

ほかつ 保活さん と一緒に 20~50歳代の皆さん必見!

# ヘルスアップのススメ

毎日忙しい皆さん、お疲れ様です。ご自身のヘルスアップ(健康づくり)できていますか? つい朝食を食べなかったり、運動不足になっていたりと…自分の健康のことは後回し…心当たりはありませんか?

今回の特集では、そんな皆さんにぜひ取り入れていただきたい「ヘルスアップのススメ」を「保活さん」からお伝えします。

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

## STEP 01 がん・生活習慣病の予防 / ヘルスアップ、おうちでやってみよう

若いうちから適切な生活習慣を身につけることで、生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等)にかかるリスクを下げることができます。適度な運動、バランスのよい食事、十分な休養と睡眠を確保しましょう。

本郷中央地区「保活さん」立花さん



まずはセルフチェック!

### 生活習慣病リスクチェック ☑ 1つでも当てはまったら、生活習慣を見直すチャンス!

- 20歳から体重が10kg以上増えた
- 運動習慣がない
- 油っこいもの、濃い味が大好き
- 睡眠・休養が足りていない
- 朝食を週3回以上ぬいてしまう
- お酒をよく飲む/喫煙している



(参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

### ワンポイントアドバイス

#### 朝食で活力を!

朝食で体内時計をリセット! 昼と夜の食べ過ぎを予防することで肥満になりにくくなります。

#### 食後のプチ散歩でエネルギー消費!

有酸素運動の時間が十分取れない人は、食後に散歩するだけでも血糖値が下がります。

できることからやってみよう!

#### 睡眠、足りていますか?

睡眠で「休養がとれた」という感覚が大切です。就寝環境を工夫してみましょう。例えば…適度な湿度・温度、寝具、照明の調整等

#### けんしんを受けましょう

特定健診やがん検診を定期的を受けましょう。職場等で受ける機会がない場合は、横浜市のけんしんをご利用ください。



上郷東地区「保活さん」会長 佐山さん

### あきま時間に! かんたんストレッチ

#### 肩こり・巻き肩予防

胸の筋肉が凝っていると、肩こりになりやすくなります。巻き肩防止のために、鎖骨の周りや首の筋肉を手でほぐすことも効果的です。



本郷第三地区「保活さん」会長 佐野さん



本郷第三地区「保活さん」千葉さん

#### 腰痛予防

太ももの表裏を伸ばしましょう

太ももの前と後ろの筋肉をバランスよくストレッチし、柔らかくすると、腰痛予防になります。



本郷第三地区「保活さん」田中さん



本郷第三地区「保活さん」松山さん

## STEP 02 ちゃんと出かけてヘルスアップ! / 保活さんのイベントに行ってみよう

### 上郷西地区 地域のサロンで健康測定会

世代間交流サロン「めくもり」で健康測定をしました。



### ついでに健康測定してみても?

健康って自分から気をつけるのが難しいですよね。私は保活さん6年目になりますが、いまだにそう思います。保活の活動で、たくさんの皆さんが集まるイベントに健康測定会のブースを作っていることもありますので、ぜひ「ついでに」ご参加ください! 私たちの活動が、皆さんの健康づくりのきっかけになったらうれしいです。



上郷西地区「保活さん」藤江さん

### 笠間地区 みんなで「はまレク」

はまちゃん体操・レクリエーション・健康測定を組み合わせた教室です!



### からだづくりと仲間づくり

はまレクは以前から笠間地区で開催していました。近年は、健康測定を組み合わせるとも楽しく盛り上がり活動しています! また、クイズラリーやお祭りでも活動しています。参加者の笑顔、笑い声にとても癒されます。顔の見える関係になり、まちで声をかけてもらえることも嬉しく感じています。



笠間地区「保活さん」冨田さん



自分の地域のイベントは?

保活さんのイベントは回覧板や掲示板に掲載されています。もしくは、健康づくり係へお問い合わせください。

## STEP 03 自分のヘルスアップにもつながる! / あなたも保活さんになってみよう

### 保活さんがつくる地域交流の場

自治会・町内会の活動は、保活さんにも支えられています。保活さんの健康測定会では、子どもから子育て世代、ご高齢の方まで幅広い世代が交流する、みんながほっとできる場となっています。健康測定会に限らず、多くの地域のイベントで、健康の大切さを皆さんに伝えてくれています。様々な場面で地域に貢献してくれており、町内会としてとても感謝しています。

長尾台町内会 会長 秋本さん



### 保活さんになって地域で活動してみませんか?

「保活になって、自分の健康に気をつけるきっかけになった」という声もあります。保活さんの活動は、地域のためだけでなく、自分のためにもなっています。保活さんになるには特別な資格や知識は不要です。健康に関する研修も用意されています。あなたも保活さんになって一緒に活動してみませんか?

栄区保健活動推進委員会 会長 石井さん



保活さんになるには? 詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。



▲研修の様子

初めてでも安心! 研修で楽しく学べます

小管ヶ谷地区「保活さん」長嶋さん

