



## (5) ライフステージ別

I 子 ども	: 0~12 歳	74 ページ~	
II 子 ども	: 13~19 歳	82 ページ~	
青年 期	: 20~39 歳	90 ページ~	
壮年 期	: 40~60 歳	99 ページ~	
高年 期	: 61 歳~	108 ページ~	

【健康管理】

輝くみらい みんなで育む 子どもの健康

【現状と課題】

- ・3歳児で、「だいたい午前8時前に起きる」子どもは、95.2%（平成17年度 88.9%）。
- ・3歳児で、「だいたい寝る時間が午後9時以降」の子どもは、58.0%（平成17年度 53.6%）。そのうち「寝る時間が午後10時以降」の子どもは、8.9%（平成17年度 17.0%）。
- ・小6で、「学校のある前の日は、だいたい午後10時以降に寝る」子どもは、64.9%。
- ・小6で、「毎日、元気に過ごせていると思う」「まあ思う」子どもは、97.1%（平成17年度 92.5%）。
- ・小6で、「自分の健康について考える機会がある」子どもは、男子47.1%、女子59.3%（平成17年度 男子49.0%、女子58.3%）。
- ・小6で、「朝食をとるのは、週に6～7日」の子どもは、93.8%。

【一人ひとりができること】

- ・早起きをする。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。
- ・外遊びをして太陽の光を浴びる。
- ・夜更かしをしない（させない）。
- ・健康診査で成長・発達を確認する。
- ・予防接種を受ける。
- ・かかりつけ医をもつ。



【みんなのできること】

- ・元気に過ごすことと、早寝早起きの関係をみんなで話す。
- ・早起きする楽しみをつくる。
- ・夜更かしをしないよう、家族みんなで気をつける。

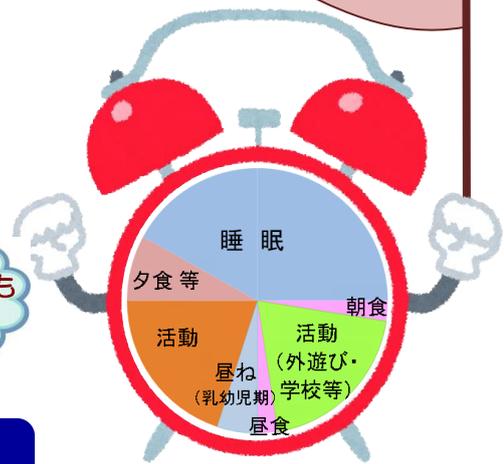


「セロトニン」「メラトニン」って？

この2つは、こころとからだを元気にしてくれる物質ですが、働く時間帯が異なります。**セロトニン**は朝に分泌され、夜になると減っていき、逆に、**メラトニン**は夜に分泌され、朝になると分泌が止まります。また、日中、セロトニンが十分、分泌されないと、メラトニンの分泌が不足するというように、2つの関係はシーソーのよう…。セロトニンは、朝日を浴びる、朝ごはんを食べる、日中、十分に活動する、夜はぐっすり眠ることで作られます。**早寝・早起き・朝ごはん**。規則正しい生活リズムが大事です。

どの世代も同じ！

生活リズムを意識しよう



## 【食生活・栄養】

「いただきます」 みんなで食べると おいしいね

## 【現状と課題】

- ・5～6歳児で、「朝食をいつも食べる」子どもは、99.2%（「食と健康に関するアンケート調査」平成22年度）。
- ・小6で、「朝食をとるのは、週に6～7日」の子どもは、93.8%。
- ・小6で、「献立に、野菜のおかずが一日2食以上ある」子どもは、88.6%（平成17年度 「一日2回以上」52.1%）。
- ・3歳児で、「おいしそうに食事をしている」子どもは、61.2%（平成17年度 47.7%）。
- ・3歳児で、「家族そろって、一日1回以上食事をする」子どもは、79.9%（平成17年度 「親が休みの日などは家族そろって食事をする」「ときどきする」99.3%）。
- ・「家で食事の準備や片付けなどの手伝いを、週に1日以上する」子どもは、3歳児で80.8%、小6で76.7%（平成17年度 3歳児 75.2%、小6 79.9%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・親子で一緒に食事の準備や片づけをする。

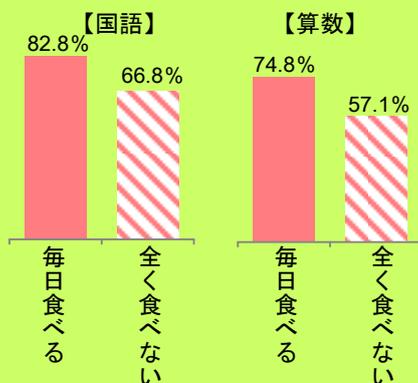


## 【みんなでできること】

- ・週に一日は家族そろって食事をする。
- ・会話をしながら楽しく食べる。
- ・家族で薄味を心がける。



## 朝食の摂取状況と学カテストの正答率をみると…



文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」(小6)

●月●日 **注目!** 朝食を食べると…

脳が働くためには、ブドウ糖が必要ですが、ブドウ糖は12時間くらいしか、チャージできません（涙）。なので、朝食を食べないと、バッテリー不足で、元気もやる気も出ず、午前中の勉強や運動に集中できなくなってしまいます。朝食を食べて、エネルギーチャージを！



他にも、朝食を食べる生徒ほど、運動能力や体力がある、イライラしない等の調査報告もあります。



どの世代も同じ！

「こ食」が続くと栄養バランスが悪くなる傾向があるよ。



👉 コラム 83 ページ

## 7つの「こ食」

- 『孤食』…ひとりで食べる
- 『固食』…家族それぞれが違うものを食べる
- 『粉食』…パンや麺等、主食ばかり食べる
- 『子食』…子どもだけで食べる
- 『小食』…いつも食欲がなく、少量だけ食べる
- 『固食』…偏って好きなものだけ食べる
- 『濃食』…味の濃いものだけ食べる

## 【身体活動・運動】

毎日 元気に 外遊び

## 【現状と課題】

- ・「からだを動かすことが好き」「まあ好き」な子どもは、3歳児で97.9%、小6で87.2%（平成17年度「好き」「どちらかといえば好き」3歳児96.7%、小687.6%）。
- ・3歳児保護者で、「生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけている」人は、90.4%（平成17年度91.5%）。
- ・小6で、「授業以外で運動することは、ほとんどない」子どもは、20.4%（平成17年度「授業以外で身体を動かすことはほとんどない」9.4%）。
- ・3歳児で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等を使ってよく遊ぶ」「まあ遊ぶ」子どもは、30.6%。
- ・小6で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、18.5%。

## 【一人ひとりができること】

- ・乳幼児は外遊びやお散歩の習慣をつける。
- ・安全な場所では子どもをベビーカーから降りて歩かせる。
- ・たまにはいつもと違う道を通って、お散歩してみる。
- ・足に合った靴を履く。
- ・夏休みに、地域のラジオ体操に参加する。
- ・小学生は休み時間は運動場へ！



## 【みんなでできること】

- ・“絵”の電車ではなく、本物の電車を見に行く。
- ・晴れの日には外へ出て遊ぶ。
- ・親子でハイキングに出かける。
- ・海岸で遊ぶ。
- ・ふだんは車で行くところも、たまには歩いてみる。
- ・親子で市や地域のイベントに参加する。



地域の中には、親子で一緒にからだを使って遊んだり、体操する団体やイベントがたくさんあるよ♪

LINEでも親子で楽しめるイベントや子育て情報配信中♪  
ID:@kamakurasukusuku  
友達登録してください^^  
その他、広報かまくら、秘書広報課のfacebook等もご覧ください。



## 身近にあるもので遊ぼう!!

おもちゃや遊具がなくても大丈夫！家にあるもの、お父さんお母さんのからだをつかって、遊べますよ^^  
**子どもは遊びの天才！**たくさんの、わくわく、ドキドキ、「できた！」が得られる遊びを一緒に♪  
例)・新聞びりびり→かき集めてばらばら→さあ、袋にいれてお片づけ！風船遊び♪  
・ダンボールでトンネル、シーツでブランコ、いも虫ゴロゴロ、床をずるずる…  
・親の足に子どもがのって歩く、お馬さん、ママパパトンネル、膝ひこうき、人間ジャングルジム（床に下りずに、抱っこからおんぶへうつる）…

ママやパパもいい運動になりますね♪



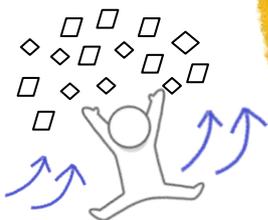
ひこうき！



脚の間をジャンプ！



手押し相撲



お馬さん



足の上ののって歩く

👉 コラム 84 ページ

## 【こころ】

## 大好きな メッセージで育つ 元気なこころ

## 【現状と課題】

- ・ 3歳児保護者で、「子どもと一緒にいて楽しいと思う」人は、お母さん73.1%、お父さん74.9%。（平成17年度 母56.2%、父69.9%）。
- ・ 3歳児保護者で、「ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある」「まあある」人は、お母さん74.7%、お父さん73.3%（平成17年度 「はい」母44.4%、父58.2%）。
- ・ 小6で、「自分の命を大切に思う」子どもは、86.7%。
- ・ 小6で、「自分の良いところを知っている」子どもは、男子45.6%、女子58.6%（「かまくらっ子の意識と実態調査 第10集」平成26年）。
- ・ 小6で、「ほっとできるときがある」「まあある」子どもは、男子94.1%、女子92.6%（平成17年度 「よくある」「時々ある」男子89.3%、女子91.1%）。

