



9月は循環器疾患予防月間・健康増進普及月間

健康で生きていく



健康のために、みなさんは何を意識していますか？

健康を考える上で重要なのは生活習慣病の予防です。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に關与する病気のこと、がん、心臓病、脳卒中などが含まれています。筑西市は心臓病や脳卒中による死亡率が全国に比べて高い傾向があります。

健康で元氣な生活を維持するためには、運動と食事の習慣を見直すこと、そして定期的な健診による体のチェックが欠かせません。今、元氣で過ごせていても、将来への負債はたまっていくかもしれません。自分の未来のために、小さな事からはじめてみませんか？

research

筑西市×筑波大学 生活習慣病予防対策から見てきた健康の大切なこと



やまぎし かずまさ
山岸 良匡 氏
筑波大学 客員教授
順天堂大学 教授

筑波大学では、昭和 56 年から筑西市や住民のみなさん、関係機関と手を携え、脳卒中をはじめとする生活習慣病の予防に取り組んできました。筑西市の大きな課題である「減塩」の普及や、集団健診の受診呼びかけなどの取り組みを地域一丸となって進めた結果、脳卒中にかかる人の割合は昭和 50 年代に比べて半減しています。

これまでの対策で分かった主なこと

- ・ 健診で見つかる異常のなかで、最も重要なのは高血圧。高血圧を完全に予防できれば、脳卒中や心臓病はあと 2 割から 5 割減らせる。
- ・ 食物繊維を多く摂る人は、少ない人に比べて認知症になる確率が 26% 低い。野菜、果物、いも類、豆類、きのこ類や、肉、魚、乳・乳製品、油脂などいろいろな組み合わせで食べることが認知症予防につながる。

【問】健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506

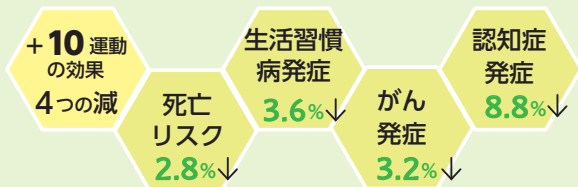


1年間継続すると
1.5~2kgの減量に
つながるかも！

プラス・テン +10 運動

今より 10 分多く体を動かすことを目指すのが「プラス・テン」運動。朝起きてから寝るまでの間に、できる運動を無理せず行いましょう。

- 【例】
- 朝** → 寝起きのストレッチ
→ 出勤時に階段を使う
→ 工作中 30 分に 1 回立つ
→ 速歩で帰宅
→ キビキビと家事
- 夜** → テレビを見ながらストレッチ



参考) アクティブガイド 2023

かんたん！オススメ！

スキマ運動

仕事の合間に
肩回し

待ち時間に
足の引き上げ



- ①右手は右肩、左手は左肩の上に添える
- ②息を吐きながら、空中に円を描くようにひじを動かす



- ①イスに座り、息を吐きながら、片足を持ち上げる
- ②反対側の足も行う



運動は未来への投資

運動の大切さを分かっている、
「まとまった時間を作って運動しないといけないのでは」とハードルを高く感じていませんか？
しかし、最初から本格的に始める必要はありません。体を動かすポイントは①ちよつとでも動く②ちよつとずつ動くです。何もしないよりも効果がありますので、少ない時間でも動くことが大切です。
「今よりもプラス10分多く」を目指して積極的に体を動かしましょう。

sports

簡単な運動で楽しく体を動かす

健康運動普及員会は健康運動の普及拡大を目的として、健康運動教室や出前教室、市民ウォークなど、市民のみなさんに気軽に楽しく運動できる機会を提供しています。運動教室では、だれでも簡単にできる運動を紹介しています。何から始めようか迷ったら、ぜひ参加してみませんか？



健康運動普及員のみなさんと岡田明美会長（右から2番目）



「野菜を食べない」は損？

高血圧によって、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中、認知症になりやすくなるといわれています。この高血圧

予防に欠かせないのが、食塩摂取量の制限です。そもその摂取量を減らすことはもちろんですが、それと同時に重要なのは野菜を食べることです。野菜に含まれるカリウムには、腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。手軽に野菜を摂れる方法などを活用しながら、毎日の食事で意識的に野菜を取り入れましょう。



