

いたばし健康プラン情報紙



令和3年度 第4号

トピックス

健ちゃん通信

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

- ★健康づくり活動展
- ★地域や仲間とつながろう
- ★健康サポート薬局
- ★簡単エクササイズ

「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。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。



健康を支える
環境をつくる

赤塚支所で健康づくり活動展開催中

「いたばし健康ネット」登録団体のポスター展示「健康づくり活動展」を区内巡回しています。12月は小豆沢体育館と中央図書館で実施しました。1月は31日の午前中まで赤塚支所で展示中です。2月にはイオン板橋ショッピングセンターで展示を予定しています。ポスターはホームページからもご覧いただけますが、お近くの方は、ぜひ足を運んでみてください。

赤塚支所（開催中）



各種健康情報も配布しています！



小豆沢体育館



中央図書

ホームページはこちら



今後の展示予定

会場：赤塚支所 1階ギャラリー

日程：1月31日（月）午前中まで

会場：イオン板橋ショッピングセンター（徳丸2-6-1）

日程：2月3日午後から2月7日（月）まで

5階イベントスペース

（注意）新型コロナウイルス感染拡大状況によって変更になる場合があります



地域のつながりは、
太ばつに匹敵する
影響力！

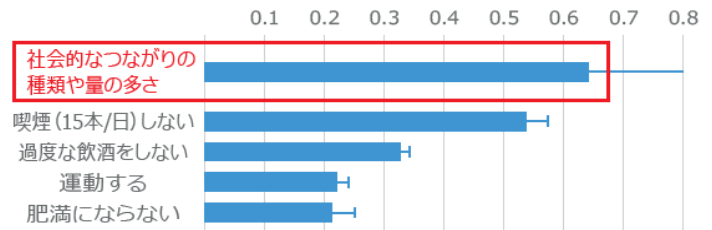
社会的なつながりを持つことは、
運動することや
肥満にならないことよりも
死亡率に、約3倍も影響がある
との報告があります。

東京都の
調査からも…

地域の活動に参加している人は、
自身の健康状態を
良いと感じています。

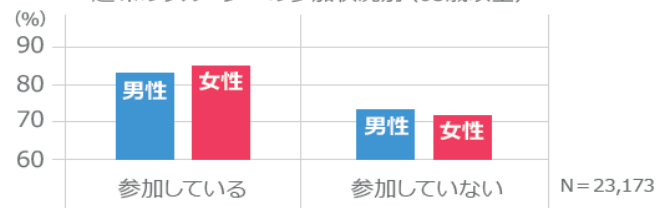
地域や仲間とつながろう

死亡率低下に関連する、生活習慣の比較



出典：Julianne Holt-Lunstad Timothy B. Smith J. Bradley Layton.
Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.
PLOS MEDICINE July 27, 2010;7(7):e1000316

「健康状態をどのように感じているか」に
よい・まあまあよいと回答した人の割合
地域におけるボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況別(65歳以上)

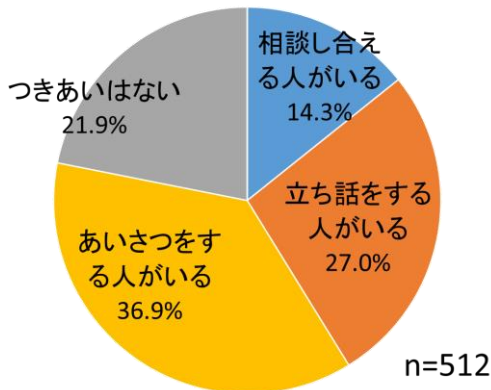


出典：「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・
活動状況調査」(東京都福祉保健局)

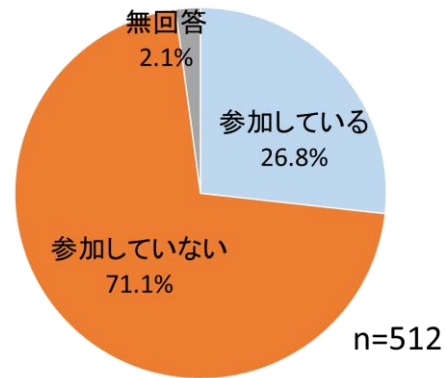
引用：地元から発信する健康づくり支援事業事例集 働く世代もシニア世代も
地域とつながって健康になろう(令和2年3月 東京都福祉保健局)

板橋区の現状は…

あなたは、地域の人とどの程度かわりを持っていますか。



あなたの地域におけるボランティア活動や
趣味のグループ(団体)に参加していますか。



令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査より

つながっていると…

①ソーシャルサポートを得ることができる

つながりがあることで、周囲からサポートを得られる確率が高まります。サポートがあれば、健康づくりを継続する意欲が湧いたり、一緒に頑張ったりすることができ、健康が増進されます。

②人から影響を受ける

人は、他社の態度や行動から知らず知らずのうちに影響を受けています。例えば、つながりが豊かな方が、色々な人の目を意識することになり、不健康な行動を取りにくくなります。

③社会的関与が促される

つながりをきっかけに、社会的な活動に参加しやすくなります。また、それらをきっかけに社会における役割を得ることができます。社会的役割は、生活のハリや生きがいを生み、健康に良い効果をもたらします。

④健康に役に立つ機会や資源にアクセスできる

人とのつながりが多いほど、それをきっかけに様々な機会や資源を得やすくなります。例えば、病気になったときにいい病院を紹介してもらい、ためになる健康情報を教えてもらうなどです。

