

A O B A H E A L T H S T Y L E B O O K

あおば



健康

あおばに住んで  
健康、長生き!

スタイル



ブック



# はじめよう! あおば健康スタイル

美しい街並みや豊かな自然など、  
魅力いっぱいの青葉区で、元気で長生きできるよう、  
健康づくりをはじめましょう。

## あおば健康スタイルとは…

青葉区の魅力を活かした健康づくりです。  
「運動」、「食生活」、「健康チェック」の3つの視点から、  
区民の皆さまに具体的なアクションを呼びかけています。

### Contents

運動	まずは毎日歩くことから ……………	P06
運動	こまめにからだを動かそう……………	P08
食事	バランスよく3食しっかりと……………	P10
食事	野菜たっぷり、塩分控えめのコツ……………	P12
たばこ	たばこの煙をなくそう……………	P14
歯と口	お口の健康を保とう……………	P16
歯と口	お口の衰えをいまから防ごう……………	P18
健康診断	年に一度は健康診断を……………	P20
つながり	つながりづくりは健康づくり……………	P22
お役立ち	……………	P24

## 青葉区の魅力って?

### 1 公園が多い 市内第1位

区内には232もの公園があり、四季折々の自然を楽しめます。奈良町には市内一大きい「こどもの国」もあります。

### 2 街路樹が多い 市内第1位

街路樹も多く、春先のサクラに始まり、追ってハナミズキ、秋にはイチョウなど、身近な場所で四季の美しさを楽しめます。

### 3 農業が盛ん

田の経営耕地面積は市内で一番広く、鶴見川や恩田川沿い、寺家ふるさと村には美しい田園風景が広がっています。



## 健康づくりのためのアクションって？

### ▶ よく歩く

実践している区民

ウォーキングや散歩をしている



### ▶ 適度に運動する

実践している区民

30分以上の運動を週1回以上行っている



### ▶ 野菜をたっぷり食べる

実践している区民

野菜たっぷり(一日350g以上)の食事をこころがけている



### ▶ 塩分を控える

実践している区民

塩分控えめ(一日8g以下)の食事をこころがけている



### ▶ 3食しっかり食べる

実践している区民

毎日朝食を食べている



### ▶ たばこを吸わない

実践している区民

現在、喫煙習慣がない



### ▶ 定期的にお口のケアをする

実践している区民

定期的にお口のケアを行っている



### ▶ 年に一度は健康診断を受ける

実践している区民

過去1年以内に健康診断を受けた



出典:令和元年度青葉区区民意識調査

## 40歳を過ぎたら、健康づくりをはじめよう

健康づくりには、適度な運動やバランスのとれた食事など、健康な生活習慣が大切です。不健康な生活習慣を長年続けていると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながります。まずは無理なくできることから、健康づくりをはじめましょう。

## 運動



## まずは毎日歩くことから

歩くことは、いつでも手軽にはじめられます。  
まずは毎日歩くことから始めましょう。

## 有酸素運動で生活習慣病を予防

- 1 内臓脂肪を燃やす**  
 ウォーキングなどの有酸素運動は、エネルギー消費量が大きく、内臓脂肪を減少させ、メタボリックシンドロームを予防します。
- 2 血中脂質を改善**  
 中性脂肪(トリグリセライド)を減少させ、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やし、血中脂質を改善します。
- 3 血糖値を改善**  
 筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの働きが高まり、血糖値を改善します。

## 複数回に分けても効果あり

運動時間が長いほど効果が高いと言われていたこともありましたが、現在では、**1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても同じ効果がある**とみなされています。



## できることからやってみよう!

1 まずはあと**10分**歩こう!(約1,000歩)

✓ 10分ウォーキングコースを決めよう

例えば ▶△△スーパーまで往復10分、○○公園を一周すると10分



✓ バスや電車をいつもより手前で降りて歩こう

例えば ▶市が尾駅から区役所までのバスをひとつ手前で降りて歩くと4分

2 タイミングは**食後**がオススメ

食事の1~2時間後に歩くと、**筋肉で糖が使われ、高血糖が抑制**されます。

## 区内のウォーキングコース



区内には多数のウォーキングコースがあります。詳しくは  
お気に入りのコースを見つけて歩いてみましょう!

