


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）2727



トピックス

- 300ポイントプレゼント！
いた Pay 健幸ポイント アンケート
- 冬の hypertension にご用心！
- 令和6年度 健ちゃん通信掲載記事
リクエスト受付中
- ~大切な人を支えたい~地域自殺対策研修
- 各種 講座のご案内

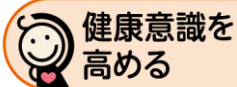
「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見等お気軽に事務局までお寄せください。
記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を  示しています。



2/8~ アンケート回答で 先着 5,000 名に 300 ポイントプレゼント！

2月8日(木)から、2~3分程度で簡単に答えられる「いた Pay 健幸ポイントアンケート」を実施します。
回答された健康メニュー登録者 先着 5,000 名に、300 ポイントをプレゼント！アンケートは、いたばし Pay
ホーム画面「Pick Up」や「お知らせ機能」で配信します。ご協力お願いいたします。

問合せ：健康推進課健康づくり係 03-3579-2727




冬の hypertension にご用心！


2月は全国生活習慣病予防月間です。生活習慣と関連する病気は、hypertension、脂質異常症、糖尿病等があります。
寒い季節に注意したいのは「hypertension」。寒さの影響で血管が収縮し、血圧が上がりがやくなる傾向があります。
また、冬は鍋や汁物等、食塩の多い食事が増える一方で、汗をあまりかかず塩分を体の外に排出しにくいことも、
血圧が高くなりやすい理由の一つです。

あなたの hypertension 予防、何タイプ？


各質問の当てはまる項目に、☑をつけてください。

- A**
- 外食や、お弁当・お惣菜を買うことが多い
 - 漬物、練り製品、塩蔵品等、食塩を多く含む食べ物をよく食べる
 - 麺類の汁を飲む
- 

Aの☑が多かったあなたは… **食事改善タイプ**

- B**
- 日中座っている時間が長い
 - 1日の歩数が 8,000 歩未満
 - 1日の中で、元気からだを動かしている時間が 60 分未満
- 

Bの☑が多かったあなたは… **活動増加タイプ**

- C**
- たばこを吸う
 - 休肝日が週 2 日未満
 - 1日の飲酒量が 1 合※以上
- ※1合の目安：ビール中瓶 1 本、
チューハイ 350ml、ワイングラス 1.5 杯
- 

Cの☑が多かったあなたは… **禁煙・節酒タイプ**



必見！
~タイプ別！あなたの hypertension 予防法~
次のページへ **Go**

☑が何も当てはまらなかった方も
ぜひ次ページをご覧ください♪

※☑ 項目は、一例です。ご自身の健康課題発見の参考にお役立てください。
また、情報紙作成における参考文献等は、3ページ目に記載しています。

① 食事改善タイプ



食塩はとり過ぎると体内に水分が蓄積し、血流量を増加させるため、高血圧の要因になります。減塩を心がけましょう。

【ポイント】



食塩が少ない調味料を使用



柑橘類や香辛料を活用



新鮮な食材を使って
素材の持ち味で薄味に



麺類の汁は残す

～お悩みアドバイス～

「外食や市販のおかずを買うことが多く、減塩に取組みづらい」

➡まずは、栄養成分表示「食塩相当量」を見る習慣を！

また、

★主食は麺やパンよりご飯(味付なし)を選ぶ

★付属の醤油やたれは、残す

★調味料は「かける」より「つける」等、できることから取組みましょう。

栄養成分表示 例	
[1パック(Og)当たり]	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	O.Og

1日の食塩摂取の目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g 未満ですが、毎日達成することは難しいかもしれません。

「〇曜日は減塩の日」等自分のルールづくりもおすすめです！

「おかずを薄味にしたら食が進まず困った」

➡減塩は大切ですが、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることも欠かせません。そんな時は、副菜に着目して減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

例えば、

★メインの主菜は「ご飯が進む味付」

★副菜は「薄味で箸休め」

というように味付で差をつけてひと工夫！

区公式 HP では、食塩相当量を明記した様々なレシピを紹介しています♪

レシピ▶



② 活動増加タイプ



運動することによって血管を広げたり、程よい刺激が加わったりして、血圧を下げる効果があると考えられています。

【ポイント】1日 60 分以上、元気にからだを動かす

筋力トレーニングやスポーツが含まれると、なお効果的です！



1日の目標歩数は
8,000 歩

※65歳以上の方は、じっとしない時間を1日40分以上つくるのが目標です。

～お悩みアドバイス～

「日中座っている時間が長く、あまり動かない」

➡家では、軽いストレッチや、テキパキと掃除や洗濯をしてみましょう。職場では、積極的に階段を使う、少し離れたトイレを利用する等もおすすめです。また、歩数計機能のあるアプリを活用し、通勤時間を利用して歩いてみてはいかがでしょうか？

「運動した方がよいとわかっているけど、忙しい」「体力に自信がない…」

➡まずは気軽にできる、歩くことから。「ウォーキング！」と気張らず、「ちょっぴり遠回り」や「お散歩」という気持ちで。

例えば、

★お買得品を買いに、少し離れたスーパーへ

★ショッピングモールで、お気に入りアイテム探し

★気になるお店へ、お散歩ランチ

★外の空気を吸いに、近所の公園へ 等

歩くときは、「楽しむ気持ち」をお供に出発してみましょう！









㉔ 禁煙・節酒タイプ



習慣的な飲酒量が増えると、血圧が上がりがやすくなる傾向があります。また、喫煙は血管が収縮して一時的に血圧が上がるだけでなく、**血流が悪くなり血液が凝固しやすくなります。**

