

# 日々の生活、見直しませんか 今日から始める健康づくり

皆さんは健康について考えていますか。市内で、男性の「肥満」や女性の「やせ」が増加傾向にあります。今は異常がなくても適正に体重管理ができていないと、将来の健康リスクにつながる恐れがあります。市は、「市民一人一人が、生涯にわたって健やかで心豊かに暮らす」健康文化都市の実現を目指すため、「伊勢原市健康づくり推進条例」を制定しました。今回は、今日からできる健康づくりのヒントをお伝えします。  
☎健康づくり課 94-4609

## あなたは健康に生活できていますか

できていることにチェックしましょう。どれも健康な生活のために必要なことです。チェックが付かない項目がある場合はチェックが付くように心がけましょう。

- 1日3食バランス良く食べている
- しっかり睡眠をとっている
- 年1回程度、歯科医療機関を受診している
- よくかんで食べている
- ストレス発散を心がけている
- 週に何日かは、お酒を飲まない日を決めている
- 運動する習慣がある
- デンタルフロス・歯間ブラシを使っている
- たばこはやめた、または吸わない

## 知っていますか 伊勢原市健康づくり推進条例

市民の皆さんが生涯にわたり心身ともに健やかで心豊かに生活できる社会の実現のために、市や市民の皆さん、関係団体などが連携・協力し、健康づくりを地域全体で推進するため「心身の健康」と「歯と口腔の健康」の大きな2つの視点から健康づくりを推進しています。次に挙げる市の事業を上手に活用して自身に足りない部分を補いましょう。



市HP

## 心身の健康づくり

### 食事



- ◆食育料理コンテスト
- ◆市HPで月1回食育情報を発信
- ◆保育所や学校での食育



高校生の栄養相談

- ◆ヘルスマイト食育講習会



### 運動



- ◆百歳体操の普及
- ◆高齢者フレイル予防教室
- ◆すこやかリズム体操の普及



すこやかリズム体操

### 休養や心の健康

- ◆事業者と連携したメンタル対策
- ◆産後ケア事業
- ◆青少年相談



### 生活習慣病の予防・早期治療

- ◆いきいき健診
- ◆特定保健指導
- ◆市民公開講座
- ◆未病センターの開設



### がんの予防・早期治療

- ◆がん検診
- ◆がん予防普及啓発



### 喫煙・飲酒に関すること

- ◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)の普及・啓発
- ◆妊娠届け出時の禁煙相談
- ◆生活習慣病予防教室

## 歯と口腔の健康づくり

### むし歯などの歯科疾患の予防

- ◆フッ化物塗布
- ◆保育所検診
- ◆学校歯科健診
- ◆妊婦歯科検診
- ◆歯周病検診



### オーラルフレイル\*対策

- ◆ミニサロンなどで  
のオーラルフレイル  
講座

\*心身の機能低下につながる口の機能が衰えはじめた状態



### 定期的な歯科医療 機関受診の推進

- ◆かかりつけ歯科医の普及

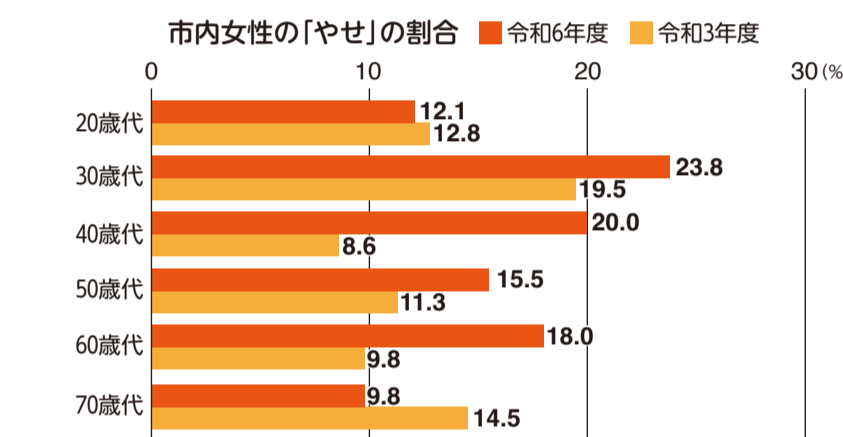
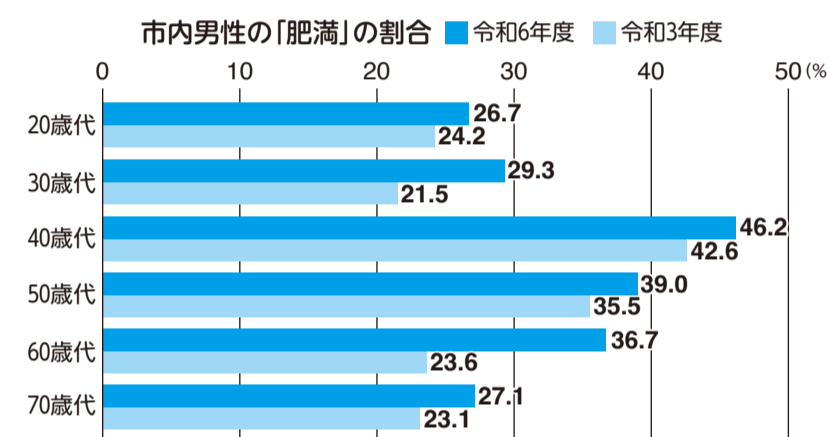
### 口腔がん対策

