

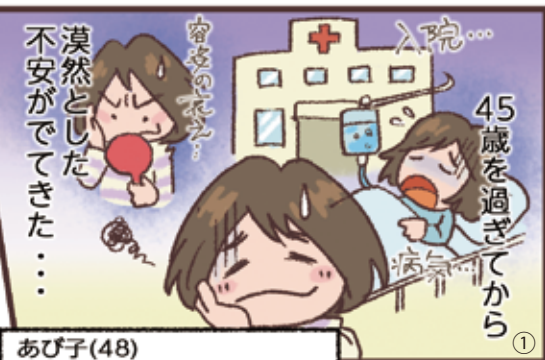
「忙しい」「ついで、 カッコ悪い



毎日忙しい40・50歳代のあなたへ贈る
「変わりたい」なら**絶対に**読んだ方がいい健康情報！
いまのあなたの生き方、
「**カッコ良い**」ですか？

我孫子市第2次心も身体も健康プラン 特別版
～自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり～ Vol.4

見直し! 毎日の生活習慣



あび子(48)
健康な生活に
憧れるけどなかなかできない



キラ子(48)
趣味テニス・若々しくてスレンダーなヘルシー美人



あなたはどっち？

比べてみよう平日のスケジュール

あび子 48 歳 平日 キラ子 48 歳

まだ夢の中・・・ 夜遅く寝るので、 どうしても朝早く 起きられない	5:30	起床 運動（テニスの素振 りやランニング）
起床	6:00	朝食とお弁当準備 洗濯物を干す
起床	6:30	朝食
バタバタと朝食準備 朝食・身支度 子どもを見送る 洗濯物を干す	7:00	朝食片付け 身支度 子どもを見送る 掃除機をかける
慌てて家を出る・仕事 お昼はコンビニ弁当	7:30	家を出る・仕事 仕事でも階段を使うなど体を 動かすことを意識 曲げわっぱ弁当持参
退勤	18:00	退勤
買い物		買い物
帰宅 洗濯物を取り込む	18:30	帰宅 洗濯物を取り込む
夕飯準備に1時間も かかっちゃう・・・	19:00	夕食準備30分
	19:30	夕飯・家族団らん
やっと夕飯	20:00	
	20:30	夕飯片付け 洗濯物をたたむ
夕飯片付け 洗濯物をたたむ TV・スマホがラウ お風呂はシャワーのみ	21:00	お風呂は半身浴 & リラックスタイム
	22:00	
24時頃に就寝	0:00	22時過ぎに 就寝

食事作りに30分！

栄養のポイントを
知って週末に下準備を
すれば平日の食事
準備を短縮！
→P3 へ

素敵な弁当生活！

野菜多めを意識して
→P5 へ

間食はしていい！

問題は食べ方だった
→P6 へ

ずっと美しい歯を！

→P8 へ

よく寝る！

心も身体もリフレッシュ！
→P7 へ

運動30分！

1日30分
週2日以上
続けるだけ
→P4・9・10 へ

平日が無理 なら休日だけ でも運動を！

→P4・9・10 へ

ちよつとずつなら
私にもできるかも



みんな毎日

「忙しい」

毎日毎日忙しい。自
分の健康のために使う
時間なんか取れないっ
て思っていますか？

でも忙しいを言い訳
にせずに健康的な生活
を送っている人がいる
ことも事実です。

もし、あなたの中に
思い描く憧れの生活が
あるのなら、毎日の生
活の中で工夫をして、
敢えて自分のために時
間を作ってみませんか。

やるかやらないか、
人生は選択です。今や
らずにいつやるの？
きつと素敵な未来が
待っています。

さあ今日から
始めよう！

朝食？

5分で準備しますけど何か？

平日の朝は1分1秒を争う戦場。
永遠に続く家事と、「俺は関係ない」という夫の態度にイラだちと諦めが入り混じる。
玄関を出て感じる安堵感とずっしりと全身にのしかかる疲労・・・
こんな朝がいつまで続くのだろうか・・・そんなことを考えながら
わたしはいつも、優雅におしゃれな朝食を食べる自分の姿を想像する・・・

想像するだけ？
それじゃあいつまでたっても
変わらないわね。



主食・主菜・副菜がそろっているかチェック。

レタスやトマトは洗って保存。ブロッコリーやアスパラも、切って耐熱容器に入れておけば朝はレンジで2～3分チンするだけ。

夕食のおかずや常備菜を使いまわし。にんじんのラペはお弁当にも。

果物は洗って保存。前日に切っておいても。そのまま食べられる缶詰や乳製品は強い味方。

ヨーグルトやチーズをプラス。骨粗しょう症予防に。

主食・主菜・副菜のそろった食事を
1日2回以上とっている市民は約3割。
他人事ではありません。あなたと両隣にいる人達、
バランスのよい食事をしているのは、そのうちたった1人だけ。
第2次心も身体も健康プランより