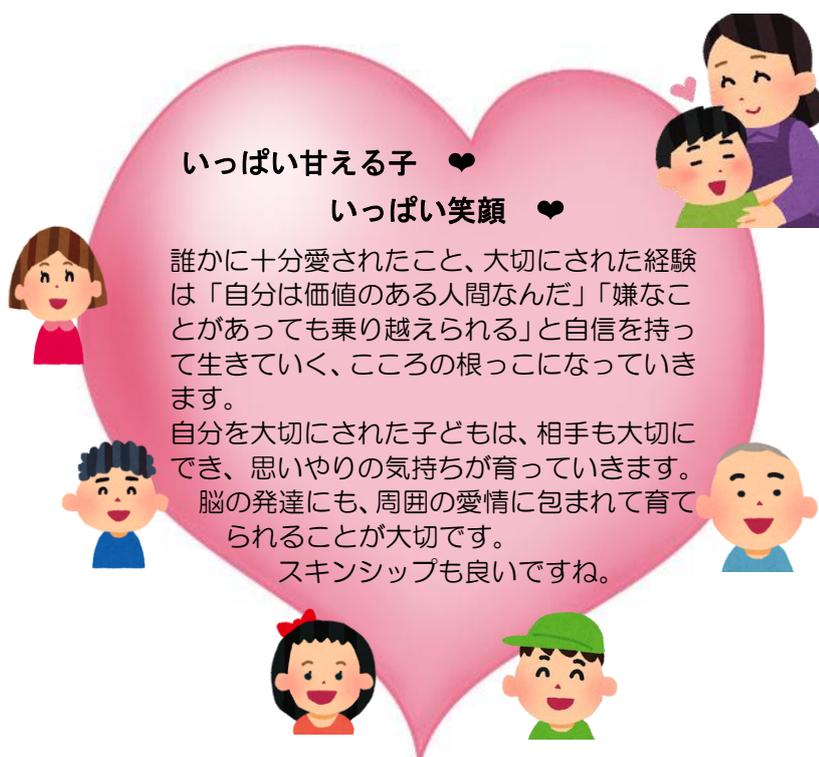
## 【一人ひとりができること】

- ・ どんなときも子どもの話に耳を傾け、目を見て会話をする。
- ・ 子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける、態度で伝える。
- ・ たくさん褒めて、必要な時には叱る。
- ・ 自分のいいところ探しをする。
- ・ 自分がされて嫌なことを、人にはしない。
- ・ ゲーム・スマートフォン等はルールを決めて使う。



## 【みんなのできること】

- ・ 子どもたちを大事にする。
- ・ 見守る目を持つ。
- ・ してはいけないことは、はっきり伝える。
- ・ 「命」についての話をする。
- ・ 悩みや不安を抱えている人に、声をかける。
- ・ いろいろな体験をとおして、思いやりの心を育む。



## 【休養】

ぐっすり眠って スッキリ起きる

## 【現状と課題】

- ・3歳児で、「だいたい寝る時間が午後9時以降」の子どもは、58.0%（平成17年度 53.6%）。
- ・小6で、「学校のある前の日は、だいたい午後10時以降に寝る」子どもは、64.9%。
- ・3歳児で、「だいたい午前8時前に起きる」子どもは、95.2%（平成17年度 88.9%）。
- ・小6で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、36.5%。
- ・小6で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子41.2%、女子67.6%。
- ・小6で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、男子16.6%、女子17.6%。そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子4.8%、女子9.3%。

## 【一人ひとりができること】

- ・小学校低学年までは遅くとも、午後9時までには寝る。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。



## 【みんなでできること】

- ・早寝・早起き・朝ごはんのリズムを設定する。
- ・就学前までは眠るための習慣（絵本の読み聞かせ等）を続ける。



寝る子は育つ

●月●日 **注目!** 睡眠の働き

睡眠は、からだやところを休めるだけではなく、「成長ホルモン」を出して、骨や筋肉をつくる、頭の中を整理して、記憶を定着させる等、大事な役割があります。この働きを最大限に活かすには、ぐっすりと眠ることが大事。だから、夜遅くまで勉強するより、朝早く起きてやるほうが実は効率的です。さらに、朝日を浴びると、からだところを元気にしてくれる「セロトニン」が出て、気分もスッキリ。元気に、一日が過ごせます♪



どの世代も同じ!

👉 コラム 86 ページ

## 【たばこ】

## 煙から 守ってあげたい 子どもたち

## 【現状と課題】

- ・「妊娠中に喫煙していた」人は、お母さん0.5%、お父さん22.8%（平成17年度 母6.5%）。
- ・「妊娠中に飲酒していた」お母さんは、5.3%。
- ・3歳児保護者で、「喫煙している」人は、お母さん4.1%、お父さん20.3%（平成17年度 母15.7%、父40.5%）。
- ・小6保護者で、家族の中に、たばこを吸う人がいる場合、「家庭内で分煙している」人は、90.8%（平成17年度 66.7%）。
- ・小6で、「たばこを吸うことによって引き起こされると思う病気」（複数回答）は、「がん」78.7%、「お腹のあかちゃんへの影響」59.2%、「心臓病」54.5%、「脳の血管の病気」39.8%、「歯ぐきの病気」30.8%。

## 【一人ひとりができること】

- ・たばこによる害について知る。
- ・妊娠を機に禁煙を考える。
- ・子どものまわりで、喫煙しない。



## 【みんなでできること】

- ・受動喫煙を防ぐために、「分煙」を徹底していく。
- ・妊婦さんや子どものまわりでは喫煙しない。
- ・禁煙したい人を応援する。
- ・禁煙している人の邪魔をしない。



## 外で吸えばいい？

有害物質は、実は「主流煙」より「副流煙」に多く含まれます。

有害物質にさらされないためには、吸う人から7m以上、離れることが必要（吸う人が一人で、無風の場合）。

喫煙後、約1時間は吸った人の息にも有害物質は含まれ、衣服にも付着しています。

換気扇は煙を拡散するだけ。空気清浄器でも完全に取り除くことは困難。

実は、外で吸うだけでは、分煙になりません。

👉 コラム 87、105 ページ

【歯】

よく噛んで にっこり笑うと 元気な歯

【現状と課題】

- むし歯のない子どもは、1歳6か月児健康診査受診者で98.3%、3歳児健康診査受診者で87.1%、12歳で72.6%（神奈川県定期歯科検診結果 平成26年）（平成21年度 1歳6か月児健診97.4%、3歳児健診83.8%）。
- むし歯の平均本数は、3歳児健康診査受診者で0.38本、12歳で0.59本（神奈川県定期歯科検診結果 平成26年）。
- 3歳児で、「幼稚園、保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている」子どもは、50.7%（平成17年度 40.5%）。
- 小6で、「学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている」子どもは、58.3%。
- 小6で、「歯みがきの方法や、デンタルフロス等の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、85.3%（平成17年度 61.9%）。
- 小6で、「歯ブラシ以外に、デンタルフロス等を毎日使う」「まあ使う」子どもは、32.3%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」46.3%）。

【一人ひとりができること】

- 大人と一緒に、歯間清掃具（デンタルフロス等）の使い方を練習する。
- 「つ」のつく年齢（九つ）まで、保護者が仕上げ磨きをする。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受ける。



【みんなでできること】

- 家族みんなで、歯間清掃具を使う。



おやつ時間は決まっていますか？

むし歯の原因菌は、歯垢（プラーク）に存在し、食べ物に含まれる糖분을分解して、酸をつくり出すため、口の中は酸性に…。この酸によって、歯の表面が溶かされます。ここで活躍するのが唾液！酸を中和する他、唾液に含まれるカルシウムやリンが歯の表面の溶かされた部分を修復します（再石灰化）。ただ、再石灰化には時間がかかるため、“だらだら食べ・飲み”をしていると、酸の中和や再石灰化が間に合わず、むし歯に…。

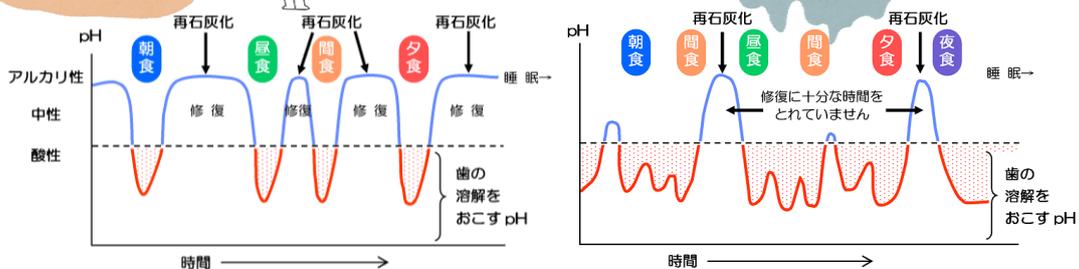
乳歯は歯の表面が、まだ柔らかく、歯が溶ける危険度がより高くなっています。



食事やおやつの間隔が3~4時間あけられると理想的♪



だらだら食べだらだら飲み



👉 コラム 88 ページ

唾液の酸性度の変化

## 【コミュニケーション】

## 「おはよう」 そこから始まる 地域の輪

## 【現状と課題】

- ・3歳児で、「家族で日常的なあいさつをいつもする」「まあする」子どもは、99.5%（平成17年度 「いつもする」「時々する」99.4%）。
- ・小6で、「近所の人に、あいさつをよくする」「まあする」子どもは、88.2%（平成17年度 「自分からあいさつする」64.7%）。
- ・小6で、「自分の思ったことを、人に伝えられる」子どもは、37.9%（平成17年度 29.2%）。
- ・小6の「自分の気持ちを伝える方法」（複数回答）は、「直接話す」92.3%、「手紙や交換日記」20.2%、「メール」12.0%、「電話」8.7%（平成17年度 「直接話す」82.3%、「メール」7.8%、「電話」5.5%）。
- ・小6で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、55.0%。
- ・小6で、「子ども会や町内会の行事等に参加している」「まあ参加している」子どもは、51.2%（平成17年度 62.1%）。

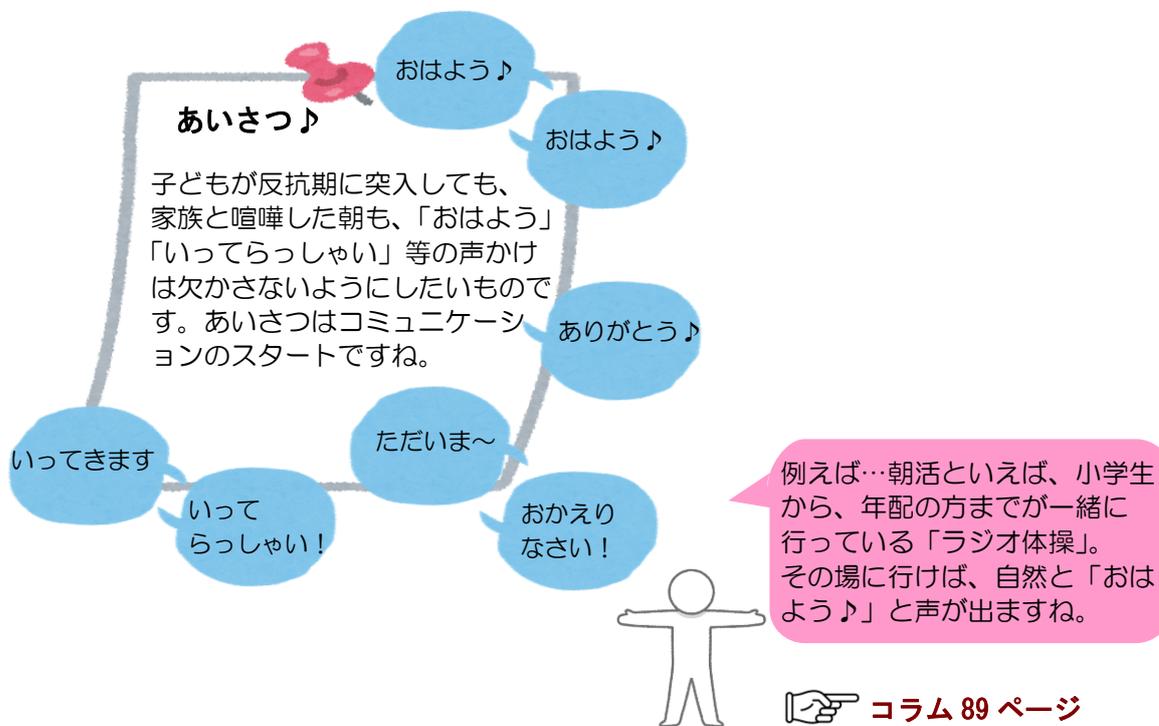
## 【一人ひとりができること】

- ・家族で、学校で、近所で、まずは「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」。



## 【みんなでできること】

- ・自分から、あいさつをする。
- ・ニコッと笑顔で子どもにあいさつを返す（大人がお手本を示す）。
- ・してはいけないことは、はっきり伝える。
- ・子どもの話に耳を傾けて「聴く」。
- ・子どもが体験したことに共感する。



