



40歳代50歳代に向けた健康づくり推進の取り組み

我孫子市は、平成27年度から平成36年度の10年間を計画期間とし、生活習慣の改善や疾病予防等の「一次予防」の実践および、「健康寿命（健康で自立した生活をおくることができる期間）」の延伸を図るための計画として「第2次心も身体も健康プラン」を策定しています。

市民アンケートの結果を見ると、健康について不安を感じている人の割合は、約7割と高いものの、健康に関する情報や知識を得るようにしている割合は、10年前と比べて約17%減少しており、不安を感じていても、自ら情報を得るなどの行動に移すことができない人が増加していることが伺えます。

既存の方法では普段健康に関して意識していない方、特に働き盛りの世代へ情報が届きにくいことを踏まえ、市では、市の抱える健康課題および計画の内容について、わかりやすく市民に伝えるため、第2次心も身体も健康プラン啓発リーフレットを作成し、健康増進月間である9月より、市内小中学校の全児童、生徒を通じた保護者への配布、商工会を通して市内各所への配布を行います。平成27、28年度は20歳代、30歳代をメインターゲットとして啓発を行いました。今年度は40歳代、50歳代を狙い、啓発を行うこととしました。

「第2次心も身体も健康プラン」では42項目の重点施策を掲げていますが、その全てを知って頂くことは難しいと考え、今回は「野菜摂取」「身体活動」に絞って情報提供を行います。

啓発リーフレット配布の他、水の館レストラン「米舞亭」等に野菜摂取に関する啓発ランチオンマットを提供し、食事提供の際に使用して頂きます。

【問い合わせ】

我孫子市健康づくり支援課

計画推進担当

清水・千歳・森山・伊井澤

☎ 04-7185-1126（直通）

人生、板ばさみ。

「今」読みたい！絶対に読んだ方がいい健康情報満載！！

「独立独歩」の人生を歩むために
今すぐできる・日常に逆らわない「流され運動」のススメ

板ばさみから照出して…「野菜の海に溺れたい」食べたくなる野菜料理満載！
意外と、すぐ、そこ。「糖がなくなる未来」

我孫子市 第2次心も身体も健康プラン 特別版
～自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり～ Vol.3

はじめに

「板ばさみ」だし「分かれ道」

公私ともに責任が増え、上司からは仕事を任せられ、部下からは指示を求められる年代。実は「健康面からみても」「板ばさみ」なことをご存じでしょうか？

一般的に、若いころに比べて、加齢とともに運動量も減少し、基礎代謝も低下する傾向にあります。それに加えて、日頃の不摂生が表面化しやすいのが、40代、50代。

同じ生活なのに、変わっていく自分。今までの自分と現実の自分のギャップ。「慣れた生活のままでもいい自分」と「変わらないうけない自分」の板ばさみ。ここぞで「変わるか」が重要です。

変わらなくてもいい人は、読まなくてもかまいません。

あの日あの時あの場所で ～生活習慣を変えていたら～

わたしは現在57歳ですが、2型糖尿病を発症したのは40歳前後です。しかし、病院で「糖尿病ですよ」と言われても別に自覚症状はあまりありませんでした。

そのころわたしはセールスマンで、時間に不規則な生活を送り、大食、酒も毎日飲んでいました。それでもからだに支障がなく、ヘモグロビンA1c（以下HbA1c）も0.9前後だったので安心しておりました。

前年12月1日に帰って血液検査をしました。6年ほど前から、十分な診察も受けずに検査結果と薬だけをもらうようになりました。そのころからインスリン注射もしていたのですが、HbA1cは1.0を越えるようになりました。

そのころから、ここ2～3年で急激に合併症が現れてきました。まず、白内障になって視力がガクンと落ち、神経の感覚も鈍り、腎臓もかなり悪くなりました。今では合併症が悪くならないように頑張っております。

今、思い出すに、「糖尿病」と言われたときに教育入院をして怖さをしっかり知るべきでした。後悔ばかりしています。

Aさん
年齢—57歳
性別—男性
発症年齢—40歳
合併症—白内障

厚生労働省「糖尿病の治療を始めた働き盛りの中」（2011年5月発表）より

いちにち ひつよう

1日に必要な

やさいせつしゅりょう

野菜摂取量は

350g

♪ 肥満防止にも！
野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変える手助けをしてくれます。また、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

♪ お子様の居眠り防止にも！
1日を活動的に過ごすためにも朝ごはんは重要ですが「炭水化物だけ」の朝ごはんは居眠りの原因になるかもしれません。炭水化物に含まれるブドウ糖は体内での吸収が早いので、体内に入ると血糖値が急上昇！急上昇した血糖値を下げようとしてインスリンが大量に分泌されると、今度は血糖値が下がりがすぎて脳の活動が低下してしまいます。朝ごはんには、血糖値の上昇をゆるやかにする「野菜」を一緒に食べましょう！

♪ 地産地消！
地産地消を通じて、農業などの「食」を生み出す背景を知るとは、食への興味・関心を高めることにつながります。自然の恵みにより「食」が生み出されていることを知り、生産者への感謝の気持ちを持っていただくことは、豊かな人間性を育むことにつながります。

我孫子市 第2次心も身体も健康プラン

買ったトマトやきゅうり、おひたしなど 簡単な一品を加えてみるのが オススメです！

これ位の野菜で 約350gです！

地元野菜についてもっと知りたい方はこちら →