

# Love yourself

1年間おつかれさまと  
自分のカラダをいびわって。

ご自愛のすすめ

“定期的なカラダチェック”と  
“こっこつ”毎日の暮らしでカラダをいたわる。

変カひひ  
化ラっっ  
すダそそ  
るはりり

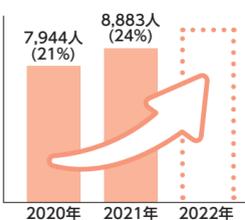
不規則な生活習慣やコロナ禍の運動不足で「ひっそりひっそり」カラダは変化しています。自分のことは自分がよく知っているはず、でもカラダの変化に一番気付いていないのは自分かも。

## 年に1度はカラダチェックを

今年、皆さんは健診を受けましたか。自分のカラダの状態を知るために、必ず健診を受けてください。健診を受けることによって、病気の早期発見や重症化予防につながります。

ライフスタイルの見直しや近年の健康志向の影響で、健診を受ける人は増えています。健康に生活できている人も、毎年受けて自分のカラダの状態を確認しましょう。

港北区民の特定健診受診者数



国民健康保険加入者の受診者数を基に作成  
※括弧内は加入者数に対する受診者の割合



保健活動推進員の大森さん

## こんなこと、思っていないませんか？

- 数年前に健診を受けて、基準値内だったから大丈夫  
→ 定期的に受けなければ、カラダの変化に気が付きません。
- 元気で健康だけが取りえです  
→ 毎年受けて、健康を維持できている自分を褒めましょう。

「健診」は加入している健康保険によって異なります。職場等の健康保険に加入している人は、加入している健康保険組合に問い合わせてください。その他の人は「横浜市けんしん専用ダイヤル」へ。

## 横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606 fax 663-4469

受付時間 月～土曜8時30分～17時15分 ※祝休日・年末年始除く

「がん検診」も受けて、もっともっと健康に  
健診と併せて受けることで、自分のカラダをもっと知ることができます。



詳細はこちら

作カこ  
らラつ  
れラつ  
るはつ

カラダは毎日の暮らしの中で「こっこつ」作られています。バランス良く食べること、適度な運動と十分な睡眠を心掛けて。

## 朝ごはんは最強の味方

カラダをいたわる第1歩は、朝の光と朝ごはん。体内時計のリセットすること。朝ごはんは、幸せホルモン(セロトニン)を作るための材料補給にもなります。朝ごはんを抜くと、1日の始まりに必要なエネルギーが得られず、カラダはストレス状態に。毎日朝ごはんを食べないと、カラダは疲れやすくなります。まずは朝から食べられるカラダをつくりましょう。



## 睡眠の質を高める

眠りのホルモン(メラトニン)は、夜に増えて眠りを誘いますが、量が少なくとなかなか眠れません。眠りのホルモンは日中に作られる幸せホルモン(セロトニン)から作られるので、朝ごはんや運動で幸せホルモンの分泌を増やしましょう。



## 夜ごはん、何時に食べていますか

寝る直前の食事や満腹状態で就寝は、胃や腸が動くため寝付きにくく浅い眠りに。逆に空腹だと、途中で目が覚めたり、眠れなくなったりします。夜ごはんが遅くなる場合は18時から19時頃までに一度補食を取り、帰宅後に軽めの食事を取りましょう(夕方は主食を中心に、21時以降は主菜や副菜を中心に)。

### おすすめ補食

- ミックスナッツ ● 小魚アーモンド
- おにぎり(鮭・おかつ・ツナ等)
- サンドイッチ



## 食を楽しみ、口もいたわる

健康のためには、口のケアも大切です。歯ブラシだけでは、歯の間の歯垢は60%ほどしか除去できないと言われていて、歯を失う原因で最も多い歯周病は「沈黙の病気」と言われていて、自覚症状に乏しく、なかなか自分で気が付くことが難しい病気です。歯科医院での定期的な歯と口の健康チェックで、口の健康を守りましょう。



良カじ  
くラっ  
なダく  
るはり

カラダに良い生活習慣を続けることで、カラダは「じっくりじっくり」変わります。すぐには変わりませんが、毎年健診を受け、毎日の暮らしの中でカラダをいたわることで、カラダの変化に気が付くことができます。

## カラダづくりのサポート 生活習慣改善相談

生活習慣や食生活について、栄養士や保健師に相談できます。詳細は本紙Aページが区ウェブサイトへ。



## 朝ごはんを食べていない人へのおすすめメニュー

＼幸せホルモンの材料を含む食べ物／

削り節や乾燥わかめを入れるのもよし！

## 人を良くする

# 食

いつ、どのように食べていますか

私たちのカラダは、脳や内臓等がリズムを刻んでいます。ヒトの体内時計は24時間よりも少し長く設定されているため、地球の24時間のリズムと小さなずれがあります。このずれが積み重なると、カラダに不調が生じます。「いつ、どのように食べるか」を意識するだけで、体内時計のずれがリセットされ、体調や体形のコントロールにもつながります。

## サインを見逃さない！ 疲れているサインかも…

- ✓ エナジードリンクを手放せない カラダが効率よくエネルギーをつくり出すために、1日3食を基本に。
- ✓ 甘いものがやめられない 食事の間隔が長くなるときは、補食も大切です。

## 食べて運動！ 目指せ、疲れなカラダ

カラダづくりに必要な栄養をしっかり取った後は、適度に運動して筋力向上を目指しましょう。いつもより歩幅を広げて早歩き、隣の駅まで歩く等、毎日の暮らしに少しの運動を加えるだけ。歩数計アプリやスマートウォッチを活用して、頑張りを見えるようにするのが、継続することです。

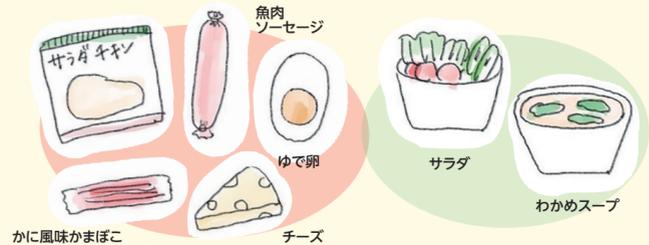
## 食べてないのに太りやすい!?

コンビニエンスストアで昼ごはんを買うとき、おにぎりやパンだけになっていませんか。主食・主菜・副菜のバランスが崩れた食事を続けると、代謝の悪いカラダとなり、脂肪をため込みやすくなります。結局はバランスの良い食事が代謝の良いカラダをつくるのです。

## バランスの良いコンビニメニュー例

主食 (ごはん・パン・麺類)	主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)	副菜 (野菜・海藻類・きのこ類)
月曜日 から揚げ弁当 野菜サラダ	火曜日 おにぎり(鮭・ツナ) みそ汁カップスープ (乾燥わかめを追加)	
水曜日 卵サンドイッチ サラダチキン 海藻サラダ	木曜日 牛丼 野菜総菜 (ひじき煮物)	金曜日 オムライス 飲むヨーグルト 野菜スティック

### おにぎりやパンに、これをプラス！



## おすすめのウォーキングコースで 区を散策してみませんか。



#よこはまウォーキングポイント

## ヘルスマイト 簡単おすすめレシピ ブロッコリーのチーズベーコン蒸し

### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1株
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ベーコン 2枚

### 作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 1とチーズを入れた耐熱皿にラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- 3 お好みでこしょうをふる。



ヘルスマイトの  
活動や  
簡単レシピはこちら