詳しくは

青葉区 ウォーキング

検索



区役所1階で  
イラストマップ  
を配布中!





## こまめにからだを動かそう

筋力やからだの機能を維持するためには、  
歩くだけでは不十分。

日常生活の中でできるだけからだを動かしましょう。

### 筋力アップで太りにくいからだに

筋力が低下すると基礎代謝が下がり、消費エネルギーが少なくなるため、脂肪を蓄えやすくなります。筋肉を増やして太りにくいからだを作りましょう。

### 骨粗しょう症の予防にも

骨は物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増します。骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、骨に刺激が加わる「運動」が必要です。

### 「身体活動」を増やそう

「身体活動」には、スポーツなどの「運動」だけでなく、通勤・通学、家事、趣味など日常生活でからだを動かす「生活活動」も含まれます。「ながら運動」など活動量を増やす工夫をしましょう。



できることからやってみよう!

### いつでもどこでも、からだを動かそう

✓ 早歩き(10分で30kcal消費)

例えば 普通に歩くと10分で20kcal、ランニングは10分で73kcal消費

✓ 階段を使う(10分で85kcal消費)

例えば 青葉区役所の階段を1階から4階まで82段上ると8.2kcal消費

意識して  
テキパキと動く  
のも効果的

✓ 掃除、庭の手入れ、荷物の運搬などは毎日あわせて60分を目安に

### 「ハマトレ」でロコモ\*予防を

「ハマトレ」は、歩行能力の低下に着目して横浜市が開発したトレーニングです。

歩幅アップ (椅子立ち)

傾き改善 (脚開き)



ロコモ対策は40歳代から

骨や筋肉の量のピークは20~30歳代。年齢を重ねるごとに少しずつ「立つ」「歩く」「走る」「座る」などの日常生活に必要な機能は低下していきます。早めの対策で予防しましょう。

ハマトレ

検索



\*ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のこと

骨粗しょう症の予防にも  
オススメ!

食事



# バランスよく3食しっかりと

食事は、からだを作り、働く力のもとになるもの。  
バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

## 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて

＼ 主食のみのメニューや主菜の摂りすぎに注意！ 副菜は野菜料理を /



## 朝食にはたくさんの役割が

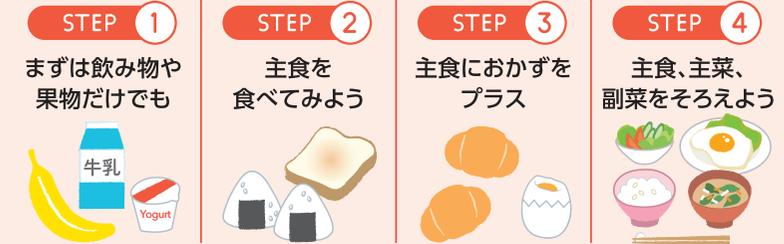
- 1 集中力アップ**  
脳は寝ている間も活動しているため、朝の脳はエネルギー不足状態。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて、集中力や記憶力を高めましょう。
- 2 からだを目覚めさせ体内リズムを整える**  
朝食を食べると胃腸が活発に動き出し、からだも目覚めます。腸を刺激することで便秘予防にも。
- 3 体温を上げ基礎代謝を上げる**  
睡眠時に下がった体温を上げ、代謝を上げて太りにくいからだになります。

