

特集2

# 今からはじめる 健康づくり!

生活習慣病を防ぐためには、バランスのよい食事、生活の中での活動量の増加、けんしんの積極的な受診などが大切です。これまでの生活習慣をチェックして、できることから始めてみませんか?

泉区 健康づくり 検索

## 野菜を食べよう!

- 1日に小鉢5皿(350g)を目指す
  - ・まずは1皿プラスから始める
  - ・手軽素材の活用をする  
(きゅうりやトマトの丸かじり、カット野菜など)
- 野菜料理から食べ始める
  - ・血糖値や中性脂肪の上昇を緩やかにします



## 運動をしよう!

- ウォーキング! 毎日歩いて病気を予防する
  - ・まずは毎日プラス10分、プラス1000歩、歩く

区内ウォーキングマップや  
歩き方のポイントは  
ホームページをチェック→



- すきま時間にできる筋力トレーニングを行う



## 毎日のお手入れと定期健診の受診を!

- 毎食後に正しい歯みがきをする **ポイント**



歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目、歯と歯の間に真っすぐ当て、1~2歯ずつ細かくみがく

- デンタルフロスなど補助清掃具を使う
- 定期的に歯科健診を受ける



## 「けんしん」を受けよう!

- 健康状態を確認し、病気を早期に発見する

**特定健診** 40歳以上の健康保険加入者など(7ページ参照)

**横浜市健康診査** 神奈川県後期高齢者医療者証をお持ちの人、40歳以上の生活保護制度適用の人など

**がん検診** 肺・大腸:40歳以上 胃:50歳以上  
子宮(女性):20歳以上 乳(女性):40歳以上  
前立腺(男性):50歳以上



## お酒は適量にしよう!

- お酒の適量は、1日の純アルコール量が男性40g、女性20gまで  
※病気などで制限のある人は主治医に確認を

ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ワイン (2杯220ml)	焼酎 (約半合100ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)
--------------------	-----------------	------------------	------------------	--------------------------

※純アルコール量20gに相当する主な酒類

- 週に2日は休肝日をつくる

## 禁煙をしよう!

- たばこの影響
  - ・がんや脳卒中、<sup>ぜんそく</sup>喘息
  - ・流産や早産
  - ・乳幼児突然死症候群 など



- ⚠️ 吸っている本人だけではなく、周りの人の健康にも影響を及ぼします

## 健康づくりの動画を区役所のホームページで公開中!

●野菜



●運動



●歯科



●禁煙



●けんしん



- 泉区ヘルスメイトの簡単でおいしい野菜料理の紹介や、泉区保健活動推進員のけんしんの種類や受け方の紹介などを、動画で公開しています!

泉区健康アップ情報を  
チェック!



泉区動画チャンネル 検索

## 20~40歳代のためのヘルスチェック&リフレッシュ講座(全2回)

働き・子育て世代の人を対象にした講座です。骨健康度や体組成などのヘルスチェックや、食事、運動、お口のケアを学び、体も心もリフレッシュ!

- 日時** ①10月15日(土) ②11月19日(土) 10時~12時
- 会場** 区役所1階福祉保健センター
- 対象** 20~40歳代までの区内在住または在勤者
- 定員** 15人(申込多数の場合は抽選)※見守り保育あり
- 申込み** 10月10日までに横浜市電子申請・届出サービスで

申込みはこちら▶