- ◆口腔がん検診

## 市内で「肥満」と「やせ」が増加中

市の食育調査の結果から、男性の「肥満」と女性の「やせ」が増加傾向にあることが分かりました。特に、働き盛り世代の「肥満」と若い女性の「やせ」の割合が高く、改善が必要です。「自分は関係

ない」や「まだ若いから大丈夫」と考えるのではなく、将来のために自分ごととして正しい習慣や知識を持ち、自身の生活を見直しませんか。



※参考 第4次伊勢原市食育推進計画中間評価にかかる食育調査

### 適正体重を知ろう

肥満度や体格を表す指標に「BMI(体格指数)」があり、自身の適正体重を簡単に知ることができます。厚生労働省では、年齢によって目標とするBMIを示しているので参考にしてください。

計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI (例)56kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 21.9

| 年齢      | 目標とするBMI  |
|---------|-----------|
| 18歳～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50歳～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳以上   | 21.5～24.9 |

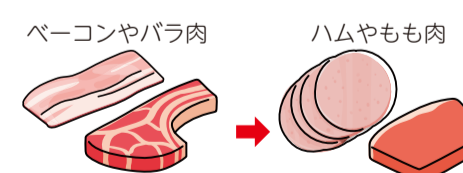
## 肥満を予防しよう

肥満は放置していると高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクがあります。脂肪を1kg消費するためには、約7200kcalの摂取エネルギーを減らす必要があるといわれ

ています。成人男性の1日の摂取カロリーの理想は約2700kcalです。適切な摂取カロリーとなるよう、食事を見直しましょう。

### 脂質を減らそう

脂質は他の栄養素と比べるとカロリーが高いため、摂取量を減らすと全体的な摂取カロリーも減ります。油を使った料理の食べ過ぎに注意が必要です。



### アルコールに注意

アルコールは1gで7kcalの高エネルギーで、例えば9%の缶酎ハイ500mlを飲むと250kcalを摂取することになります。食欲増進作用もあるため、飲酒時は飲み過ぎ、食べ過ぎに注意しましょう。



### 栄養成分表示を見よう

菓子類や冷凍食品などの加工品は、購入する際にパッケージに記載されている栄養成分表示を見てみましょう。食品エネルギーの違いを知り、カロリーの低いものを選ぶと肥満の予防につながります。



### 出前健康測定会をご利用ください

働き盛り世代の人が自分の体について考える機会を提供するため、市内の事業所などで健康測定会を行っています。保健師や管理栄養士によるアドバイスは無料で受けることができます。詳しくは市HPをご確認ください。

対象 市内の中小企業

内容 骨量測定、体組成測定、握力測定、血管年齢測定 など



市HP



健康測定会の様子

## 実は痩せすぎも不健康

市内の20～30歳代女性の「やせ(BMI18.5未満)」の割合は増加しており、また、痩せている人の9割がその体型を維持したいと思っていました。適切な体型に対する認識のずれから行われる極端なダイエットなどにより、貧血、骨密度や免疫機能の低下、月経不順など、健康問題のリスクを高めます。必要な食事量を取り、適正体重の維持とバランスのとれた食生活を目指しましょう。