## できることからやってみよう!

### 1 外食やお惣菜でも**主食・主菜・副菜**を

- ☑ 一品料理より定食を選ぼう
- ☑ お弁当は幕の内弁当タイプを選ぼう
- ☑ おにぎりやパンにはサラダやスープをプラスしよう

### 2 少しずつ朝食の習慣を作ろう



### - オススメの組み合わせ - 組み合わせのパターンを決めておくとうれしが楽!



魚→卵  
お浸し→サラダや温野菜  
みそ汁→野菜の種類を変える  
などでバリエーションを  
増やそう

食事



# 野菜たっぷり、塩分控えめのコツ

日本人は、野菜は不足気味、塩分は摂りすぎの傾向があります。  
健康的な食事のコツをつかみましょう。

## 野菜は意識して多めに

- 1 野菜のビタミンの働きにより体内の代謝をよくして、食べたものがエネルギーになるのを助けます。
- 2 野菜に豊富に含まれる食物繊維は、食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きがあります。便秘予防にもなります。
- 3 野菜に多く含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあります。



一日に摂りたい野菜は………**350g**  
現状では、一日の野菜摂取量は平均271gで、約70gの野菜が不足しています。

## 減塩・適塩を心がけよう

塩分の摂りすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳血管疾患、腎臓病のリスクを高めます。

1日当たりの目標量  
(食塩相当量) 男性…**7.5g** 女性…**6.5g**

チャーハン 2~3g    ラーメン 5~6g    みそ汁 1.2~1.5g



かくれ塩分にも注意!

ハム 0.5g    栄養成分表示をチェック!  
パン 0.7g    漬物 1g

## できることからやってみよう!

### 1 プラス1皿、野菜を食べよう(約70g)

- ☑ 出すだけ(惣菜、カット野菜など)    ☑ 切るだけ(トマト、レタスなど)
- ☑ チンするだけ(ブロッコリーなど)
- ☑ みそ汁やスープの野菜を増やすのもオススメ



### 2 食べ始めは野菜料理から

- ☑ 食物繊維が糖質の吸収や血糖値の上昇をゆるやかに。エネルギーも低く満腹感を得られて食べ過ぎ防止にも。
- ☑ 3食欠かさない、よく噛んでゆっくり食べるなども「太らない食べ方」のコツ!



### 3 減塩はコツコツと

- ☑ 麺類はスープを残そう(ラーメンスープを残すと2~3g減)
- ☑ 調味料はかけずに小皿に出してつけよう(直接かけずにつけて食べると1g減)
- ☑ 味付けに酢・香辛料・薬味を使って、塩・しょう油・みそを減らそう



## あおば地産地消MAP&レシピ帖



新鮮な地元の農産物を使ったレシピやレストラン、直売所を紹介した冊子を区役所4階73番窓口で配布しています。

詳しくは [青葉区 地産地消](#) [検索](#)



たばこ



# たばこの煙をなくそう

たばこの煙により、吸う人も吸わない人も  
健康被害を受けています。

自分のためにも周りの人のためにも禁煙しましょう。

## 受動喫煙の健康被害とは

受動喫煙による肺がんリスクは1.3倍、がん・  
心筋梗塞・脳卒中で亡くなる人も2~8割増え  
ます。短時間でも、頭痛、脈が速くなる、血圧が  
高くなるなどの影響があります。

たばこの煙がなくても、  
服や髪の毛、カーテンなど  
からたばこのにおいを感じた  
ときには、有害物質を体内に  
吸い込んでいます。

## 加熱式たばこにも有害物質が

紙巻きたばこより有害物質が少ないと思われが  
ちな加熱式たばこですが、ニコチンは紙巻きたば  
ことほぼ同量。ほかにもさまざまな有機溶剤等  
が含まれており、健康被害も報告されています。

加熱式たばこは、紙巻き  
たばこの禁煙の成功率を  
3分の1に低下させると  
いわれています。

## 喫煙は歯周病の原因にも

有害物質により歯や歯茎は破壊され、吸わない人に比べて2~8倍も歯周  
病にかかりやすくなります。喫煙者は歯周病の治りも悪く、将来的に歯を  
失うリスクも高くなります。

