公益財団法人世田谷区保健センター 健康増進係 運動指導員 中川 香 氏
世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 保健師 野元 寿美子 氏
世田谷総合支所保健福祉センター 健康づくり課 栄養士 堀内 菜緒子 氏

参加者 世田谷区教育委員会 生涯学習・地域学校連携課 村田 紀江様
旭小学校 菊地まゆみ 校長先生
齊藤仁 副校長先生
PTA会員 20名(家庭教育学級委員含む)

講演内容

●中川香先生による【からだ快適エクササイズ】

○まずはストレッチ。体を伸ばして筋肉のこわばりをほぐく。



- 腰痛対策のエクササイズ
- 肩こり・背中へのこわばり対策のエクササイズ
- エクササイズで改善されない場合、鎖骨の中ほど下や、肩の付け根をマッサージ。

●栄養士 堀内菜緒子先生のお話【適塩のすすめ】

食塩のとり過ぎは、高血圧やいろいろな病気のリスクを高めるといわれています。素材の味やうま味を生かし、適切な塩加減の食事をとりましょう。

“適塩” 台言葉

せ 鮮度のよい野菜や果物を味方に
た たっぷりの具で汁物はおいしく
が かけるよりつける調味料
や 焼き目、薬味 ほのかな香りを楽しんで
て 適量の食事で食塩量もちょうどよく
き きのこやだしのうま味を感じて
え 栄養成分表示を見て選ぼう
(ん)

日本人の1日の食塩摂取目標量は

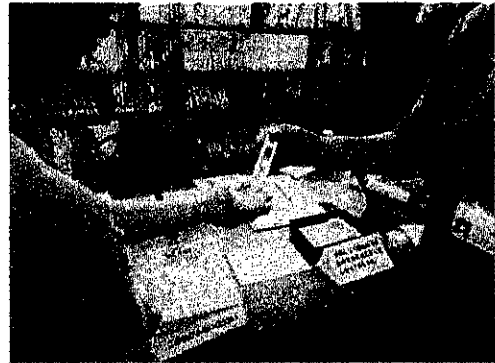
男性 8グラム以下

女性 7グラム以下 です。

みそ汁1杯分の食塩量は、

0.6%程度がほどよい塩味です。

家庭のみそ汁を持参した人は、濃度を測ってもらいました！



●保健師 野元寿美子先生のお話【健康せたがやプラス1】

今よりも“何かひとつ”健康的な生活を取り入れ、健康スイッチを ON しましょう！

・体格がやせ傾向の女性が増えています。気をつけましょう。

・糖尿病予備軍にならないようにしましょう。

・血管を若く美しく保ちましょう。

⇒栄養バランスに気をつけ、適度な運動を心がけましょう！世田谷区の検診も受けましょう！

出席者からの感想

☆とても勉強になりました。筋力をつけ、減塩に努めたいと思います。

☆とても楽しかったです。心と身体がスッキリしました。同じ姿勢が続いた場合はこまめに体を動かしたいです。

☆簡単に出来るストレッチと塩分量など自分の身体を知ってもっと健康な生活を送れるようちょっとした努力をしたいと思いました。

☆楽しみながらストレッチを教えて頂き、味噌汁の塩分量も初めて計れたのでとても参考になりました。

☆座ったままのストレッチでしたがとても体が伸びて気持ちよかったです。短い時間でしたが濃い内容でした。