

健康な暮らしのために

～令和6年1月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026 調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館4階保健センター
TEL 042-441-6100
FAX 042-441-6101

まだまだ

油断大敵！！

みんなで予防！インフルエンザ

- (1) 普段からマスクを着用するなど咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人に顔を向けない。
- (2) 外出先からの帰宅時やトイレに行った後、食事や水分を取る前、調理の前後など、こまめに手を洗う。
- (3) 電話・スマートフォン、ドアノブ、照明などのスイッチなど、普段からよく触るものや共用で使う物品は定期的に消毒する。
- (4) 風邪症状があるときは休む。
- (5) 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける。
- (6) 乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50パーセントから60パーセント)を保つ。



手洗いの注意点・手順



- ・爪は短く切りましょう
- ・時計や指輪をはずしましょう

洗い残しやすいところ…

- ・指先 ・手首 ・指の間
- ・手のしわ ・親指の周り



① 石鹸を泡立てて、手のひらをよくこする



② 指先・爪の間を念入りにこする



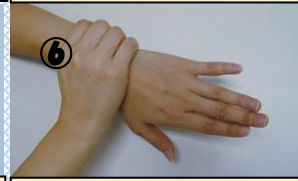
③ 親指と手のひらをねじり洗いする



④ 手の甲をのばすようにこする



⑤ 指の間を洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

その香り…困っている人もいます

香りの強さの感じ方には個人差があります。

冬期は室内を閉めることが多い季節です。

柔軟剤などの香りや頭痛やめまい、吐き気がするという相談があります(独立行政法人消費生活センター)。

自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいることをご理解ください。

使用量の目安などを参考に、周囲の方にご配慮いただきながらお使いください。

消臭剤

洗濯洗剤

柔軟剤

アロマオイル

芳香剤



生活習慣病は予防できる病気です！

～1年に1度の健康診断を受けて体調管理を行いましょ～

メタボって
どんな状態？

どう見直し
したらいいの？

生活習慣病とは…

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れによって起こるもので、高血圧症や2型糖尿病、脂質異常症などがそれにあたります。若いうちは自覚症状がなくても、気づいた時には症状が進行しています。



生活習慣病の発症・悪化には、腸の周りや腹腔内の内臓脂肪蓄積が影響しています。これがいわゆるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）＝肥満です。

メタボになると、すべての生活習慣病になりやすく、脳卒中や心筋梗塞など命を脅かす合併症のリスクが高くなります。ただし、内臓脂肪は減らしやすい脂肪でもあります。生活習慣の見直しを行うポイントを意識して、メタボ（肥満）を解消しましょう。

見直しを行うポイント！

●運動と休養

運動はちょっとずつ、ながら運動で！

いつも使っているエレベーターやエスカレーターを階段に替えるだけで、エネルギー消費が増えます。ただし、体重がある人は膝を痛めやすいので、階段の下りは危険です。上りから始めましょう。

テレビを見ながら、家事をしながら足踏みするだけでもエネルギー消費が増えます。

日中に体を動かすと、夜も入眠しやすくなります。

●禁煙・お酒は適量に

タバコ（紙・加熱式）はニコチンや発がん性物質などの有害物質が入っており、血流を悪くして高血圧、動脈硬化を促進します。たばこを吸うと胃腸がダメージを受け食欲は減りますが、歯周病や肌荒れ、骨量の減少などを招くため危険です。禁煙しましょう。

お酒は意外に高カロリーです。中性脂肪を増やす作用もあります。また、脂質や塩分の多いおつまみを摂りがちなため、注意が必要です。

●よく噛んで食べる

『1口30回』を目標に、よく噛んで味わって食べましょう。脳の満腹中枢が刺激されるには20～30分かかります。早食いをすると満腹感を感じる頃には食べ過ぎに。よく噛む習慣をつけましょう。

●野菜をプラス1皿

1日350gを目安に摂取しましょう。

野菜に含まれる食物繊維は、糖分や塩分の吸収を抑える働きがあります。便通も良くなります。

また、野菜や果物に含まれるカリウムは、取り過ぎた塩分を尿と一緒に排泄してくれる働きがあります。

1日350gとは・・・

生のものなら両手3杯分

茹でたものなら片手3杯分＝1日に小皿（小鉢）5皿

まずは1日小皿（小鉢）1皿プラスしてみましょう！

●体重管理

《BMI（体格指数）の計算式》

$BMI = \text{体重} \div \text{身長} (m) \div \text{身長} (m)$

やせ：18.5未満 ふつう：18.5～25未満 肥満：25以上

★体重1kg減らすには、約7000kcal減らす必要があります。

1か月を30日と考えると…1日に約233kcalです。

「そんなに食べてないのに太る」と感じていたら、食べたものを書き出してみましょう。3食の他に、食べたり飲んだりしていませんか？

例：ジュースのペットボトル1本➡約200kcal