【健康管理】

健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

【現状と課題】

- 中3で、「毎日、元気に過ごせていると思う」「まあ思う」子どもは、97.5%（平成17年度 88.8%）。
- 中3で、「自分の健康について考える機会がある」子どもは、男子58.0%、女子72.4%（平成17年度 男子41.6%、女子55.7%）。
- 中3で、「自分の体型に、おおむね満足している」子どもは、男子74.1%、女子58.1%（平成17年度 男子59.6%、女子29.4%）。
- 中3で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、59.5%（平成17年度 64.4%）。
- 中3で、「学校のある前の日は、だいたい午前0時以降に寝る」子どもは、51.0%（平成17年度 32.0%）。
- 中3で、「朝食をとるのは、週6～7日」の子どもは、95.5%（平成17年度 「週5日以上」88.1%）。

【一人ひとりができること】

- 自分のからだどころに意識を向ける。
- 自分のBMIを知り、体重コントロールに活かす。
- 夜遅くまでやるより、早起きしてやる。
- 休日も、生活リズムを崩さない。
- 休みの日だからといって、パジャマで過ごさない（メリハリのある生活を心がける）。



【みんなでできること】

- 家族みんなで、早寝早起きを心がける。



BMIと“理想体重”の違い

中学生以上であれば、BMI（体格指数）を計算することができます。

最近、活躍中のある20代の女性タレントは、164cm 43kg。みんなが憧れるスタイルかもしれないですが、BMIは16で、実は「やせ過ぎ」になります。度が過ぎた「やせ」は、骨粗しょう症、妊娠しにくくなる、摂食障害等、将来にわたって影響を及ぼします。フランスでは、社会的な影響を考え、やせ過ぎのモデルを採用してはいけないことになったそうです。自分の“適正体重”を知り、コントロールしていきたいですね。

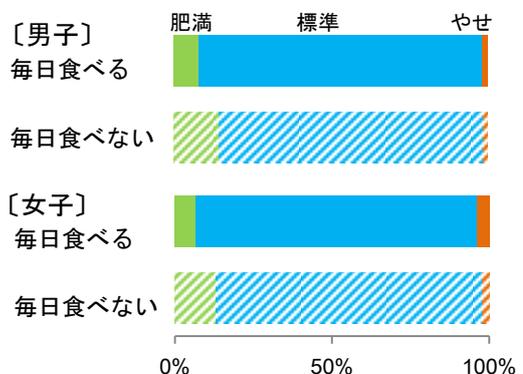
**BMIの計算式**

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

☞ やせ：18.5 未満  
標準：18.5 以上 25 未満（適正体重）  
肥満：25 以上

「現在、ダイエットのために、食事制限をしている」中学3年生女子は14.3%…

「朝食の摂取状況」と「肥満」の関係



文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中2)

👉 コラム 74 ページ

## 【食生活・栄養】

## 「おいしいね」 毎食でつくる わたしのからだ

## 【現状と課題】

- ・中3で、「朝食をとるのは、週6～7日」の子どもは、95.5%  
（平成17年度 「週5日以上」88.1%）。
- ・中3で、「献立に、野菜のおかずが一日2食以上ある」子どもは、84.5%  
（平成17年度 「一日2回以上」54.8%）。
- ・中3で、「夕食の時間が、午後9時を過ぎる日が週3日以上ある」子どもは、29.0%  
（平成17年度 26.6%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・誰かと食べることの楽しさやおいしさを知る。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・毎食の献立に野菜のおかずがあるか、確認する。
- ・時間がある日は食事づくりに挑戦する。
- ・食にまつわる正しい情報を知る。



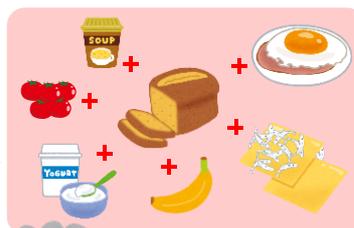
## 【みんなでできること】

- ・家族そろって食事をする機会を持つ。
- ・子どもが一人で食事をとる時は、大人と一緒にお茶を飲むなどして付き合う。
- ・家族で薄味を心がける。



## 食べたもので作られるからだ

からだを作る大切な時期…。毎日、食べたもので、自分のからだは作られています。朝食がパンだけだと、育ち盛りの今、たんぱく質やカルシウム、鉄等、足りない栄養素がいっぱいです。特に、菓子パンは脂と砂糖のとり過ぎになることもあるので、ご注意ください！



何を足したらいいかな…



## 栄養成分表示（1袋当たり）

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
カルシウム	0mg

食べ物を選ぶときには、『栄養成分表示』にも目を向けてみよう！



## トランス脂肪酸

“トランス脂肪酸”は、マーガリンやショートニング等の油脂を使った食品に多く含まれます。とりすぎると**悪玉コレステロールを増やし**、将来的に心筋梗塞等のリスクを高めると言われています。



👉 コラム 75、91 ページ

【身体活動・運動】

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

【現状と課題】

- ・中3で、「からだを動かすことが好き」「まあ好き」な子どもは、83.0%（平成17年度 「好き」「どちらかといえば好き」88.8%）。
- ・中3で、「授業以外で運動することは、ほとんどない」子どもは、40.5%（平成17年度 「授業以外で身体を動かすことはほとんどない」12.9%）。
- ・中3で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、29.5%。

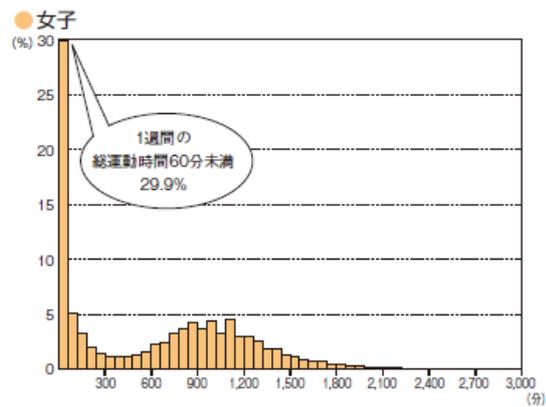
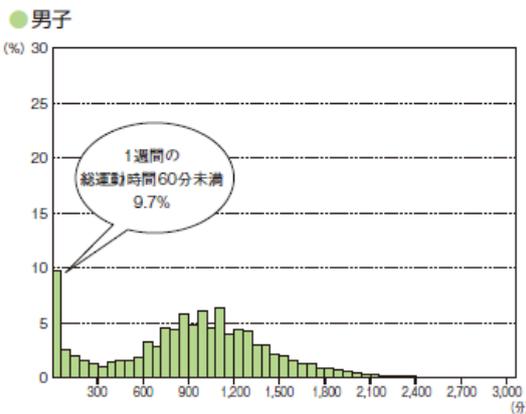
【一人ひとりができること】

- ・エスカレーターではなく、階段を使う。
- ・足に合った靴を履く。
- ・電車ではなるべく立つ。
- ・たまには家の中の拭き掃除をする。
- ・たまには自転車ではなく、歩く。



【みんなでできること】

- ・楽しんでからだを動かせるイベントに参加する。
- ・すぐに電話やメールではなく、直接話す。



1 週間の総運動時間の分布（文部科学省 平成 25 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 中学校）

“三つ子の魂”は運動も！

中学生の運動量の二極化がすすんでいるといわれています。  
 スポーツをする理由は「好き」「楽しい」が上位を占めています。  
 小さい頃から様々な遊びを経験し、運動が好きな子どもは大きくなって運動量が多く、体力も高い傾向にあると、様々な調査でいわれています。

## 【こころ】

## ありのままの 自分とあなたを 好きになる

## 【現状と課題】

- ・中3で、「自分の命を大切だと思う」子どもは、82.0%。
- ・中2で、「自分の良いところを知っている」子どもは、男子43.4%、女子57.0%（「かまくらっ子の意識と実態調査 第10集」平成26年）。
- ・中3で、「ほっとできるときがある」「まあある」子どもは、男子88.9%、女子95.3%（平成17年度 「よくある」「時々ある」男子90.7%、女子85.8%）。
- ・中3で、「ストレスを上手に解消できている」「まあできている」子どもは、男子76.6%、女子83.8%（平成17年度 「十分できている」「まあできている」男子61.1%、女子47.2%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・趣味や部活動等、好きなこと、楽しめることを持つ。
- ・自分のいいところ探しをする。
- ・自分がされて嫌なことを、人にはしない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールを家族とつくる。
- ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに相談をする。



## 【みんなでできること】

- ・休み時間や帰り道に、時には仲間と夢など、語り合う。
- ・子どもたちに「大好きだよ」「ありがとう」という言葉をかける。態度で伝える。
- ・子どもの話に耳を傾け、目を見て会話する。
- ・子どもが体験したことに共感する。
- ・「命」「性」についての話をする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける。



友達がずっと落ち込んで、元気が無いのだけど…どうやって声をかけたらいいのかな？

10代でも「こころの病気」は珍しくないって本当？



詳細は

[こころもメンテしよう](#)



（厚生労働省ホームページ）

## 【休養】

## ぐっすり眠って スッキリ起きる

## 【現状と課題】

- ・中3で、「学校のある前の日は、だいたい午後11時以降に寝る」子どもは、86.5%。そのうち「午前0時以降に寝る」子どもは、51.0%（平成17年度 「午後11時以降」74.9%、「午前0時以降」32.0%）。
- ・中3で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、59.5%（平成17年度 64.4%）。
- ・中3で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、男子74.1%、女子89.5%。
- ・中3で、「ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日2時間以上」の子どもは、男子30.8%、女子29.5%。そのうち「3時間以上使う」子どもは、男子9.8%、女子16.2%。