県立保健福祉大学  
保健福祉学部  
栄養学科長  
田中 和美 教授

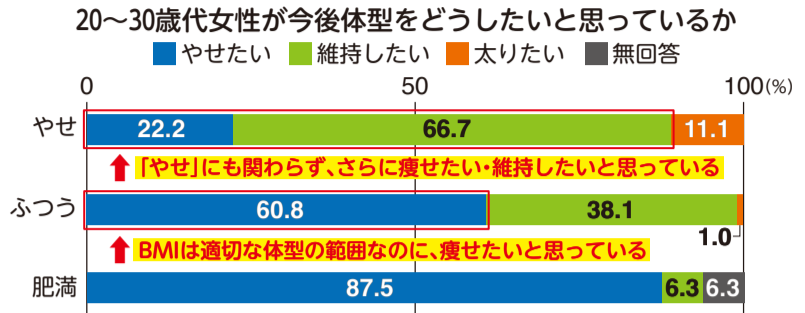
### 若い女性の「やせ」のリスクについて

日本は20～30歳代女性の16.6%が「やせ」と先進国の中で割合が高く、伊勢原市の健康意識調査においては、19.0%が「やせ」という状況で、全国平均よりも高くなっています。

痩せすぎは女性の健康にかかわる重要な課題で、さまざまな健康問題が報告されています。こうした状況を受け、日本肥満学会は令和7年4月に「女性の低体重・低栄養症候群(FUS)」を提唱し、痩せすぎていることが健康上の問題であることや、その問題点の整理・

解決方法についても広く呼びかけをしました。

痩せている人が増加している要因は、SNSやテレビなどの影響による「痩せ＝美」という価値観の浸透があります。子どもから大人まで正しい知識を持ち、無理のない体型を目指せるよう、医療や教育、行政などが一体となりこの問題に取り組む必要があります。特に、小・中学生、高校生の子どもが痩せすぎに憧れることなく、正しい食習慣を学び、適切な体型意識を形成する機会を増やすことが必要です。



## 朝食で元気に1日を始めよう

20～30歳代の朝食を食べない人の割合は他の年代に比較して多くなっています。食べない理由は、「朝忙しい」「食欲がない」「早起きができない」などさまざまです。朝食は、脳を働かせるエネルギーとなり、仕事や勉強で力を発揮しやすくなります。

朝食を取らないと睡眠中に下がった体温が元に戻りにくく、基礎代謝量が減少して脂肪を燃焼しづらくなり、肥満に

つながりやすくなります。また、3食しっかりバランス良く食べることで、必要な栄養が取れ、若い女性の痩せすぎの予防にもなります。

### 手軽に朝食を取る工夫をしよう

時間をかけずに朝食を取る工夫をしてみましょう。例えば、夕食の支度時に翌朝の分も作っておくことや、調理が不要ですぐに食べられるものを準備しておくことがおすすめです。

### ヘルスマイトが教える 簡単朝食レシピ

ヘルスマイトは、市で開催する養成講座を修了した人が入会でき、市内で食育を通じた健康づくりを推進するボランティアです。今回はヘルスマイトによる簡単に作れる朝食レシピを紹介します。



具材は好きなものにアレンジできます。ぜひお試しください！



### フライパンでホットサンド

#### 材料(1人分)

食パン(6枚切り)…1枚、卵…1個、塩コショウ…少々、スライスチーズ…1枚、サニーレタス…1枚、キュウリ…1/6本、トマト(小玉)…1/2個、ハム…1枚、バター…4g

#### 作り方

- 食パンとスライスチーズを半分に、キュウリを斜め薄切りに3枚、トマトを輪切りに2枚切る。
- フライパンにバター(半分)を溶かし、卵を溶いて流し入れる。軽くかき回した後、卵の上に半分に切ったチーズを乗せ、その上に半分に切ったパンを乗せる。
- 卵が固まったらひっくり返し、残りのバターを追加して1分程度パンの部分を焼く。片側のパンの上に野菜とハムを乗せ、もう片方のパンを上に乗せて挟む。



## できることから一歩ずつ

健康な体は、心豊かな生活を送る上でかけがえのない財産です。大切なのは、自分に合った健康づくりを見つけ、楽しみながら続けていくことです。毎日少しずつ、体を動かしたり、食生活に気を配ったり、できることから始めてみませんか。また、一人でがんばるだけでなく、家族

や友人など他の人と一緒に励まし合いながら取り組むことも、継続する上で大きな力となります。

市では、皆さんの健康づくりをサポートするためのイベントや講座の開催、相談窓口の開設をしています。積極的に活用し、今日から健康への道を一歩踏み出しましょう。