詳しくは

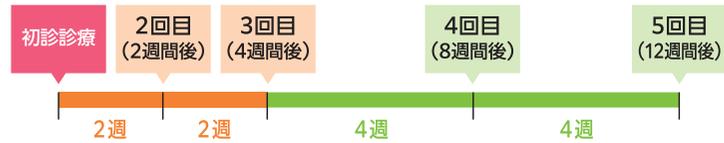


## 禁煙にチャレンジしよう!

### 医療機関での禁煙治療「禁煙外来」

医療機関で禁煙治療が受けられます。  
医師や看護師と一緒に禁煙に取り組みましょう。

禁煙外来のスケジュールは、通常12週間に5回の治療で完了です!



- 実施場所  
26ページをご覧ください。



治療を終えた人の  
うち約半数が、  
9か月後も  
禁煙継続に成功!

### 薬局での禁煙相談「禁煙支援薬局」

禁煙方法や禁煙補助剤の正しい使い方などを無料で相談できます。  
薬剤師が自分に合った禁煙方法を提案してくれます。

- 支援内容  
禁煙方法、禁煙補助剤の正しい使い方  
禁煙外来の紹介 など
- 実施場所  
26ページをご覧ください。

このステッカーが  
目印です

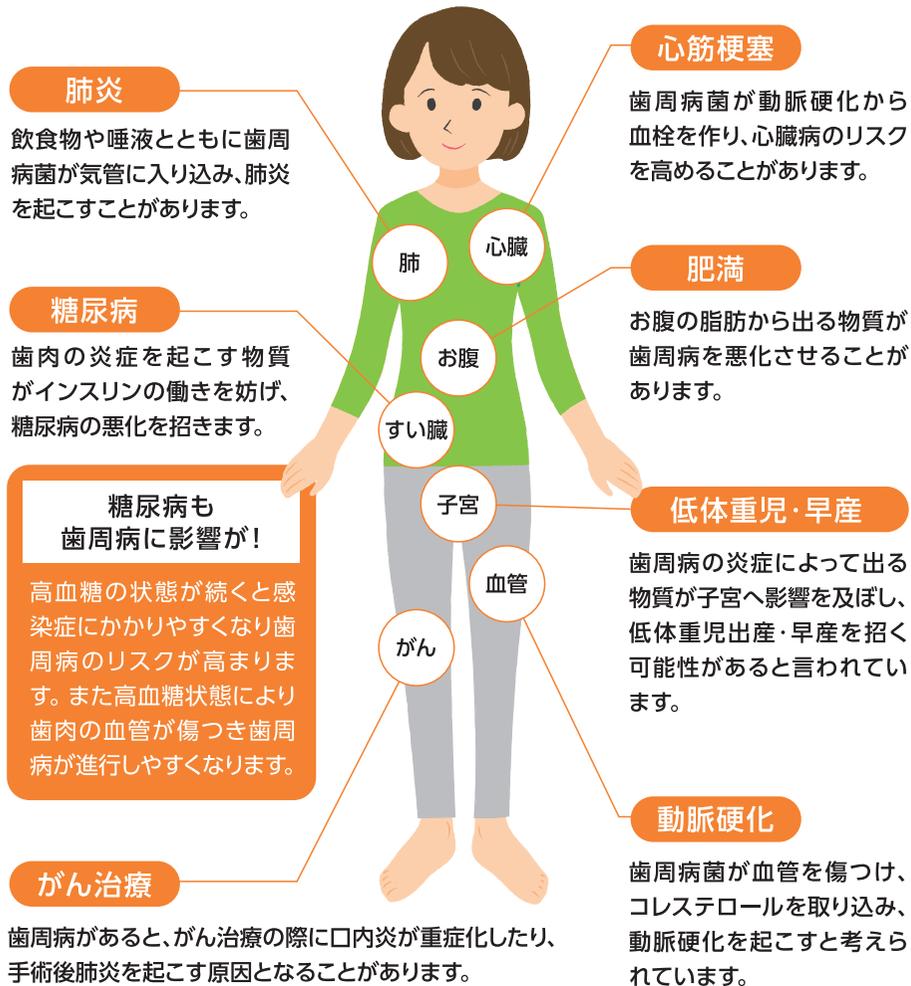


歯と口



# お口の健康を保とう

## 歯周病は全身の病気に影響が



## 大丈夫？ 歯周病チェック

- 歯肉がムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 歯を磨くと出血する
- 歯と歯の間にもものがはさまりやすい
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- たばこを吸っている
- 糖尿病と診断されている
- 口臭がある
- 冷たいものがしみる