## 【一人ひとりができること】

- ・夜更かしをしない。
- ・日中、しっかり、からだを動かす。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。
- ・ゲーム・スマートフォン等を使うルールをつくる。



## 【みんなでできること】

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」について話題にする。



## スマートフォン・携帯電話

長時間の使用は、人間らしさをつかさどる脳の機能を低下させ、「感情をコントロールする」「相手を思いやる」「未来を予測する」等が難しくなることもあるそうです。また、寝る直前まで使うと、スマートフォンやパソコンから発するブルーライトの影響で、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンが出にくくなり、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。

ゲームも含めて、家族の方とルールを決めて使ってくださいね。



寝る前の激しい運動や激しい音楽も眠りにくくさせてしまうよ。



どの世代も同じ！



👉 コラム 78 ページ

## 【お酒・たばこ】

## よく知ろう！ お酒とたばこの 本当のこと

## 【現状と課題】

- ・中3で、「飲み過ぎによって引き起こされると思う病気」（複数回答）は、「アルコール依存症」87.5%、「急性アルコール中毒」85.0%、「肝臓障害」60.0%、「高血圧」50.5%、「脳・神経系の障害」36.0%、「心臓病」33.0%、「消化器系障害」22.0%。
- ・中3で、「たばこを吸うことによって引き起こされると思う病気」（複数回答）は、「肺がん」90.0%、「心臓病」46.5%、「歯周疾患」36.0%、「脳卒中」33.5%、「その他のがん」33.0%、「低出生体重児」14.5%、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」14.0%。
- ・中3保護者で、家族の中に、たばこを吸う人がいる場合、「家庭内で分煙している」人は、82.8%（平成17年度 64.2%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・たばこによる害と依存性について、知る。
- ・未成年者の飲酒・喫煙の害について、知る。
- ・万が一、すすめられたときの断り方を学んでおく。



## 【みんなでできること】

- ・未成年者には吸わせない、飲ませない。
- ・子どもが集まる場合は禁煙にする。



## 喫煙により引き起こされる病気

「たばこを吸うことによって引き起こされると思う病気」に挙げられている病気は **全て、喫煙により発症のリスクが高まる病気**です。

たばこは肺がんだけではなく、喉頭・膀胱・子宮頸がんの他、気管支炎、喘息、胃潰瘍、糖尿病、骨粗鬆症等の発症にも関係しています。たばこ＝“がん”というイメージが強いかもしれませんが、血管を傷めるため、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因にもなってしまうのです…。



平成27年6月から、全ての事業者が職場の「**受動喫煙防止対策**」をとることが努力義務となりました。



## 鎌倉市路上喫煙の防止に関する条例を知っていますか？

鎌倉市では、たばこによる火傷やたばこの吸い殻の散乱防止等のために、努めて、道路、公園、広場など屋外の公共の場所で喫煙しないよう、また、特に人通りの多い鎌倉駅・大船駅周辺を路上喫煙禁止区域としています。

## 【歯】

あなたもわたしも いくつになっても  
“歯はいのち”

## 【現状と課題】

- ・中3で、「学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けている」子どもは、43.0%。
- ・中3で、「歯みがきの方法や、デンタルフロス等の使い方を教えてもらったことがある」子どもは、89.0%（平成17年度 81.6%）。
- ・中3で、「歯ブラシ以外に、デンタルフロス等を毎日使う」「まあ使う」子どもは、24.5%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」45.0%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロス等）の使用を習慣化する。
- ・週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきをチェック。
- ・半年に1回は歯科医院でメンテナンス。



## 【みんなのできること】

- ・家族そろって、歯間清掃具を使用する。



## 歯間清掃具とは…

歯ブラシで磨けないところを補うものです。

## デンタルフロス

細いナイロン糸を束ねたもので、歯と歯の隙間が狭い部分に適しています。



## 歯間ブラシ

主にナイロン等をワイヤーで固定した小さなブラシで、歯と歯の隙間が広い部分に適しているので、大人になってから使うことが多いです。

## オトナの歯磨きのコツ

中学1～3年生で、歯ぐきに異常がある子どもは22.2%！※

永久歯の歯磨きのコツは、虫歯予防プラス、歯と歯ぐきの境目をよりしっかり意識して磨くこと。

歯ブラシの交換の目安は、**1か月**。歯ブラシの毛が開いてくると、磨く力は**1/3**程度に…。

歯ブラシの傷みが激しい場合は、力が入り過ぎて、歯や歯ぐきを傷つけている可能性も…。

※神奈川県定期歯科検診結果（平成26年）

コラム 80 ページ

## 【コミュニケーション】

## 向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔みしり

## 【現状と課題】

- ・中3で、「近所の人に、あいさつをよくする」「まあする」子どもは、90.5%（平成17年度 「自分からあいさつする」72.1%）。
- ・中3で、「自分の思ったことを、人に伝えられる」子どもは、41.0%（平成17年度 27.8%）。
- ・中3で、「自分の気持ちを伝える方法」（複数回答）は、「直接話す」94.4%、「メール」42.6%、「SNS」22.6%、「電話」8.7%（平成17年度 「直接話す」62.4%、「メール」33.2%、「電話」2.1%）。
- ・中3で、「自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っている」子どもは、81.0%。

## 【一人ひとりができること】

- ・家族で、学校で、近所で、まずは「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」。
- ・見守り活動をしてきている人、登下校で会う人にあいさつをする。



## 【みんなでできること】

- ・お互い、自分からあいさつをするよう、心がける。
- ・親や周りの大人は、子どもの話にゆっくり、耳を傾ける。
- ・子どもが体験したことに共感する。
- ・してはいけないことは、はっきり伝える。



## いろいろな体験を生きる力に…

人は家庭や学校以外のところで、いろいろなことを体験し、そして、人との出会いや関わりを通して、協調性や相手を思いやる気持ちを育てていきます。同時に、社会のルールやマナーも学びます。

子ども会、自治・町内会、子ども会館の催し、地区社協の世代間交流などなど…いろいろな催しがありますね。

地域活動の世話役は、時間も労力も必要ですが、大人にとっても、いい成長の機会です。子どもを地域の目で見守ってもらうためにも、まずは親から、そして親子一緒に、地域と関わりを持っていきましょう。



👉 コラム 81 ページ

## 【健康管理】

## 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

## 【現状と課題】

- ・「最近の健康状態は健康である」「まあ健康である」人は、91.4%（平成17年度 91.9%）。
- ・「自分の健康に関して満足している」「まあ満足している」人は、79.4%（平成17年度 80.9%）。
- ・「健康維持のために、取り組んでいることがある」人は、55.0%。
- ・「鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査を受けている」人は、75.3%（平成17年度 64.2%）。
- ・「健診を受けていない」理由は、「忙しくて健診を受ける時間がない」、「費用がかかる」「受け方がわからない」が多い。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分の身体とところに意識を向ける。
- ・年に1回は健診（検診）を受けて、からだの状態を確かめる。
- ・自分なりの、無理せず続けられる健康づくりに取り組む。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。
- ・休みの日だからといって、パジャマで過ごさない（メリハリのある生活を心がける）。



## 【みんなでできること】

- ・健康づくりに関する情報を発信する。
- ・健康づくりに関する情報をみんなで共有する。
- ・健康について相談できる場所をもつ（かかりつけ医、薬局等）。
- ・健診（検診）を忘れていない人に声かけを！



「時間がない」  
20～30歳代に朗報

スマホ de ドック

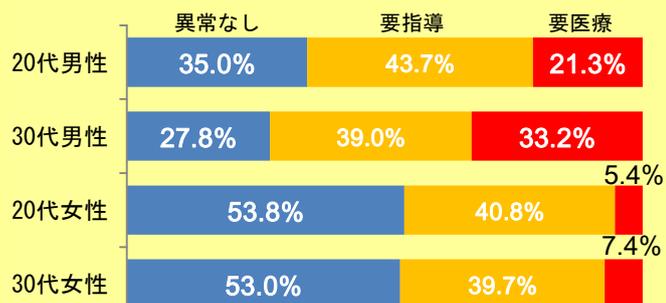
自宅で、指先から採取する、ほんの少しの血液でOKの郵送健診！結果は、スマートフォンやパソコンに届きます。

自宅で自分で健康診査。

忙しい皆さんも、これならご利用いただけますね♪



キット健診\*の結果（平成18～24年度）



「異常なし」が意外と少ないね



※キット健診：20～38歳の偶数年齢の女性及び鎌倉市国民健康保険加入の男性を対象とした郵送による健診。

平成27年度から、スマートフォンやパソコンで、申込みから結果の確認までできる「スマホdeドック」に変更。

👉 コラム 99 ページ

## 【食生活・栄養】

## “バランスよい” 食事で つくっていきこう

## わたしのからだ

## 【現状と課題】

- ・「朝食をとるのは、週6～7日」の人は、69.3%。
- ・「朝、食欲がある」「まあある」人は、84.3%  
(平成17年度 「いつもある」「たいていある」79.7%)。
- ・「献立に主食、主菜、副菜が一日2食以上、そろっている」人は、53.0% (平成17年度 55.3%)。
- ・「献立に、野菜のおかずが一日2食以上、ある」人は、53.4%。
- ・「寝る前2時間以内に食事をするのは、週に3日以上」の人は、34.7% (平成17年度 33.8%)。

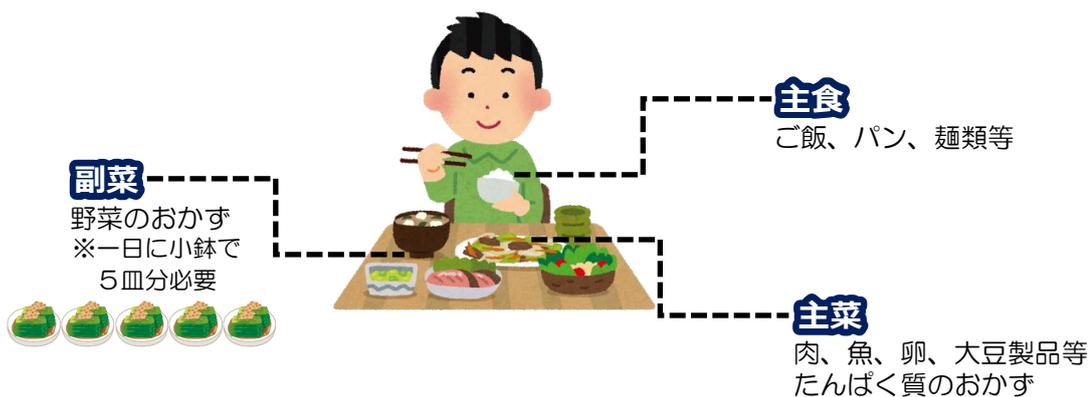
## 【一人ひとりができること】

- ・3食食べることを意識する。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・自分のからだに必要な食事内容・量を知る。
- ・主食、主菜、副菜がそろうように、工夫する。
- ・夕食が遅くなる時の食べ方を工夫する。