引用：令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査報告書

かかりつけ薬局をもつメリット

ふだんから利用する薬局を一つに決めておきましょう。かかりつけ薬剤師がかかりつけ薬局で、複数の医療機関から処方されたお薬をまとめて管理し、お薬の重複や飲み合わせの確認をしてくれます。服用している市販薬や摂取している健康食品なども考慮して調剤・服薬指導してくれるので、安心ですね。かかりつけ薬剤師・薬局の機能として

●お薬の情報をまとめて管理

●24時間対応・在宅訪問対応

●医療機関などとの連携

などがあります。

健康サポート薬局とは

かかりつけ薬局の機能に加え、地域の関係機関と連携し、皆さんの健康保持・増進を「積極的に支援」する機能（健康サポート機能）を持った薬局です。薬に関することに加えて、健康にかかわる様々な相談にのってもらえます。一定の基準に適合し、保健所に届出を行った薬局だけが「健康サポート薬局」と表示でき看板などで確認できます。

主な健康サポート機能として、

●健康相談

●地域での連携体制

●市販薬や介護用品の取り扱い

●専門研修を修了した薬剤師が常駐

●プライバシーに配慮した相談窓口

●土日も一定時間開局

などがあります。

私たちの健康をより幅広く積極的にサポートしてくれる「健康サポート薬局」をご活用ください。



成人は1日野菜350グラムが目標です



若い世代は意識してとろう

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、循環器疾患やがんの予防に効果的であるといわれています。

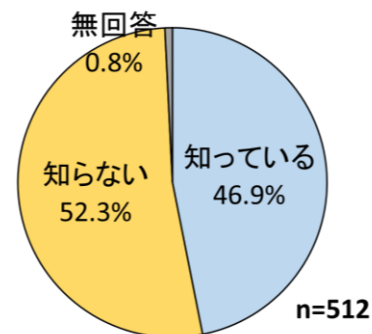
国では、1日の野菜の摂取量の目標を350gとしています、この目標値を知っている区民の割合は約5割でした^{※1}。

また、令和元年国民健康・栄養調査の結果によると、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、男性は288.3g、女性は273.6gでした。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳の若い世代で野菜があまりとれていないことがわかっています。

野菜を食べることの大切さを再認識し、意識して食べるようにしましょう。

あなたは、成人の1日あたりの野菜の摂取量について、国が健康づくりのために推奨している量が「350g以上」であることを知っていますか？

板橋区



(※1) 令和2年度 都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査より

オンライン講習会「野菜が持つ栄養素と健康について」

野菜が健康に良いことはわかっているけど、どんな良いことがあるの？どんな食べ方が良いの？

野菜不足が気になる方、食生活を見直したい方、ぜひご参加ください。

日時：令和4年2月26日（土）10時～12時

参加方法：ZOOMを用いたオンライン形式

講師：女子栄養大学 教授 上西 一弘

申込み方法：区ホームページからお申込みください。

申込み期間：令和4年2月17日まで



冬真っ只中、皆さんの首や肩は縮こまっていませんか。また手足の指先が冷えて感覚が鈍ったり、しびれるような感じがしたりするなどの経験はありませんか。

そんな寒さによる凝りや張り、冷え症対策に効果的な簡単エクササイズをご紹介します。



①肩回し

【方 法】ひじをまげ、指先を肩にそえ、前回し6回、後ろ回し6回、どちらからでもゆ〜っくり回してあげましょう。

【ポイント】人はたいてい無意識にやりやすい方から行っているものなので、後から行う方がやりにくいとみなし、少し回数を多くすると整います。

②もちあげすとん

【方 法】両方の肩を耳たぶに近づけるようにしてもちあげます。1度止め一気にストンとおろします。

【ポイント】できたら息を吸いながらもちあげ、ふーっと吐きながらおろします。



③足首回し

【方 法】座って足を投げ出し右足をからだに寄せ、足指と左手指をからめ、足首をぐるぐる回します。

反対回しもしてあげます。体の内側からじんわり暖まってくる感じがするくらいまで回してあげましょう。

【ポイント】①の肩回しと同様に、後から行う方を少し長めにしましょう。



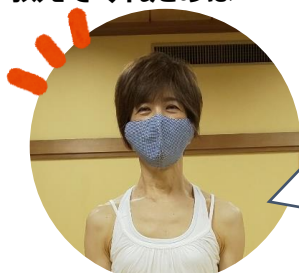
④1本足バランス

【方 法】まずは両手を腰にそえ、自然に立った所から右足裏をしっかりとらえ左足を寄せます。そのままでもいいですし大丈夫な人はその足をもちあげましょう。バランスをとります。余裕がある場合は、両手を肩の高さで横に伸ばしてみましよう。反対側も同様に行います。

【ポイント】目標は1分間ですが、まずはできるところから少しずつやってみましょう。1分間の片足立ちは50分くらいだらだら歩くよりも効果的だそうですよ。

【(注意)】ヨロヨロ心配な方は壁の側や椅子などにつかまりながら行いましょう。

教えてくれたのは



いかがでしたか？
これならお家の中でも簡単にできますね。
血流をアップし、免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう！

健康づくりひろめ隊 松本さん

(AFAA 認定インストラクター、協栄シェイプボクシング認定インストラクターを経てハイブリッドボクシングインストラクター)