2つ以上は歯周病かも。  
かかりつけ歯科医師に  
相談を!

## 横浜市歯周病検診

- 対象 受診日時点で、横浜市在住の40歳・50歳・60歳・70歳の方
- 費用 500円 ※70歳の方は無料
- 実施場所 市内の実施医療機関



詳しくは

歯と口



# お口の衰えをいまから防ごう

## オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルとは…

oral(口腔の)、frail(弱い)という語が表す通り、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になることを意味します。歯・口の機能が虚弱になると全身にも影響し、筋力の低下や運動機能の衰えを引き起こします。「ちょっとした」歯や口の変化に早めに気づき、対応することが大切です。

※高齢期の健康と要介護の間にある虚弱な状態を「フレイル」と呼びます。「フレイル」は、お口のちょっとした機能の衰え＝「オーラルフレイル」からはじまると言われています。

健康  
元気

口の周りの「ささいな衰え」が積み重なると…

オーラルフレイル  
フレイル\* 病気



むせる  
食べこぼす



やわらかいものばかり  
食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない

## 大丈夫？ オーラルフレイルチェック

- みそ汁を飲むときにむせる
- 食べこぼしが増えた気がする
- 硬いものを食べるのが苦手になった
- 話していると聞き返されることが増えた
- 口が乾いて飲み物を飲むことが多くなった

1つでも気になったら  
かかりつけ歯科医師に  
相談を!

出典：神奈川県「オーラルフレイルハンドブック」

## できることからやってみよう

### 顔全体のトレーニング

グー



目はしっかり閉じ、目玉は下方に、口は口角を上げ、しっかり閉じる

パー



目は大きく開き、目玉は上方に、口を大きく開く

ぐるぐる



口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめるように回す(右回り左回り)

ごっくん



ここで溜まった唾をごっくんする

べー



舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。10秒キープする

### 滑舌・唇・舌のトレーニング

むせを防ぐ簡単筋トレ!

「パパパパ…」[タタタタ…][カカカカ…]というように連続して、できるだけはっきり、素早く言ってみましょう。

パ

唇を閉じる筋肉を使って発音。食べこぼし予防に

タ

舌の先を上の前歯につけて、食べ物を前方から後方に送り込むときに使う舌の筋肉を使って発音

カ

ごっくんするとき、スムーズに食道に食べ物を送り込むときに使う喉奥の舌の筋肉を使って発音

健康診断



# 年に一度は健康診断を

健康と思う今こそ定期的に“けんしん”を受け、  
病気を早く見つけて、適切な治療につなげましょう。

## 特定健診

生活習慣病の予防や  
発見のための健診です。

### 健診でわかる病気リスク

- ・脂質異常症
- ・高尿酸血症(痛風)
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・肝臓病
- ・腎臓病

## がん検診

病気の早期発見・  
早期治療のための検診です。

### 部位別のがん検診方法

- 〈肺〉  
胸部エックス線
- 〈胃〉  
胃部エックス線／胃部内視鏡
- 〈大腸〉  
便潜血検査
- 〈乳房〉  
視触診／マンモグラフィ
- 〈子宮頸部〉  
視診／細胞診／内診
- 〈前立腺〉  
血液検査
- 〈肝炎ウィルス検査〉  
血液検査