## 【みんなでできること】

- ・野菜をたくさんとるコツや減塩のコツ、手軽に野菜をプラスできるコツ等を発信する。
- ・朝ごはんやバランスの良い食事が食べられるお店の情報を伝え合う。

例えば、コンビニ  
ご飯のときも…

👉 コラム 100 ページ

## 【身体活動・運動】

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

## 【現状と課題】

- ・「ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均1時間以上」の人は、67.7%。
- ・「1回30分以上の汗を流す程度の運動を、週1回以上している」人は、26.5%  
（平成17年度 「1回30分以上からだを動かすことが週1回以上」49.4%）。
- ・「定期的にウォーキングしている」人は、21.9%。
- ・「年齢相応の体力があると思う」「まあ思う」人は、66.1%（平成17年度 58.1%）。
- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知らない」人は、75.3%。

## 【一人ひとりができること】

- ・エスカレーターではなく階段を使う。
- ・電車の中では立つ。
- ・お気に入りの音楽3曲分（約10分）歩く。
- ・たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩。
- ・座っていることが多い人は1時間に1回は、立ち上がって動くよう意識する。
- ・歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながらスクワット等、“ながら運動”をする。



## 【みんなでできること】

- ・仲間と一緒に運動して、お互い励ましあったり、運動に関する情報を共有する。
- ・サークル活動に参加する。
- ・歩数計やスマホアプリ等を上手に利用し、仲間と共有する。
- ・職場でラジオ体操をする。



10分歩くと、  
約1,000歩♪  
一日の中で、  
10分×3回でも！



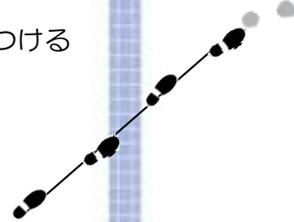
## 歩く 歩く 歩く♪

忙しい中、“運動”だけの時間を確保するのは、難しいかもしれません。だからこそ、“歩く”機会を活かして、運動効果を高めてしまうのも一つですよ♪

## ・歩幅を広げる

- ・スピードを速めたり、ゆっくりにしたり、緩急をつける
  - ・肘を後ろに引くようにして、肩甲骨を意識する
  - ・視線を遠くに、姿勢を正して、腹筋を意識する
  - ・一本の線上を歩くようにしてみる
  - ・後ろ向きに歩いてみる
  - ・ポールウォーキングを取り入れる
- いずれも無理のない範囲で行ってくださいね。

“ひねり”が加わるので、バランス能力のアップや便秘解消、腰のくびれも!?



👉 コラム 101、110 ページ

## 【こころ】

ありのまま 生きがい やりがい いい塩梅

## 【現状と課題】

- ・「自分のことが大切に思える」人は、48.9%（平成17年度 55.6%）。
- ・「気持ちの張りや生きがいがある」人は、83.8%（平成17年度 81.3%）。
- ・「ほっとできるときがある」「まあある」人は、男性86.1%、女性86.4%（平成17年度 男性83.9% 女性87.6%）。
- ・「ストレスを解消できている」「まあできている」人は、72.8%（平成17年度 68.3%）。
- ・心の健康状態が「良好である」人は、男性55.7%、女性51.9%（国 66.7%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分なりのストレス解消法を持つ。
- ・ときには自分にご褒美のプレゼントをする。
- ・こころやからだがつらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- ・こころの病気について知る。



## 【みんなでできること】

- ・目を見て会話をする時間を大切にする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。



## ストレスをためない暮らし方

## \*規則的な生活リズムで…

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣（バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動）を整えることが大切です。

## \*視線を変えてみると…

できない事ばかりに目を向けてしまっていないですか？  
一歩ひいて、できている事に目を向け、考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがありますよ。

## \*こころがちょっと疲れてしまったり、わけもなくイライラしたら…

- ◇まずは休養
- ◇腹式呼吸をゆっくり繰り返す
- ◇今の気持ちを書きだしてみる
- ◇好きな音楽を聞く
- ◇大きな声を出してみる
- ◇「なりたい自分」に目を向ける…原因を探るよりも「こんな風になるといいな♪」へ
- ◇笑ってみる！

## \*困ったときは…

誰かに、話を聴いてもらう。それだけで気持ちが楽になったり、解決策が見つかることもあります。

## 【休養】

## 目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

## 【現状と課題】

- ・「朝すっきり目覚めるのは、週に2日以下」の人は、45.4%（平成17年度 52.8%）。
- ・「平日の平均睡眠時間は、6時間以上」の人は、49.4%（県57.5%、国63.0%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。



## 【みんなのできること】

- ・休憩しやすい環境づくりを心がける。



コラム 78、86、103 ページ

## ぐっすり眠って 美しく かつこよく！

睡眠は脳を含め、からだが休息するためにも大切です。ぐっすり、深く眠ることで、こころの疲労も回復します。

また、睡眠不足は肌荒れや便秘の原因にも…。さらに、睡眠不足が続くと、食欲を増進させてしまうホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減って、太りやすくなるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞等の発症にも関連すると言われています。



**注意!!**

平日休日の起床時間が  
2時間以上違うと…

体内時計のリズムが乱れて  
翌日からのからだこころの  
不調につながってしまいます。

## 【お酒】

## 呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

## 【現状と課題】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性 12.4%、女性 12.5%（県男性 17.7%、女性 8.1%、国男性 15.3%、女性 7.5%）。
- 「お酒を飲む頻度が週5日以上」の人は、男性 20.9%、女性 6.6%（県 23.7%、国 23.2%）。
- 飲む人のうち、「一日あたり、2合以上飲む」人は、男性 43.8%、女性 29.2%（県 33.6%、国 25.8%）。
- 「適正飲酒量は1合程度だと思う」人は、83.5%。

## 【一人ひとりができること】

- 自分の適量について、知る。
- 飲み過ぎの害について、知る。
- 週2日は休肝日をつくる（まずは週1日から！）。
- 飲みたくなったら、炭酸水などで代用。
- 一人で飲まない。皆で話しながら、楽しく飲む。



## 【みんなでできること】

- 人にイッキ飲み等、飲酒を強要しない。
- 飲むときは、ゆっくり、楽しく、食べながら。
- 酒席には、“和らぎ水”（チェイサー）を用意。



## 肝臓に優しく…♡

肝臓は人のからだの中で、最大の臓器ですが、アルコールを処理するには時間がかかります。個人差はありますが、体重 60 kg の人が 1 時間に処理できるアルコールは、約 5～9 g。例えば、日本酒 1 合、ビール 500ml を処理するのに、約 3 時間、かかります。肝臓はその他にもたくさんの仕事をしているので、けっこうな負担です。肝臓に優しい飲み方は**男性は一日 1 合程度、女性は 1 合未満**とされています。また、**週 2 日は休肝日**を！



※生活習慣病のリスクを高める量：一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40 g（日本酒約 2 合）以上、女性 20 g（日本酒約 1 合）以上。

【たばこ】

考えて！その煙 あなたの周りも 吸わされている

【現状と課題】

- ・「たばこを吸う」人は、男性 23.4%、女性 6.6%（県男性 30.8%、女性 8.3%、国男性 32.2%、女性 8.2%）。
- ・喫煙により、引き起こされる病気（複数回答）は、「肺がん」94.7%、「歯周疾患」46.0%、「脳卒中」45.0%、「低出生体重児」41.7%、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」37.0%、「心臓病」36.2%、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」28.6%、「胃潰瘍」17.6%。

【一人ひとりができること】

- ・ニコチン依存症について、知る。
- ・たばこによる害について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙方法について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙にチャレンジする。

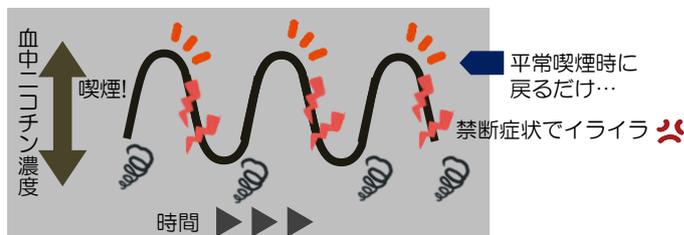
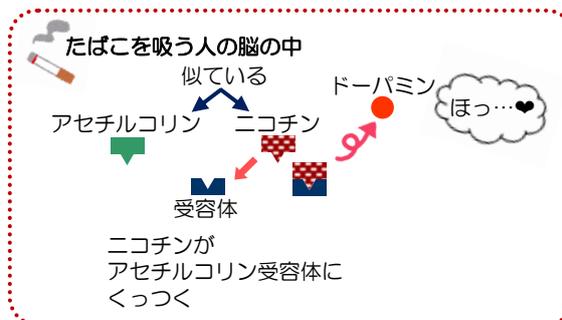


【みんなでできること】

- ・禁煙にチャレンジしている人を応援する。
- ・気分転換につきあう。
- ・喫煙場所を人の集まる場所から遠くにする。
- ・勤務時間内は喫煙禁止（残業中も含む）。  
↑市役所で実施中♪



たばこでストレス解消♪は本当!?