朝食のために作るのは1種類

作るのはスクランブルエッグだけ。あとは夕食と一緒に準備したおかずや洗っておいた野菜と果物を盛りつけ。缶詰も便利。

ワンプレートでバランスチェックも簡単に

朝食は1日の活動源。美しく健康的な身体を保つには栄養バランスも大切です。主食・主菜・副菜がそろっているか、食べる前に確認を。



手賀沼遊歩道ってすばらしい！ランニングウォーキングに最適

手賀沼公園から手賀沼に沿って、手賀沼漁業協同組合フィッシングセンター付近までの約5.3kmにわたり遊歩道が整備されています。沿道にはベンチを配置した広場などの休憩箇所やトイレもあります。



親水広場東



水の館までもうすぐ！！



ところどころ距離表示あります！



手賀沼公園横



走りやすい道です！



手賀沼公園から4.4km.あと少し



フィッシングセンター横



四季折々の景色が楽しめます♪

平日は仕事が忙しいので、休日の午前中美しい景色を眺めながら手賀沼遊歩道をランニングしています。続けるコツは、目標を立てること。目下の目標はマラソン大会に出場して20kmを歩かず完走することです！市内在住 Kさん(男性 53才)



4 フィッシングセンター付近

遊歩道5.3kmでの消費カロリーはどのくらい？

★ウォーキングでは・・・約250kcal

時速4km(速歩)で歩いた場合
3.0(強度メッツ) × 1.3(時間) × 60(kg) × 1.05 = 約250kcal

★ランニングでは・・・約290kcal

時速8kmでランニングした場合
7.0(強度メッツ) × 0.65(時間) × 60(kg) × 1.05 = 約290kcal

・消費カロリー(kcal) = 強度メッツ × 運動時間 × 体重kg × 1.05 で計算
・「メッツ」(強さの単位)とは身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位。

★市民アンケートでは運動の中でウォーキングを実施していた方が一番多い結果！ステキな遊歩道を活用して、ウォーキングしませんか？



あなたのお昼ごはん

出勤途中に立ち寄るコンビニでお昼ごはんを物色。仕事をしながら食べられるパンやおにぎりを買ひ、そこに野菜ジュースを追加し、後ろめたさを打ち消す。職場で手の込んだお弁当を広げる同僚を横目に、コンビニおにぎりを野菜ジュースで流し込む。

わたしにも時間があれば、お弁当を作って自慢気に広げるのに・・・

時間がないなんて言い訳よ。
だって私は作っているもの。

基本のバランスは
主食：主菜：副菜が3：1：2の割合。

休日に作った常備菜は大活躍。朝食のおかずを入れてもOK。

つみれは焼いて常備菜に。絡めるソースを変えればバリエーションも広がります。

最初にご飯を詰めて、葉物野菜を仕切りに。大きなおかず→隙間に小さなおかずの順で詰めていくとO。

野菜、食べているつもりですか？
野菜料理を1日2回以上食べている市民は
半数以下。あなたか私のどちらかです。

第2次心も身体も健康プランより

お弁当は野菜が不足しがち！

困った時の定番野菜おかずを決めておくと便利です。

おすすめ
ポイント

- ・保存できるもの……マリネ、ピクルス
- ・和えるだけのもの……野菜の塩昆布和え、ゆかり和え
- その他、冷凍野菜をレンジでチンするだけでもOK。

仕事・子育て・介護と毎日忙しいですが、食だけは大事だと思い、高校生の息子の弁当は毎日欠かさず作ってきました。平日の朝はゆったりしたいので、週末の夕飯づくりのついでに野菜の常備菜を作って、朝はお弁当に常備菜を詰めるだけです。料理は好きで無心になって心がリセットできるので続けられています。

市内在住 Kさん（女性・52才・上記の弁当写真提供）



さみしいのね。

仕事でも戦いは続く。自由奔放な部下への対応と、上司からの無理難題。仕事とともにストレスも膨れ上がる。太るとわかっていても、「頭を働かせるには糖分が必要だから」と自分に都合のいい言い訳してチョコレートをお口に放り込む。気がつけば一袋なくなっていることもザラ。

食べちゃダメと思っていると、無性に食べたくなくなってしまう・・・

チョコレートに罪はないわ。
あなたの食べ方が悪いのよ。
要は適量を守ればよいだけのこと。
おやつの適量は1日の食事量の10%程度。
200kcal ほどなら食べても構いません。
あくまでも「1日に」ということをお忘れなく。
※減量の必要がある方はこの限りではありません。

