

お知らせ ▶ 健康づくり係では、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による「生活習慣改善相談」を行っています。体重コントロールや高血圧、卒煙、歯周病などについて個別に相談できますので、お気軽にご利用ください。予約制ですので、予約方法等詳しくは7ページをご覧ください。

さらに/ プラス 私たちも皆さんの健康を応援します!

若い世代から生活習慣に気を付けることで将来の病気の予防につながります。この機会に、ご自分の生活を振り返ってください。ここにある項目、すべてを行うことはハードルが高く感じるかもしれませんが、できることからちょっとプラスしてみてください!

地域の健康づくりの推進役で、「けんしん」の啓発や各地区で健康づくりに関する活動を行っています。



栄区保健活動推進委員会会長 石井さん

さらに/ プラス 今から運動を習慣化しよう

30代からの「ゆるトレセミナー」

日時 12月9日(土)13時30分~15時
会場 区役所新館1階101・102号室
内容 ミニ講座「肩こり・腰痛予防・疲れにくい体づくり」
 お手軽ストレッチ、筋トレ練習
対象 区内在住・在勤の人30人 **先着**
持ち物 動きやすい服装・水分・タオル
申込み 10月11日(水)~12月1日(金)に
 ☎・📧・🌐で健康づくり係へ

簡単なストレッチなどのゆる〜いトレーニング、「ゆるトレ」をはじめませんか?



講師:栄スポーツセンター所長 健康運動指導士 堀川 忠雄さん



詳細・申込みはこちらから

ちょっとプラス 朝 morning

朝ごはんはメリットがたくさんあります!

☑ 朝ごはんを食べよう
 食べる習慣のない人は、何か少しでも食べることから始めてみましょう。

☑ 朝は日光を浴びて「おはよう」
 脳を覚醒するホルモンが分泌、体内時計がリセット!

☑ 朝は日光を浴びて「おはよう」
 体温上昇 脳へエネルギー補給 口臭予防
 腸を刺激 穏やかな心 生活習慣病予防・改善

☑ 朝の運動をちょっとプラス
 通勤や通学で! 花壇・庭の手入れ 膝と腰をしっかりゆっくり曲げて、スクワット効果♪
 駅まで徒歩 食後の散歩 血糖値の急上昇を抑える!

子育て・働き世代のあなたへ

いつもの生活にプラスでヘルシーなわたしに!

☑ 寝る前にはリラックス
 落ち着いた雰囲気でごすと入眠しやすくなります。あなたらしくリラックスして過ごす時間も大切に。寝る直前に食べると体は消化のために働くので、疲れがとれにくくなります。

湯船に浸かる ストレッチ 眠れないときは瞑想もおすすめ

光る画面はほどほどに

☑ 夜は丁寧に歯みがきを
 歯周病予防にフロス・歯間ブラシが◎

食べ過ぎ・飲みすぎに注意! 活動量が減る夜にエネルギーを過剰摂取すると肥満のもとに。

☑ 夜ごはんにも意識をプラス!
 揚げ物はほどほどに... 夕食は寝る2~3時間前までに

ちょっとプラス 夜 evening

☑ いつもの道も少し意識するだけで運動に
 散歩や仕事、学校の帰り道に♪ 歩幅を広く! 階段は0円ジム! 手軽にカロリー消費 階段を使う

少し意識して運動を取り入れてみましょう。

保健師

子育てやお仕事で毎日忙しい皆さん、「ヘルシー(健康)」な生活を送っていますか? 実は、栄区では、若年層ほど「ヘルシー」から遠のいているという調査結果があります*。すべて変えることは難しくても、いつもの生活にちょっとプラスして、今よりももう少し「ヘルシーな自分」になりませんか?

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

健康づくり係 歯科衛生士、保健師、栄養士

☑ ちょっと運動
 柔軟性を高めて肩こり・腰痛予防! 仕事や家事の合間に、深呼吸や首回しもプラスしてみましょう。

☑ 昼ごはんをバランスアップ
 いつものランチにちょっとプラスして♪

☑ ちょっと運動
 飲み込む前に**プラス5回噛んで**お口の筋肉を使うのをおすすめです!

さらに/ プラス 朝ごはんは**ステップアップ**で食べる習慣を!

ステップ 1 バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど、何か1つでも食べることから。

ステップ 2 おにぎりとおみそ汁、トーストとスープ、バナナとヨーグルトなど2種類以上を。

ステップ 3 **主食**(ごはん、パン等) **主菜**(納豆や卵等のタンパク質のおかず) **副菜**(野菜のおかず)をそろえて。

子どもから高齢者までを対象に、食育や健康づくりを広めるボランティア活動をしています。



ヘルスメイト(食生活等改善推進員) 森さん

ちょっとプラス 昼 afternoon

☑ 昼ごはんをバランスアップ
 いつものランチにちょっとプラスして♪

いつものランチ 主食 主菜 ミートソースパスタ + 副菜 不足 サラダ

いつものランチ 主食 副菜 おにぎり 野菜スープ + 主菜 不足 ゆで卵

☑ ちょっと運動
 足もも裏ストレッチ 椅子に浅めに座って片足を伸ばし、つま先をつかむように両手を伸ばす。
 お尻周リストレッチ 片足をももに乗せて座り、膝を手で押さながら身体を前へ倒す。
 首じんわりストレッチ ゆっくりと頭の横を手で押さながら倒す。
 肩ほぐしストレッチ 両腕を真上に伸ばし、肩甲骨を意識しながら肘が90度になるまで下げる。

歯科衛生士

さらに/ プラス **けんしん**を受けて健康チェック

がんや生活習慣病などは、自覚症状がないままに進行しますので、「けんしん」を受けることが、病気の早期発見につながります。「けんしん」を受け、定期的にご自身の健康状態を確認し、病気になる前から日々の健康づくりに取り組むことができます。

横浜市栄区医師会 会長 野村 武 先生

横浜市の「けんしん」

①がん検診 ②特定健康診査 ③横浜市健康診査 ▲詳しくはこちら

「けんしん」を受けるには
 ①けんしんを受ける医療機関を決める(各けんしんの実施医療機関一覧は市ウェブサイトへ)
 ②「横浜市の〇〇けんしんを受けたい」と直接電話予約
 ③予約日当日医療機関へ受診

☎けんしん専用ダイヤル 664-2606



*令和3年度区民意識調査では、男女ともに若年層ほど「バランスのよい食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」人の割合が低いという結果が出ています。また、「ほとんどスポーツをしていない」人は20~50歳の男性は約5割、女性は約7割となっています。