野菜を手軽に食べる方法

- ✓ 温めるだけの商品
例：チルド食品
- ✓ お湯を注ぐだけの商品
例：フリーズドライ
- ✓ そのまま食べられる商品
例：サラダセット
- ✓ 料理や食事に簡単に加えられる商品
例：冷凍野菜



参考) 健康日本 21 アクション支援システム

meal

おいしく高血圧を予防しよう

私たちは食の大切さを伝える活動をしています。令和7年度は、出前講座で約40団体1,095人に生活習慣病予防や骨粗しょう症予防の講話などを行いました。また、減塩や野菜などをテーマにした健康レシピの考案にも力を入れています。

今日のごはんに作ってみませんか？



新メンバー募集
食生活改善推進員

定員
15人

私たちと一緒に活動しませんか？

9月18日(金)までに電話で
申し込んでください。

【申】健康増進課(本庁2階)

【問】22-0506



食生活改善推進員
杉山 京子 会長

No.15 食改さんの健康レシピ

野菜たっぷり春巻き



熱量 409kcal たんぱく質 17.6g
脂質 14.8g 塩分 1.3g 食物繊維 2.7g
カルシウム 26mg (1人分)

作り方

- 1 豚肉は1cm幅、にらは2cm幅、長ねぎは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。赤パプリカは繊維を切るように細切り、しいたけは石づきを取って薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- 2 ボウルに①の具材とAの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 ②を8等分して、春巻きの皮で包みBで止める。170℃に熱した油で転がしながら5～6分揚げろ。

材料【4人分】

春巻きの皮…	8枚	A	料理酒……	大さじ1
豚もも肉……	240g		しょうゆ…	大さじ1½
(しゃぶしゃぶ用)			みりん……	小さじ1
長ねぎ……	100g		片栗粉……	小さじ2
にら……	80g		こしょう…	少々
赤パプリカ…	60g			
しいたけ……	60g	B	薄力粉……	大さじ1
しょうが……	20g		水……	大さじ1
揚げ油・酢…	各適量			



健診 (検診) の詳しい
内容や自己負担額などは
Web をご覧ください



成人集団健診

種類	料金	内容
生活習慣病予防健診 対象 16~39 歳	1,500 円	・問診 ・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査 ・腹囲測定 (長寿健康診査は除く)
特定健康診査 対象 40~74 歳	1,000 円	
長寿健康診査 対象 75 歳~	無料	

発見・治療に努めましょう。
にくいのが特徴です。健診で早期
がないため、自分では気がつき
血圧や糖尿病、脂質異常症などは自覚症状
しか特定健康診査を受診していないのが
現状です。これらの疾患の要因となる高
筋梗塞、胃がんによる死亡が多い傾向
にあります。市民の3~4人に1人



早期発見・治療が一番

筑西市は全国に比べて脳卒中、心

health check

定期的に健診 (検診) を受けよう

早期発見には、定期的な受診がとても大切です。自身の健康状態の変化を把握し、過去と比較することで隠れたリスクにいち早く気づききっかけになります。年に一度の健診を受けましょう。



健康推進員 石堀 武夫 会長

がん検診など

胃がん

大腸がん

結核・肺がん

前立腺がん

B型・C型肝炎

歯周病

女性検診

子宮頸がん

乳がん

骨粗しょう症

受診の流れ・予約方法

受診の流れ

健診日時を選ぶ
(どこの地区でも)
受診できます

予約 (電話・Web)

健 (検) 診の受診

結果郵送

10月の成人集団健診実施日程

下館保健センター

2 日(金) 胃がん
5 日(月) 検診
8 日(木) あり
9 日(金) なし
10 日(土)
13 日(火) 胃がん
14 日(水) 検診
15 日(木) あり

川島出張所

16 日(金) 胃がん
検診
あり
19 日(月) 胃がん
検診
なし
11月以降の
健診の日程
はこちら▶



予約方法・期間



WEB

24 時間受付で便利!

9月2日(水) から受
診希望日の2日前(休
日を除く)の正午まで



電話

9月3日(木)、4日(金)
9月7日(月)、8日(火)

☎ 0570-077-150

受付: 午前9時 ~ 午後5時