1回 200kcal のおやつの目安



ショートケーキ
約 0.6 個分

板チョコ
約 0.6 枚分



ポテトチップス
約 40g

せんべい
4枚程度



自分の健康のために
選ぶなら…

ヨーグルトだと
200kcal は小さい
カップのもの約 3
個分。乳製品の他、
果物などもおすす
めです。

才色兼備～賢く選ぶ～

加工食品に記載されている栄養成分表示。加工食品を選ぶ時には、エネルギーや食塩相当量を確認することが美と健康の秘訣です。

1日の目安量

エネルギー

30～49歳 男性 2,650kcal / 女性 2,000kcal

50～69歳 男性 2,450kcal / 女性 1,900kcal

食塩相当量

男性 8g未満

女性 7g未満

栄養成分表示 / 1袋あたり

エネルギー	290Kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	18.5g
炭水化物	26.5g
食塩相当量	0.15g

【健診コラム】ヘモグロビン A1c って？

血液検査の結果の中に「HbA1c」と表示されているものです。血糖値は血液検査をした時点での血糖状態を表すのに対し、HbA1cは過去1～2か月の血糖状態を表します。健診前にだけ摂生しても、HbA1c値が高いと、「炭水化物や甘いものばかり食べてるでしょ！」とバれてしまいます。普段から生活習慣を整えることが大切です。

おやつは食べちゃダメって誰が言ったの？
そう言ってるのは、あなたでしょ？

★睡眠が変わると人生も変わる。

睡眠をコントロールしているのは、あなた自身の「生活習慣」です。「生活習慣」を整えると、体温、血圧、自律神経、ホルモンの分泌も整い、快適な睡眠が得られます。快適な睡眠は日中のパフォーマンス向上につながります！

★快適な睡眠を得るためのポイント★

- 同じ時刻に起きる。休日も平日と同じ時刻に起床する。
※2週間くらい続けると効果を感じられます。
- 起きたらすぐに太陽の光を浴びる。寝室のカーテンは遮光にしない。夜の眠気は太陽の光を浴びてから14時間から16時間後に生じます。
- 15分から20分眠れない時は寝床を離れ、自分なりのリラックス方法を実践し、眠くなったら床に入るようにする。
- 起床と就寝の時間を主体にして、ベッドに入った時間、中途覚醒や起きた時の疲労感、昼間の眠気や仮眠を記録する「睡眠日誌」をつけると自分の傾向がわかります。
※睡眠日誌はアプリもあるので検索してみてください。

★お風呂で身体をあたためる

冷えは肩こりや頭痛の原因になり、ストレスにつながります。夜は体を温めてリラックスすることを心がけましょう。冬だけでなく、夏も冷房対策をするなど冷えに気をつけましょう。

★リラックスできるお風呂の入り方★

- 38～40度のぬるめのお湯につかるのがおすすめ。42度以上の入浴は入眠を妨げます。
- 疲れをとるなら、夜に入るのがおすすめ。身体が温まり血行がよくなるとスムーズな睡眠につながります。
- 入浴に適した時間帯は夕食後1時間あるいは就寝の2時間くらい前です。
- 長風呂は心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めるので危険です。

★適量を守りお酒を楽しむ

ほどよくお酒を楽しめる量は、純アルコール約20g。就寝前にお酒を飲むのは厳禁！浅い眠りとなり睡眠の質が下がります。

【健診コラム】γ-GTP（ガンマ GTP）

γ-GTP の数値は、肝機能の健全度のバロメーターになります。γ-GTP は肝臓の中にある酵素のことで、一般的に飲酒量が多ければ、γ-GTP は上がります。男性で通常 60、女性で 30 を超えるような数値になったら要注意です。お酒は控えたほうがよいでしょう。