👉 コラム 79、87、105 ページ

喫煙していると、からだが徐々にアセチルコリンをつくらなくなってしまうため、ニコチンを補給し続けないと、リラックス効果が得られにくくなる。

## 【歯】

あなたもわたしも いくつになっても  
“歯はいのち”

## 【現状と課題】

- ・「現在の自分の歯の本数（義歯を除く）が28本以上」の人は、80.8%。
- ・「健診、歯石除去等、治療以外で定期的に歯科医院に通院している」人は、27.4%（平成17年度 21.7%）。
- ・「歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがある」人は、66.5%（平成17年度 63.9%）。
- ・「歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使う」「まあ使う」人は、39.5%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」45.1%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）の使用を習慣化する。
- ・週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック。
- ・年に1～2回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける。
- ・「60歳で24本」「80歳で20本」を目指す。



## 【みんなでできること】

- ・歯間清掃具の使用を、周りの人にも勧めてみる。
- ・定期的に歯科医院を受診をしていない人に声をかける。
- ・唇や舌の動きを意識して動かしながら、「パタカラ体操」等の口の体操をする。



参考

健口づくりの基礎知識



（神奈川県ホームページ）

## 歯周病 チェック！

次のいずれかに、当てはまる場合は、  
歯周病の疑いが…  
かかりつけ歯科医に相談してくださいね。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまが出てきた
- 歯がグラグラする  
（厚生労働省 e-ヘルスネット）

## かかりつけ歯科医活用法

歯科医院は、“痛くなったら行く”のではなく、“痛くならないために行く”ところで、歯ブラシの選び方やみがき方、生活習慣改善等の相談にもってくれます。何でも相談できる、かかりつけ医を見つけ、定期的なチェックをしてもらいましょう。

歯と口の健康週間

いい歯の日

この時期に、鎌倉市歯科医師会の歯科医師による、無料相談会を行っています。  
広報かまくら等を要チェック！ですね。

👉 コラム 106、115 ページ

## 【コミュニケーション】

向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔みしり

## 【現状と課題】

- ・「ふだん、地域の人との付き合い」は、「挨拶をする程度」が最も多く、67.3%。  
「付き合いをしていない」人は、16.8%  
(平成17年度 「地域の人とコミュニケーションがとれていない」29.3%)。

## 【一人ひとりができること】

- ・近所で、学校で、職場で、自分から「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」。
- ・回覧板は直接、手渡す。
- ・地域のイベントやお祭り等に参加してみる。
- ・なじみのカフェ、お店を見つける。



## 【みんなでできること】

- ・近所で知っている人、顔みしりを増やす。
- ・挨拶には、笑顔で返す。
- ・目と目をあわせて、耳を傾けて「聴く」余裕を持つ。
- ・相手を思いやり、気遣う。
- ・隣の人の子の電球交換等、ちょっとした“助っ人”になってみる。



“鎌人いち場”や  
みらいふる鎌倉と鎌倉  
漁協協同組合が行う  
“三世代交流会”等、  
市内では、楽しい  
イベントがたくさん、  
行われていますね♪

## 【健康管理】

## 健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

## 【現状と課題】

- ・「最近の健康状態は健康である」「まあ健康である」人は、88.3%（平成17年度 89.9%）。
- ・「自分の健康に関して満足している」「まあ満足している」人は、76.0%（平成17年度 76.5%）。
- ・「健康維持のために、取り組んでいることがある」人は、67.7%。
- ・「鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査を受けている」人は、78.0%（平成17年度 78.9%）。
- ・「健診を受けていない」理由は、「忙しくて健診を受ける時間がない」、「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」、「健康なので、必要ない」が多い。
- ・「過去2年以内に、がん検診を受けた」人は、50.9%。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分の身体とところに意識を向ける。
- ・年に1回は健診（検診）を受けて、からだの状態を確かめる。
- ・自分なりの、無理せず続けられる健康づくりに取り組む。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。
- ・休みの日だからといって、パジャマで過ごさない（メリハリのある生活を心がける）。



## 【みんなでできること】

- ・健康づくりに関する情報を発信する。
- ・健康づくりに関する情報をみんなで共有する。
- ・健康について相談できる場所をもつ（かかりつけ医、薬局等）。
- ・健診（検診）を忘れていない人に声かけを！



## あなたとあなたの大切な人のために…

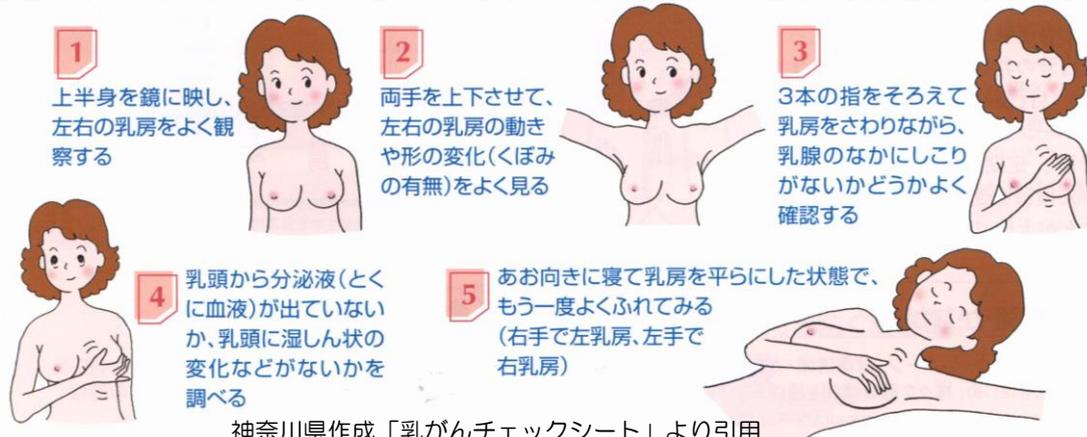
現在、**12人に1人**が乳がんにかかると言われていています。年々、罹患率は上昇しており、女性が罹患するがんの中で最も多く、年代別にみると、45～49歳がピークとなっています。その背景には、高カロリーで、脂肪分の多い食生活への変化も関連しています。また、閉経後の肥満や早い初潮、遅い出産、出産回数の減少等も発症のリスクを高めています。鎌倉市の乳がんの標準化死亡比<sup>\*</sup>は、100より大きく、県と比べても高くなっています。

**毎月の自己触診と定期的な乳がん検診**を忘れないでくださいね。

<sup>\*</sup>標準化死亡比：100より大きい場合、その地域の死亡率は全国より高いことを示す。

### 乳がん自己触診法

月経が終わった1週間以内、閉経している方は毎月決めた日に、自分の乳房をチェックしましょう。



神奈川県作成「乳がんチェックシート」より引用

【食生活・栄養】

“バランスよい”食事で つくっていきこう  
わたしのからだ

【現状と課題】

- ・「朝食をとるのは、週6～7日」の人は、81.0%。
- ・「朝、食欲がある」「まあある」人は、87.4%  
(平成17年度 「いつもある」「たいていある」83.5%)。
- ・「献立に主食、主菜、副菜が一日2食以上、そろっている」人は、58.5% (平成17年度 71.7%)。
- ・「献立に、野菜のおかずが一日2食以上、ある」人は、58.1%。
- ・「寝る前2時間以内に食事をするのは、週に3日以上」の人は、35.5% (平成17年度 18.9%)。

【一人ひとりができること】

- ・3食食べることを意識する。
- ・毎日朝食を食べる。
- ・自分のからだに必要な食事内容・量を知る。
- ・主食、主菜、副菜がそろるように、工夫する。
- ・夕食が遅くなる時の食べ方を工夫する。



【みんなでできること】

- ・野菜をたくさんとるコツや減塩のコツ、手軽に野菜をプラスできるコツ等を発信する。
- ・朝ごはんやバランスの良い食事が食べられるお店の情報を伝え合う。



野菜をたくさん食べるコツ

- ◇加熱をしてかさを減らす(電子レンジでもOK!)
  - ◇汁物は野菜たっぷりの具たくさんに!
  - ◇冷凍野菜・カット野菜を上手に活用!
  - ◇外食や中食※では“定食スタイル”を意識する♪
- ※中食…惣菜や弁当など、出来合いのものを購入し、家で食べる食事のこと。



野菜は一日350gの摂取が必要ですが、平均約70g不足しています。  
(国民健康・栄養調査 [平成25年])



小鉢  
1皿分



トマト  
約1/2個分

どの世代も  
同じ!

よく噛むと…

- ・食べ過ぎを防ぐ→肥満防止に!
- ・唾液がよく出る→消化を助け、むし歯予防にも!
- ・口の周りの筋肉を使う  
→言葉がはっきり!  
表情も豊かに!  
脳の活性化にも!



どの世代も  
同じ!

夕食が遅くなる時は…

夕方に



200kcal程度の主食を

帰宅後は



主食を軽めに

夜は代謝が低くなるので、エネルギーを溜め込みやすくなります。夕方に主食を摂って、帰宅後はおかずを中心に食べるのがおすすめ♪

👉 コラム 91 ページ

## 【身体活動・運動】

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

## 【現状と課題】

- ・「ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均1時間以上」の人は、66.3%。
- ・「1回30分以上の汗を流す程度の運動を、週1回以上している」人は、33.9%  
(平成17年度 「1回30分以上からだを動かすことが週1回以上」61.4%)。
- ・「定期的にウォーキングしている」人は、29.1%。
- ・「年齢相応の体力があると思う」「まあ思う」人は、71.8% (平成17年度 65.3%)。
- ・「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉も意味も知らない」人は、70.1%。

## 【一人ひとりができること】

- ・エスカレーターではなく階段を使う。
- ・電車の中では立つ。
- ・お気に入りの音楽3曲分(約10分)歩く。
- ・たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩。
- ・座っていることが多い人は1時間に1回は、立ち上がって動くよう意識する。
- ・歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながらスクワット等、“ながら運動”をする。



## 【みんなでできること】

- ・仲間と一緒に運動して、お互い励ましあったり、運動に関する情報を共有する。
- ・サークル活動に参加する。
- ・歩数計やスマホアプリ等を上手に利用し、仲間と共有する。
- ・職場でラジオ体操をする。



筋肉量は20~30代をピークに、1年で約1%ずつ、減っていきます。長い距離を歩いたら、だるい…は脚の筋力が低下しているのかもしれない。筋肉量が低下すると、病気にかかりやすくなることも…歩くのはいい全身運動ですが、筋トレをプラスすると、さらに効果がアップします。正しい動作でゆっくと。“ながら運動”で筋トレを!

## もしかして、あなたもロコモ\*? 「ロコモチェック」

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでもあてはまる人はロコモの心配があります。

ロコトレ  
ロコモチャレンジ!