健診と検診を  
あわせて受診し、  
まずは自分のからだを  
よく知りましょう。



## 受診方法

### ◎特定健診・健康診断

#### 横浜市国民健康保険の方

横浜市国保の「特定健康診査」が受けられます(年度に1回)

- 対象 40歳～74歳
  - 費用 無料
  - 持ち物 受診券、問診票、保険証
- ※受診券、問診票は5月中旬に送付

#### 75歳以上の方

「横浜市健康診査」が受けられます(年度に1回)

- 費用 無料
- 持ち物 保険証

#### 職場等の健康保険の方

加入している健康保険にお問い合わせください。

健診結果を記録  
できる「健康手帳」を  
区役所3階63窓口で  
配布中!



### ◎横浜市がん検診

27ページをご覧ください。

## 横浜市けんしん専用ダイヤル

電話 664-2606

FAX 664-3851

詳しくは

横浜市 けんしん専用ダイヤル

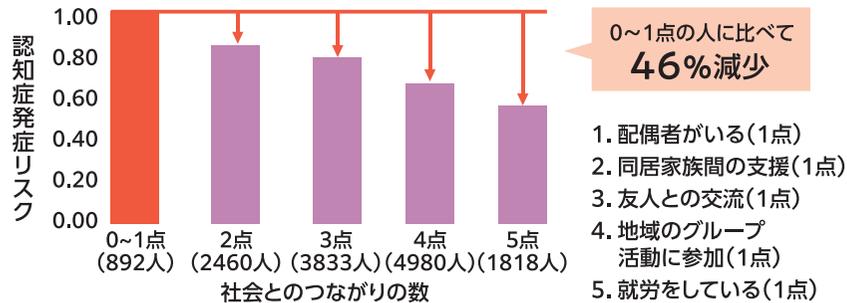
検索



# つながりづくりは健康づくり

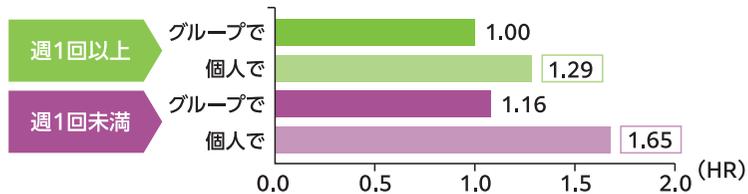
健康づくりには、人と人との「つながり」をつくることも重要です。  
人との交流を持ちましょう。

## 社会との多様なつながりがある人は認知症リスク半減



## スポーツは1人よりグループで行った方が効果的

スポーツの回数・参加の仕方と要介護認定の至りやすさ



※4年間のコホートデータを使用  
約13,000人を解析した結果

出典:一般社団法人日本老年学評価研究機構

## 仲間と一緒に楽しもう

### 青葉スポーツセンター ワンコインプログラム



500円で参加できるプログラムがたくさん

- 費用 500円/1回
- プログラム エアロビクス、健康体操、ヨガ、ストレッチ、スポーツ (卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール・太極拳・社交ダンス) 等
- 申込み 直接フロントまで
- 問合せ 青葉スポーツセンター  
電話:974-4225  
FAX:972-0309



詳しくは [青葉スポーツセンター](#) 検索



### 元気づくりステーション



身近なところで仲間とつながりながら、  
楽しく参加しよう!

- 内容 ウォーキング、体操、太極拳 等
- 場所 区内28か所
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 問合せ 25ページをご覧ください。



## お役立ち

### 生活習慣改善のご相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士がご相談に応じます。

- 相談内容
  - ・健康診断の結果を詳しく知りたい
  - ・食事や運動についてアドバイスがほしい
  - ・糖尿病や高血圧など生活習慣病を予防したい
  - ・禁煙したい
  - ・歯周病やお口のケアについてアドバイスがほしい
- 相談方法 個別相談（1回45分程度） ※月2日程度実施
- 場所 区役所3階63番窓口
- 申込み 事前予約制
- 問合せ 区健康づくり係  
電話：978-2440 FAX：978-2419