★純アルコール量20gの目安★

健康な人の共通点。

「かかりつけ歯科医」を 味方に！

かかりつけ歯科医とは、お口の健康を生涯維持するための

身近な頼れる存在。

長寿で有名な方などには必ず「かかりつけ歯科医」がいます！
ぜひ信頼できる歯科医院を見つけましょう。

歯と口腔の健康は 全身の健康の基本！

お口の中の細菌が全身の様々な疾患にも関わっていることが分かってきました。おいしく食事をとり、健康な体を維持するためにもお口の健康はとても重要です。

お口の中は人それぞれ違うし、
年齢とともに変化していくのに
磨き方はずっと同じ。
補助用具も使っていない。
本当にそれでいいの？

自分だけの特別な 口腔ケアを実践してほしい



定期的に歯みがき指導や歯石・歯の汚れを取ってもらっている市民は約3割！

第2次心も身体も健康プランより

脳梗塞

心疾患

肺炎

糖尿病

骨粗鬆症

肥満

歯ブラシだけで磨く？

そんな時代はもう終わった！

忙しくたって運動したい！

平日夜や
休日開催！

時間ができたらチャレンジしてみたかったこと、ありませんか？
忙しくてもちょっとだけ時間を作って近所のサークルや体育館を覗いてみよう！

フラダンス

アロハアビエール
☎090-3401-0434



毎週土曜日
10:00～11:30
エールの丘

テニス

我孫子市テニスクラブ
<http://abikotennis.parasite.jp/>



毎日 9:00～18:00
(冬季は 17:00 まで)
湖北台中央公園

ヨガ

ヨガ教室
☎070-6488-2539



木曜日 19:30～
市民プラザ
土曜日 10:00～
けやきプラザ
他スケジュール有

もっと知りたい！

～参加者の声～

汗をかいて **スッキリ**

ストレス解消

精神的に **落ち着き**
幸せ を感じる

ダイエット 効果がある

代謝 がよくなる

全てを忘れて
無心 になれる

自分 に戻れる

運動神経 や **年齢** に
関係なくできる

行く場所 ができて
友達 ができる

我孫子市内運動サークルの紹介

(ウォーキング、ランニング、山登り、球技、
体操、ヨガ、ダンス、武道)

我孫子市教育委員会 生涯学習課

☎04-7182-0511

http://www.city.abiko.chiba.jp/kosodete/manabi_shogai/dantai_group/ichiran.html

我孫子市内スポーツ団体の サークル紹介

NPO法人我孫子市体育協会

☎04-7187-7110

http://www.city.abiko.chiba.jp/event/taikukan_sport/org/dantai_ichiran.html

我孫子市民体育館



(株)フクシ・エンタープライズ
マスタートレーナ 打林さん

生活の中には無意識に行っている『悪い癖』がたくさん潜んでいます。(寝る時はいつも左が下、足を組むなど)

この悪い癖が歪みとなり腰痛や肩こりの原因となるのです。悪い癖を治し、体調を整えていくのが『コンディショニング』です。

痛い、つらい、歪みを治したい・・・そんなあなたは体育館へ！

業界トップクラスのインストラクターが
あなたの身体を変えます！

我孫子市民体育館

検索



詳しい内容はホームページで！

オススメ！

初動負荷トレーニング

公共施設で初動負荷マシンが使えるのは、関東では我孫子だけ

筋肉をいじめて強くしたり大きくするのが『筋トレ』なら、筋肉本来の機能を極限まで引き出していつでも使える状態にするのが初動負荷です。

初動負荷マシンは1日何回やっても可！関節の可動域を広げ、柔軟性を上げることができるため、肩こりや腰痛の改善に絶大な効果あり！やればやるだけ体調がよくなります。



1回1時間の利用料

我孫子市内
在住・在勤・在学
(取手市含む)

一般	190円
中学生 / 高校生	90円
65歳以上	90円

※小学生不可。中学生は要同伴。

夜 筋膜リリース

毎週金曜日
19:45 ~ 20:30
参加費: 500円 / 回



夜 ヨガ

毎週水曜日
18:30 ~ 19:30
参加費: 500円 / 回



夜 エアロ

毎週金曜日
18:30 ~ 19:15
参加費: 500円 / 回



筋膜とは筋肉を覆っている薄い膜のこと。緊張や怪我により筋膜の癒着や硬化が起こり、体調不良を引き起こします。それを正しい位置に戻す方法が「リリース」です。仕事帰りに、一週間の疲れをリリースしましょう。

夜レッスンは仕事が終わってから行けるので助かっています。ヨガと初動負荷トレーニングを利用し体調は良好です！
市内在住 0さん
(女性 50歳代)



我孫子市民体育館

住所 我孫子市古戸 696
時間 9:00 ~ 21:00
休館日 毎月最終月曜日
駐車場 190台 (無料)

☎(代表) 04-7187-1155

※夜レッスンは予約 (04-7137-9030) が必要です。



【写真協力】P7「オリオンの煌めき」撮影者 中野 健二氏、裏表紙「黄金の時間」撮影者 土田 淳子氏

ご意見・ご感想を
お聞かせください

健(検)診のご案内

第2次心も身体も
健康プランとは

この冊子に関する
お問合せは



我孫子市役所
健康福祉部
健康づくり支援課
(保健センター)
☎04-7185-1126