

# 健康な暮らしのために ～令和5年9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

## 速報

# コロナ禍でも運動習慣のある 市民の方、増えていました！



「運動習慣」とは1回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状態をいいます。令和4年に実施された調布市民の健康づくりに関する意識調査では、45.5%の方が「運動習慣がある」と回答されました。これは、前回の平成28年の調査の39.3%と比較して6.2ポイント増加しています。普段から元気にからだを動かすことで、健康寿命を延ばし、糖尿病や心臓病といった生活習慣病やフレイル・ロコモを予防することに繋がります。既に運動習慣のある方は、継続を心掛けましょう。また、中には「運動」という言葉を聞くと、ハードルが高く感じる方もいらっしゃるかもしれません。ですが、日ごろの家事や通勤時の際につま先立ちやスクワット等を行うことも、テレビを見ながらストレッチをすることも「運動」なのです。あなたも健康のために、隙間時間を利用して運動を日常生活に取り入れてみませんか？



## フレイル、ロコモってなあに？

「フレイル」とは加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。また、「ロコモ」はロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。一見「若い人は関係ない」と思われがちですが、在宅勤務やデスクワーク、自動車の利用増加などに伴い、若い方の筋肉量減少も稀ではありません。これらを予防するために、40歳代から意識をして筋力維持に取り組み始め、体調管理をしていきましょう。

運動以外にも、3食バランスよく食事をとることや、安全な生活環境を整備すること、正しい歯みがきなども予防に繋がります。より詳しく知りたい方はぜひ、

「今から始める健康づくりシリーズ 第4回

～フレイル・ロコモ注意報、発令中！！～」をお申込みください。

## おらせ



9月は 食生活改善普及運動・健康増進普及月間 です

食生活改善普及運動は、「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに、「毎日野菜をプラス1皿」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」など、食生活改善を目指した普及啓発を行います。健康づくりは日常の小さな心がけから始められます。この機会に、生活習慣を見直してみませんか？

今日からあなたも・・・

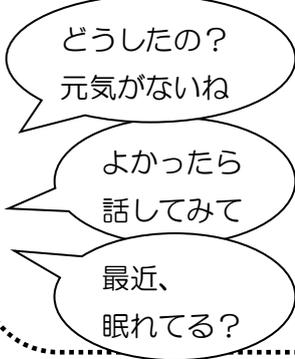
# ゲートキーパー

9月は東京都の自殺予防強化月間です。

自殺予防における「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

## 1 気づき・声かけ

何か悩みがあるようだったり、元気がない・身だしなみが悪くなったなどの変化に気づいたら、声をかけましょう。



## 2 話を聴く

話を聴いてみましょう。本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大切です。



## 3 つなぐ・見守る

悩み事は、抱え込まないことが大切です。

悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も、わからないことや迷っていることがあったら専門機関に相談してください。

その後も、必要があれば相談にのるなど、見守りましょう。



◇一緒に考えることが支援です。

◇ゲートキーパー自身が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう

◇ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

# TALKの原則

落ち着いて相手の話を聴く時のポイント！

**T**ell (伝える)

自分の気持ちをはっきり言葉に出して伝える

**A**sk (尋ねる)

今死にたいという気持ちがあるかをはっきり尋ねる

**L**isten (聴く)

相手の絶望的な気持ちを真剣に聴く

**K**eeP safe (安全を確保する)

身近にある危険な物は隠しておく。その人を決して一人にはしない。

できるだけ早く専門家に相談を。



あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために・・・  
ひとりで悩まず、ご相談ください。こころの悩み相談窓口はこちら➡