### 急な病気やけがで迷ったとき

電話から **#7119**  
または **232-7119**

年中無休  
24時間対応

パソコン・スマートフォンから

横浜市 急病時のご相談

検索



## 元気づくりステーション

身近なところで、気軽に参加し、人とつながり、仲間と元気で生きがいのある生活が送れるよう介護予防体操、ウォーキングなどを行う事業です。

詳しくはお近くの地域ケアプラザまたは、  
区高齢者支援担当(電話：978-2450 FAX：978-2427)へお問い合わせください。

### 〈 青葉区地域ケアプラザ等連絡先一覧 〉

施設名	所在地	連絡先
荇田地域ケアプラザ	荇田町494-7	電話：911-8001 Fax：911-8121
もえぎ野地域ケアプラザ	もえぎ野4-2	電話：974-5402 Fax：974-5405
奈良地域ケアプラザ	奈良町1757-3	電話：962-8821 Fax：962-9847
さつきが丘地域ケアプラザ	さつきが丘12-1	電話：972-4769 Fax：972-4759
美しが丘地域ケアプラザ	美しが丘4-32-7	電話：901-6665 Fax：901-6718
大場地域ケアプラザ	大場町383-3	電話：975-0200 Fax：979-3200
鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田町547-3	電話：961-6911 Fax：960-6011
ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ	市ケ尾町25-6	電話：308-7081 Fax：308-7082
青葉台地域ケアプラザ	青葉台2-8-22	電話：988-0222 Fax：985-1588
恩田地域ケアプラザ	あかね台2-8	電話：988-2010 Fax：988-0901
たまプラザ地域ケアプラザ	新石川2-1-15	電話：910-5211 Fax：910-5231
すすき野地域ケアプラザ	すすき野1-8-21	電話：909-0071 Fax：909-0072

## 禁煙外来

禁煙治療が可能な医療機関（保険診療可能医療機関）を横浜市医師会の御協力を得て横浜市のホームページへ掲載しています。

最新の情報は、下記を御確認ください。

※事前に受付時間・曜日等は医療機関へ御確認ください。  
※飲み薬による治療を希望される場合は、事前に医療機関に御確認ください。



横浜市 禁煙外来 [検索](#)

## 禁煙支援薬局

禁煙支援薬局とは、横浜市薬剤師会が認定した薬局です。無料で禁煙相談を受けることができます。また、その人に合った禁煙方法を提案してくれます。最新の情報は、下記を御確認ください。



横浜市 禁煙支援薬局 [検索](#)

## 特定健診・横浜市健康診査・がん検診

特定健診・横浜市健康診査・がん検診・歯周病検診等に関するお問い合わせは、

●横浜市けんしん専用ダイヤル

電話 **664-2606**

FAX **664-3851**

横浜市 けんしん専用ダイヤル [検索](#)

〈横浜市がん検診のご案内〉 (令和2年度現在)

種類	受診回数	対象者	検査項目/費用
胃がん	2年度に1回	50歳以上の男女	問診、X線検査(バリウム)または内視鏡 3,140円
肺がん	1年度に1回	40歳以上の男女	問診、胸部X線検査 680円
大腸がん	1年度に1回	40歳以上の男女	問診、便潜血検査 無料
乳がん	2年度に1回	40歳以上の女性	①視触診+マンモグラフィ検査 1,370円 ②マンモグラフィ検査単独 680円
子宮がん	2年度に1回	20歳以上の女性	問診、頸部細胞診検査 1,360円
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上の男性	1,000円

※横浜市がん検診は、職場等で同等の検診を受ける機会のない人が対象です。

※費用が免除になる場合があります。

詳しくは区健康づくり係(電話:978-2438 FAX:978-2419)にお問合せください。



## あおば健康スタイルブック

AOBA HEALTH STYLE BOOK

あおばで暮らすシリーズ「健康編」

〈発行〉

青葉福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

電話:978-2438 FAX:978-2419

令和2年3月発行

令和5年7月改訂