**コラム 92、110 ページ**

※ロコモ(ロコモティブシンドローム) 筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

## 【こころ】

ありのまま 生きがい やりがい いい塩梅

## 【現状と課題】

- ・「自分のことが大切に思える」人は、51.1%（平成17年度 51.1%）。
- ・「気持ちの張りや生きがいがある」人は、82.3%（平成17年度 84.7%）。
- ・「ほっとできるときがある」「まあある」人は、男性88.6%、女性84.8%（平成17年度 男性84.3%、女性86.5%）。
- ・「ストレスを解消できている」「まあできている」人は、71.8%（平成17年度 79.9%）。
- ・心の健康状態が「良好である」人は、男性67.3%、女性55.4%（国 66.7%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分なりのストレス解消法を持つ。
- ・ときには自分にご褒美のプレゼントをする。
- ・こころやからだがつらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- ・こころの病気について知る。



## 【みんなでできること】

- ・目を見て会話をする時間を大切にする。
- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。



## ストレスをためない暮らし方

## \*規則的な生活リズムで…

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣（バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動）を整えることが大切です。

## \*目線を変えてみると…

できない事ばかりに目を向けてしまっていないですか？  
 一歩ひいて、できている事に目を向け、考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがありますよ。

## \*こころがちょっと疲れてしまったり、わけもなくイライラしたら…

- ◇まずは休養
- ◇腹式呼吸をゆっくり繰り返す
- ◇今の気持ちを書きだしてみる
- ◇好きな音楽を聞く
- ◇大きな声を出してみる
- ◇「なりたい自分」に目を向ける…原因を探るよりも「こんな風になるといいな♪」へ
- ◇笑ってみる！

## \*困ったときは…

誰かに、話を聞いてもらう。それだけで気持ちが楽になったり、解決策が見つかることもあります。

## 【休養】

## 目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

## 【現状と課題】

- ・「朝すっきり目覚めるのは、週に2日以下」の人は、43.7%（平成17年度 31.3%）。
- ・「平日の平均睡眠時間は、6時間以上」の人は39.3%（県57.5%、国63.0%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む。
- ・休日も、生活リズムを崩さない。



## 【みんなでできること】

- ・休憩しやすい環境づくりを心がける。



## 快適睡眠のポイント

- ◇日中、しっかりからだを動かす
- ◇就寝3～4時間前にカフェインを摂らない
- ◇就寝前の飲酒・喫煙はしない
- ◇就寝直前の入浴は避ける
- ◇読書、軽いストレッチ、好きな音楽や香りを楽しむ等、自分なりの方法でリラックス♪
- ◇眠たくなってから布団に入る
- ◇眠ろう！と意気込まない
- ◇睡眠時間にこだわらない
- ◇起きる時間は一定にする
- ◇昼寝をするなら30分以内に

寝酒は入眠を促しますが、睡眠の質を下げ、途中覚醒・早朝覚醒につながります

体温が下がり始めると、眠くなります

必要な睡眠時間は人それぞれ日中、眠気で困らない程度なら、大丈夫です

2週間以上眠れない日が続いたら、早めに主治医に相談してください。

👉 コラム 74、94 ページ

## 【お酒】

呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

## 【現状と課題】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性 28.9%、女性 17.7%（県男性 17.7%、女性 8.1%、国男性 15.3%、女性 7.5%）。
- 「お酒を飲む頻度が週5日以上」の人は、男性 38.8%、女性 17.7%（県 23.7%、国 23.2%）。
- 飲む人のうち、「一日あたり、2合以上飲む」人は、男性 55.7%、女性 24.0%（県 33.6%、国 25.8%）。
- 「適正飲酒量は1合程度だと思う」人は、82.9%。

## 【一人ひとりができること】

- 自分の適量について、知る。
- 飲み過ぎの害について、知る。
- 週2日は休肝日をつくる（まずは週1日から！）。
- 飲みたくなったら、炭酸水などで代用。
- 一人で飲まない。皆で話しながら、楽しく飲む。



## 【みんなのできること】

- 人にイッキ飲み等、飲酒を強要しない。
- 飲むときは、ゆっくり、楽しく、食べながら。
- 酒席には、“和らぎ水”（チェイサー）を用意。



## 肝臓に優しく…♥

肝臓は人のからだの中で、最大の臓器ですが、アルコールを処理するには時間がかかります。個人差はありますが、体重 60 kgの人が1時間に処理できるアルコールは、約5～9 g。例えば、日本酒1合、ビール500mlを処理するのに、約3時間、かかります。肝臓はその他にもたくさんの仕事をしているので、けっこうな負担です。肝臓に優しい飲み方は**男性は一日1合程度、女性は1合未満**とされています。また、**週2日は休肝日**を！



※生活習慣病のリスクを高める量：一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40 g（日本酒約2合）以上、女性 20 g（日本酒約1合）以上。

## 【たばこ】

考えて！その煙 あなたの周りも 吸わされている

## 【現状と課題】

- ・「たばこを吸う」人は、男性 24.2%、女性 10.4%（県男性 30.8%、女性 8.3%、国男性 32.2%、女性 8.2%）。
- ・喫煙により、引き起こされる病気（複数回答）は、「肺がん」92.3%、「心臓病」50.6%、「脳卒中」48.7%、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」37.2%、「歯周疾患」35.7%、「低出生体重児」32.0%、「胃潰瘍」17.9%、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」19.0%。

## 【一人ひとりができること】

- ・ニコチン依存症について、知る。
- ・たばこによる害について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙方法について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙にチャレンジする。



## 【みんなでできること】

- ・禁煙にチャレンジしている人を応援する。
- ・気分転換につきあう。
- ・喫煙場所を人の集まる場所から遠くにする。
- ・勤務時間内は喫煙禁止（残業中も含む）。  
↑市役所で実施中♪



禁煙は、最も簡単にできる  
がん予防です

## 禁煙できないのは意志が弱いのか？

たばこに含まれるニコチンには麻薬に匹敵するほどの依存性があり、喫煙は**ニコチン“依存症”**とされています。

禁煙するには“コツ”もありますが、薬の助けをかりることで、少し楽に禁煙することができます。いずれにしても、一人で禁煙を乗り切るのは大変。周りの人の応援が、一番効きます！

ホームページ「禁煙マラソン」等も  
あなたの力になりますよ♥



👉 コラム 79、87、96 ページ

## 【歯】

あなたもわたしも いくつになっても  
“歯はいのち”

## 【現状と課題】

- ・「現在の自分の歯の本数（義歯を除く）が24本以上」の人は、83.1%。
- ・「健診、歯石除去、義歯の調整等、治療以外で定期的に歯科医院に通院している」人は、41.9%（平成17年度 29.8%）。
- ・「歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがある」人は、76.1%（平成17年度 75.2%）。
- ・「歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使う」「まあ使う」人は、55.8%（平成17年度 「ほぼ毎日使う」「時々使う」57.6%）。

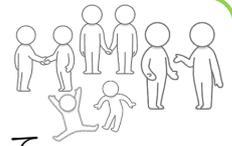
## 【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）の使用を習慣化する。
- ・週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック。
- ・年に1～2回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける。
- ・「60歳で24本」「80歳で20本」を目指す。



## 【みんなでできること】

- ・歯間清掃具の使用を周りの人にも勧めてみる。
- ・定期的に歯科医院を受診をしていない人に声をかける。
- ・唇や舌の動きを意識して動かしながら、「パタカラ体操」等の口の体操をする。



詳細は

健口づくりの基礎知識

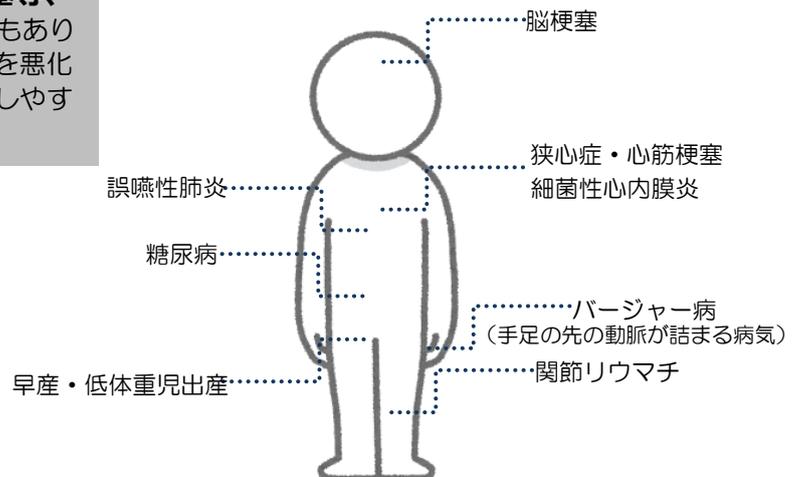


（神奈川県ホームページ）

## 歯周病菌がかけめぐる！

口の中の歯周病菌が血液中に入り込み、血液の流れによって、全身をまわると、それぞれの臓器で炎症を引き起こしたり、動脈硬化を悪化させる等して、**心筋梗塞や脳梗塞等、命にかかわる病気の原因**となることもあります。特に、歯周病があると、糖尿病を悪化させ、また、糖尿病は歯周病を重症化しやすくする等、悪影響を及ぼし合います。

## 歯周病菌と関連する病気の例



👉 コラム 97、115 ページ



喫煙も歯周病のリスクになります！

## 【コミュニケーション】

## 向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔みしり

## 【現状と課題】

- ・「ふだん、地域の人との付き合い」は、「挨拶をする程度」が最も多く、64.8%。  
「付き合いをしていない」人は、12.6%  
(平成17年度「地域の人とコミュニケーションがとれていない」13.4%)。
- ・「地域での活動(自治・町内会、サークル、ボランティア等)に定期的に参加している」「時々、参加している」人は、36.7%。  
「参加している目的」(複数回答)は、「地域貢献」67.2%、「趣味」20.5%。

## 【一人ひとりができること】

- ・近所で、職場で、自分から「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」。
- ・回覧板は直接、手渡す。
- ・自治・町内会の班長をやってみる。
- ・地域のイベントやお祭り等に参加してみる。
- ・なじみのカフェ、お店を見つける。



## 【みんなのできること】

- ・近所で知っている人、顔みしりを増やす。
- ・挨拶には、笑顔で返す。
- ・目と目をあわせて、耳を傾けて「聴く」余裕を持つ。
- ・相手を思いやり、気遣う。
- ・隣りの家の電球交換等、ちょっとした“助っ人”になってみる。



## 地域活動に参加して良かったこと



ファミリーサポートセンターへの登録やボランティアをやってみる

趣味を活かして…

子どもたちの見守り活動

地域の清掃活動

地域の防犯パトロール

犬の散歩を兼ねてわんわんパトロール

## 【健康管理】

健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

## 【現状と課題】

- ・「最近の健康状態は健康である」「まあ健康である」人は、84.9%。
- ・「自分の健康に関して満足している」「まあ満足している」人は、73.3%。
- ・「健康維持のために、取り組んでいることがある」人は、74.4%。
- ・「鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査を受けている」人は、76.0%。
- ・「健診を受けていない」理由は、「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」、「健康なので、必要ない」、「費用がかかる」が多い。
- ・「過去2年以内に、がん検診を受けた」人は、55.6%。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分のからだどこころに意識を向ける。
- ・年に1回は健診（検診）を受けて、からだの状態を確かめる。
- ・自分なりの、無理せずできる健康づくりの取組を続ける。



## 【みんなでできること】

- ・健康づくりに関する情報を発信する。
- ・健康づくりに関する情報をみんなで共有する。
- ・健康について相談できる場所をもつ（かかりつけ医、薬局等）。



脳血管疾患や認知症の発症の裏には、**生活習慣病**が潜んでいることが多くあります。つまり、介護予防は生活習慣病予防！そして、それは若い頃からの、日々の積み重ねなのです…

平成22年の国民生活基礎調査によると、介護が必要になった主な原因は、「脳血管疾患」21.5%、「認知症」15.3%、「高齢による衰弱」13.7%、「関節疾患」10.9%、「転倒・骨折」10.2%となっています。



参加に関する



## 【食生活・栄養】

“バランスよい” 食事で 維持していこう  
わたしのからだ

## 【現状と課題】

- ・「朝食をとるのは、週6～7日」の人は、91.7%。
- ・「朝、食欲がある」「まあある」人は、93.6%。
- ・「献立に主食、主菜、副菜が一日2食以上、そろっている」人は、74.8%。
- ・「献立に、野菜のおかずが一日2食以上、ある」人は、69.9%。

