



健ちゃん通信

トピックス

- ★4つの健康習慣を実践しよう
- ★熱中症を予防しよう

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2302

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

新しい生活様式を実践する中で、個人の健康づくりが重要になっています。「食生活、運動、禁煙、健（検）診」の4つの健康習慣を実践しましょう。



朝ごはん、からだにスイッチ

コロナ禍で生活様式が変化し、生活リズムが乱れがちになっていませんか。

朝食は脳へエネルギーを補給し、からだをスムーズに動かすために必要なスイッチです。朝食を食べないと、基礎代謝量が減ることや、昼食や夕食を食べ過ぎることで肥満につながることもあります。

高齢者では食事回数が減り低栄養につながることもあります。夕食の時間が遅くなり寝る直前になると、睡眠の質が下がる、朝お腹がすかずに朝食を抜くといった生活リズムの乱れにつながります。

朝食で1日を元気にスタートし、生活リズムを整えましょう。

朝食を毎日食べている区民の割合

	平成29年度
幼児期	98.3%
小学生	91.0%
中学生	86.0%
青年期	88.3%
成人期	71.2%

いたばし健康プラン後期行動計画 2022より

年齢が高くなるにつれて、朝食を食べない人が増える傾向があります。自分自身や家族はどうでしょうか。



自分にあった工夫で毎日食べる習慣をつけましょう

- 前日に何を食べるか決め、下ごしらえをする
- 朝食のパターンを決める
- すぐ食べられるものを常備しておく（パン、納豆、バナナ、シリアル、ヨーグルトなど）
- 夕飯を多めに作って翌朝の分を残しておく
- すっきり目覚められるように、寝る前の食事やカフェイン・お酒の摂取は控える

定着してきたら

主食・主菜・副菜をそろえることも意識してみましょう



板めしレシピも
ご活用ください



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
タンパク質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む



／観て学んで実践できる無料動画配信中／ コロナに負けない！フレイル予防

学ぶ

東京都フレイル予防動画

学ぶ



フレイル＝「虚弱」とは？
すぐに出来る確認方法と心身の
予防を学びましょう。

医師／東京大学

飯島 勝矢

新しい生活様式に感染対策。
がんばりすぎて縮こまって
生活不活発な「フレイル」
になっていませんか。

せつかくのおうち時間。
心もからだも楽しく健やかに
過ごすために日常生活で
出来ることがあります。

「フレイル予防」

都民の皆さまに伝えたい
大事なことです。
東京都ホームページで
是非動画をご覧ください。



お口の健康は全身の健康に
つながります。口腔機能低下
予防を知ってください。

歯科医師／日本歯科大学

菊谷 武

実践

実践

実践



認知機能低下を防ぐためにも
ちょっと難しいぐらいの挑戦を
工夫してやってみましょう。

作業療法士

今井 悠人



からだを動かして筋力低下を
防ぎましょう。無理せず正しく
動かすことがポイントです。

理学療法士

鈴木 享之



マスクや自宅で油断しがちな
お口まわり。良い姿勢と呼吸
笑顔でトレーニングしましょう。

言語聴覚士

芦田 彩

URL

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/zaitakuryouyou/koronanimakenai.html

〔東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 医療・保健施策 > 在宅療養 > 〕
【無料動画配信】コロナに負けない！フレイル予防

お問合せ

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課 03-5320-4417

QRコード



社団法人 東京都医師会



つらい禁煙から楽な禁煙へ

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。禁煙は何歳から始めても遅すぎることはありません。今般流行している新型コロナウイルス感染症に関して、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。自分と家族の健康のために禁煙しましょう。

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があるため、意思だけではやめられません。禁煙外来で処方される飲み薬や貼り薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に、確実に禁煙をすることができます。かかりつけ医のいる方は、禁煙治療開始前にかかりつけ医師にご相談ください。

- ◆治療スケジュール：12週間に5回受診
- ◆治療内容：飲み薬または貼り薬、または併用
- ◆治療費の目安：15,000～20,000円くらい
- ◆保険診療について：保険適用には条件があります。
2020年からは、オンライン診療や加熱式たばこ使用者の治療にも保険が適用となりました。



禁煙外来リスト
(区内51か所)



加熱式たばこに要注意!!