【ポイント】適正飲酒

適量とは、飲んだお酒の量でなく、**純アルコール量**を基準として考えます。1日あたりの純アルコール量上限は、**男性 40g、女性 20g 未満**です。**休肝日**は、最低でも週に**2日間**程度つくりましょう。

	ビール (5度)	日本酒 (15度)	ワイン (12度)	チューハイ (7度)
	中びん500ml	1合(180ml)	120ml	350ml
純アルコール量	20g	22g	12g	20g
男性	中びん2本(40g)まで 	2合(44g)まで 	グラス3杯(36g)まで 	2本(40g)まで 
女性	中びん1本(20g)まで 	1合(22g)まで 	グラス1.5杯(18g)まで 	1本(20g)まで 

【ポイント】禁煙



禁煙により体内のニコチン濃度が低下すると、**2~3日間**ぐらいをピークとして「たばこが吸いたい」、「イライラする」等の**離脱症状**が現れます。その後症状は緩やかにになり、およそ**10~14日後**には落ち着いていきます。まずは、最初の2~3日を乗り越えることがポイントです。

また、加熱式たばこは紙巻きたばこより「有害物質が少ない」と宣伝されることもありますが、**加熱式たばこの煙にもニコチンが含まれており、禁煙したことにはなりません。**

~お悩みアドバイス~

「たばこをやめたくても、やめられない…」

→ニコチンには強い依存性があるため、意思だけでは簡単にやめることが困難なことが多いです。**禁煙外来**※で処方される飲み薬や貼り薬等を使うことで、禁煙後の**離脱症状が緩和**され、禁煙成功率が高くなると言われています。



保険が適用される場合、およそ3か月で5回受診し、自己負担(3割)は計13,000円から20,000円です！

▼区内禁煙外来リスト



※ 現在、禁煙治療薬(チャンピックス錠)が不足しており、受診ができない医療機関があります。受診前に必ず電話や各医療機関のホームページ等で確認してください。

~上記は、高血圧予防の取組みです。既に治療中の方は、主治医との相談や指示のもと、健康維持・増進にお取り組みください。~

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)、スマートライフプロジェクト、東京都保健医療局「とうきょう健康ステーション」、健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)、厚生労働省「e-ヘルスネット」、全国健康保険協会「健康サポート」

あなたのリクエスト受付中！

令和6年度 健ちゃん通信掲載記事のリクエストを、受付します！気になる健康情報、特集して欲しい内容等、お気軽にアンケートフォームからお送りください♪

<https://logoform.jp/form/Rwxz/462147>

※リクエスト内容多数等の事情により、お応えできない場合もあります。予めご了承ください。

▼アンケートフォーム



地域自殺対策研修 **いのちを支えるこころ**の応急処置メンタルヘルス・ファーストエイド
～ **ゲートキーパー** になろう ～

こころの不調を抱えた方への具体的な接し方を、「うつ病」や「自殺予防」に焦点を置いて
ロールプレイを通じて学びます。

日時：3月13日（水）13時15分～16時15分

会場：グリーンホール 2階ホール

講師：齋藤 百枝美氏

（東京薬科大学薬学部客員教授、メンタルヘルス・ファーストエイドジャパンインストラクター）

対象：区内在住・在勤・在学の方

申込：2月13日（火）から（定員50名）

電話もしくはフォーム（<https://logoform.jp/form/Rwxz/460432>（上記二次元コード））より申込

問合せ：健康推進課いのち支える地域づくり推進係 03-3579-2311



▲申込フォーム

栄養士のためのステップアップ講習会

日時：2月17日（土）10時～12時

会場：仲宿地域センター

対象：区内在住または在勤で、栄養士免許をお持ちの方

内容：①高齢者の低栄養予防について

<講師> 東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士 本川 佳子氏

②板橋区での食育活動について

<講師> 板橋区健康推進課 管理栄養士

申込：2月5日（月）まで（定員40名）

<https://logoform.jp/form/Rwxz/427978> で検索、もしくは上記の二次元コードから申込

問合せ：健康推進課栄養推進係 03-3579-2308



▲申込フォーム

昔より痩せにくくなった方必見！メタボ予防で、カラダがよろこぶ生活習慣

日時：3月8日（金）14時～15時30分

会場：グリーンホール 1階ホール

講師：日本肥満症予防協会 副理事長 宮崎 滋氏

対象：区内在住・在勤・在学の方

申込：3月3日（日）まで（定員100名）

電話もしくはフォーム（<https://logoform.jp/form/Rwxz/467198>（上記二次元コード））より申込

問合せ：健康推進課健康づくり係 03-3579-2727



▲申込フォーム

ご参加の方に
いた Pay 健幸
ポイント等を
プレゼント

もっと知ろう！がんの正しい知識「がん放射線治療・乳がん治療」

日時：3月23日（土）13時30分～16時

会場：帝京大学 本部棟2階 臨床大講堂

講師：帝京大学医学部放射線科学講座 病院教授 白石 憲史郎氏

日本大学医学部外科学系乳腺内分泌外科学分野 主任教授 多田 敬一郎氏

申込：区 HP で検索、もしくは右記の二次元コードから申込

問合せ：帝京大学医学部附属病院医療連携室 03-3964-9830

日本大学医学部附属板橋病院がん相談支援センター 03-3972-8111



▲申込フォーム