たばこ葉を加工して燃えない程度に蒸したり加熱して吸引するたばこです。若い年齢層を中心に使用者が広がっていますが、紙巻きたばこと同じくニコチンや発がん性物質が含まれています。そのため、紙巻きたばこから加熱式たばこに変更しても、「禁煙」にはなりません。



動画配信中

Twitter も見てね♪

現在配信中の動画を紹介します！

🌸 (女性健康セミナー動画配信版) 更年期講座～女性のQOLの向上のために～
講師：みえこ女性クリニック院長 佐藤美枝子 医師

🌸 (女性健康セミナー動画配信版) 快眠のコツ～眠りからキレイになる！～
講師：一般社団法人日本眠育普及協会 代表理事 橋爪あき氏

🌸 (女性健康セミナー動画配信版) 髪は命！健やかな地肌と髪の毛の作り方
講師：日本毛髪科学協会研究センター 特命研究員 山内カ氏

🌸 めざせ！姿勢美人 体幹トレーニングで骨盤底筋群を鍛えよう
運動監修・指導：板橋区運動指導員



NEW!!

NEW!!



↑こちらから動画をご覧ください

配信場所 ➡板橋区公式 YouTube『チャンネルいたばし』
検索方法 ➡区ホームページ サイト内検索『健康推進課チャンネル』



健診・検診を受けましょう

令和3年度の健(検)診が始まっています。新型コロナウイルス感染対策を講じて実施していますので、年に1回のこの機会を逃さず受診しましょう。

お問い合わせは、板橋区健(検)診申込窓口まで

☎ 03-3579-2319



各種健(検)診の詳しい情報は
こちら





はじめよう、熱中症予防

高温多湿で、風が弱かったり、日差しが強かったりすると熱中症が発生しやすくなります。気温がそれほど高なくても、激しい運動をした時に起こることもあります。気温などの環境条件だけでなく、日ごろの体調や暑さに対する慣れなども影響します。今から熱中症予防を始めましょう。

マスク着用時の注意点

マスクの着用により、体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がり、喉の渇きに気付きにくくなります。人が少ない場所で一時的にマスクを外して休憩する、いつもより多めに水分を摂るなど、工夫して過ごしましょう。

熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）が 33 以上になることが予測される前日 17 時頃と当日 5 時頃に環境省や気象庁のホームページで発表されます。当日の天気予報などで報道されますので、発令された際には特にご注意ください。

東京都 23 区 令和 2 年夏の熱中症死亡者の状況

9 割以上が屋内で死亡しています

熱中症死亡者 200 人のうち、187 人が屋内で死亡しています。

各月の平均最高気温と熱中症死亡者数（令和2年）

月	平均最高 気温	熱中症死亡者数				
		計	性別		死亡場所別	
			男	女	屋内	屋外
6月	27.5℃	—	—	—	—	—
7月	27.7℃	—	—	—	—	—
8月	34.1℃	196人	114人	82人	184人	12人
9月	28.1℃	4人	3人	1人	3人	1人
計		200人	117人	83人	187人	13人

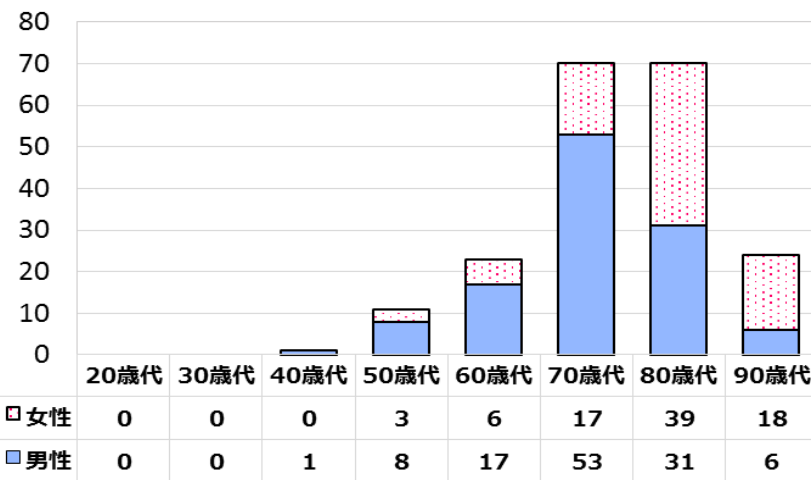
屋内で亡くなられた方の大半は、エアコンを使用していませんでした

高齢者や子どもは特に注意

体温を調整する力が弱く、熱中症になりやすいため、周りの人が気をつけるなど注意が必要です

死亡者の約 9 割が 65 歳以上の高齢者でした

(人) 令和2年夏期の熱中症死亡者数（年齢別・男女別）



備考・60歳代内訳：60歳～64歳 男性8人 女性1人
65歳～69歳 男性9人 女性5人
・グラフに示した内訳人数のほか、年齢不詳の男性1人

熱中症予防のために、

- ◆ こまめな水分補給（塩分も）
- ◆ 直射日光を避ける
- ◆ 室内の風通しをよくする
- ◆ 無理せずエアコンを使用する
- ◆ 夏が来る前にエアコンが故障していないか確認をしましょう