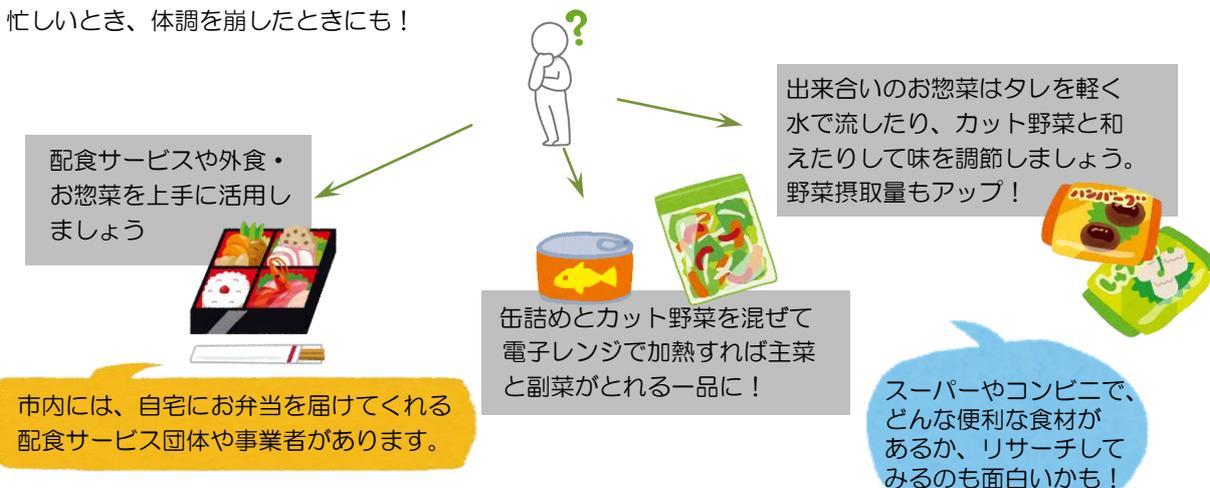
## 【一人ひとりができること】

- ・3食食べることを意識する。
- ・主食、主菜、副菜がそろうように、工夫する。
- ・外食や惣菜等を活用する。
- ・自分のからだに必要な食事内容・量を知る。
- ・定期的に体重を測る。



## 【みんなのできること】

- ・野菜をたくさんとるコツや減塩のコツ、手軽に野菜をプラスできるコツ等を発信する。
- ・調理が簡単にできる、便利な食材や美味しくバランスの良い食事が食べられるお店の情報を伝え合う。
- ・地区社協の会食会に参加する。

3食作るのが大変になってきたら…  
忙しいとき、体調を崩したときにも！

## STOP 低栄養



偏った食生活や、食事量が減ってくる等が原因で、知らず知らずのうち筋肉を維持するたんぱく質や、からだの調子を整えるビタミン類が不足してしまっていることがあります…。  
体重が減ってきた、食欲がわかない、肉、魚、卵をあまり食べていない人は要注意です！

## 【身体活動・運動】

運動は 毎日こまめに 時々しっかり

## 【現状と課題】

- ・「ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均1時間以上」の人は、72.9%。
- ・「1回30分以上の汗を流す程度の運動を、週1回以上している」人は、48.6%。
- ・「定期的にウォーキングしている」人は、46.2%。
- ・「年齢相応の体力があると思う」「まあ思う」人は、74.4%。
- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知らない」人は、56.3%。

## 【一人ひとりができること】

- ・四季の変化を感じながら、散歩をする。
- ・エスカレーターではなく、階段を使う。
- ・1駅分（1停留所分）歩く。
- ・たまには歩いて寺社廻りや海岸散歩。
- ・市や地域の活動に参加する。  
（例：清掃活動やウォーキング等）



## 【みんなでできること】

- ・仲間と集まってからだを動かす機会を作る。
- ・お勧め散歩コースの地図を仲間と作成する。
- ・防犯パトロールや、子どもたちの登下校の見守りをする。



たとえば？

## ウォーキングイベントに参加してみよう♪

ウォーキングはいつでも、どこでも手軽にできる、“有酸素運動”です。筋力を維持する、血流がよくなる、気分転換になる他、生活習慣病や認知症予防にも有効です。

**鎌倉歩け歩け協会等のウォーキングイベント**に参加すると、知っているようで知らない、鎌倉の景色に出会えるかも…そして、みんなと一緒に、長距離もらくらく、歩いてしまいますよ！  
広報かまくら、鎌倉萌等をご覧ください。

〔参考〕

**Let's walk Kamakura in its most elegant way!**

～鎌倉らしい情緒あるウォークをしよう～



鎌倉歩け歩け協会



コラム 101 ページ

## 【こころ】

自分らしく 生きがい やりがい いい塩梅

## 【現状と課題】

- ・「自分のことが大切に思える」人は、52.3%。
- ・「ほっとできるときがある」「まあある」人は、男性 89.1%、女性 91.5%。
- ・「気持ちの張りや生きがいがある」人は、80.0%。
- ・「ストレスを解消できている」「まあできている」人は、84.1%。
- ・心の健康状態が「良好である」人は、男性 67.3%、女性 60.4%（国 66.7%）。

## 【一人ひとりができること】

- ・自分にあったストレス解消法を持つ。
- ・趣味や家庭での役割を持つ。
- ・地域の活動に参加する。
- ・つらいときは休む。誰かに話す。一人で抱え込まない。
- ・こころの病気について、知っておく。



## 【みんなでできること】

- ・悩みや不安を抱えている人に、声をかける、見守る。
- ・こころの病気をもつ人への接し方を知っておく。
- ・身近なところで、みんなが集える場をつくる。

生きがいを感じる時は  
どんな時？

- ・家族との団らん
- ・趣味やスポーツ
- ・友人・知人との食事や雑談
- ・勉強や趣味などに没頭している時 他

内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成 25 年）

こころの不調を抱える人が  
周りにいたら…

- ♥気づく
  - ♥声をかける
  - ♥相談につなぐ
  - ♥見守る
- 特別なことではないですね。

こころの不調が続いたら、  
早めに主治医に相談してください。

☞詳細は

ゲートキーパーとは？



（内閣府ホームページ）

👉 コラム 102 ページ

## 【休養】

## 目覚めがスッキリ！は“元気のもと”

## 【現状と課題】

- ・「朝すっきり目覚めるのは、週に2日以下」の人は、17.2%。

## 【一人ひとりができること】

- ・日中できるだけからだを動かす。
- ・寝る直前は、スマートフォンやパソコンを使わない。
- ・寝るために、お酒を飲まない。
- ・自分にあった睡眠リズムで、しっかり休む。



## 【みんなでできること】

- ・休養について話題にする。



## 快適睡眠のポイント

- ◇日中、しっかりからだを動かす
- ◇就寝3～4時間前にカフェインを摂らない
- ◇就寝前の飲酒・喫煙はしない
- ◇就寝直前の入浴は避ける
- ◇読書、軽いストレッチ、好きな音楽や香りを楽しむ等、自分なりの方法でリラックス♪
- ◇眠たくなってから布団に入る
- ◇眠ろう！と意気込まない
- ◇睡眠時間にこだわらない
- ◇起きる時間は一定にする
- ◇昼寝をするなら30分以内に

寝酒は入眠を促しますが、睡眠の質を下げ、途中覚醒につながります

体温が下がり始めると、眠くなります

必要な睡眠時間は人それぞれ日中、眠気で困らない程度なら、大丈夫です

2週間以上眠れない日が続いたら、早めに主治医に相談してください。

コラム 94 ページ

## 【お酒】

## 呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

## 【現状と課題】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性 25.4%、女性 5.9%  
(県男性 17.7%、女性 8.1%、国男性 15.3%、女性 7.5%)。
- 「お酒を飲む頻度が週5日以上」の人は、男性 43.8%、女性 8.4% (県 23.7%、国 23.2%)。
- 飲む人のうち、「一日あたり、2合以上飲む」人は、男性 45.8%、女性 9.0% (県 33.6%、国 25.8%)。
- 「適正飲酒量は1合程度だと思う」人は、67.8%。

## 【一人ひとりができること】

- 自分の適量について、知る。
- 飲み過ぎの害について、知る。
- 週2日は休肝日をつくる(まずは週1日から!)
- 飲みたくなったら、炭酸水などで代用。
- 一人で飲まない。皆で話しながら、楽しく飲む。



## 【みんなでできること】

- 人にイッキ飲み等、飲酒を強要しない。
- 飲むときは、ゆっくり、楽しく、食べながら。
- 酒席には、“和らぎ水”(チェイサー)を用意。



## 飲酒量の適量

ビール：500ml  
 日本酒：1合  
 焼酎(25度)：100ml  
 ワイン(12%)：200ml  
 ウイスキー：ダブル60ml  
 ※男性は一合程度、  
 女性は一合未満  
 ※個人差があります

コラム 104 ページ

※生活習慣病のリスクを高める量：一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g (日本酒約2合) 以上、女性 20g (日本酒約1合) 以上。

## 【たばこ】

考えて！その煙 あなたの周りも 吸わされている

## 【現状と課題】

- ・「たばこを吸う人」は、男性 14.5%、女性 1.4%（県男性 30.8%、女性 8.3%、国男性 32.2%、女性 8.2%）。
- ・喫煙により、引き起こされる病気（複数回答）は、「肺がん」84.2%、「心臓病」45.3%、「脳卒中」35.6%、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」33.0%、「歯周疾患」22.8%、「低出生体重児」14.0%、「胃潰瘍」15.3%、「乳幼児突然死症候群（SIDS）」6.7%。

## 【一人ひとりができること】

- ・ニコチン依存症について、知る。
- ・たばこによる害について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙方法について、知る。
- ・（禁煙したい人）禁煙にチャレンジする。



## 【みんなでできること】

- ・禁煙にチャレンジしている人を応援する。
- ・気分転換につきあう。
- ・喫煙場所を人の集まる場所から遠くにする。
- ・勤務時間内は喫煙禁止（残業中も含む）。  
↑ 市役所で実施中♪



## 外で吸えばいい？

有害物質は、実は「主流煙」より「副流煙」に多く含まれます。

有害物質にさらされないためには、吸う人から7m以上、離れることが必要（吸う人が一人で、無風の場合）。

喫煙後、約1時間は吸った人の息にも有害物質は含まれ、衣服にも付着しています。換気扇は煙を拡散するだけ。空気清浄器でも完全に取り除くことは困難。

実は、**外で吸うだけでは、分煙になりません**☠

👉 コラム 87、96、105 ページ

## 【歯】

あなたもわたしも いくつになっても  
“歯はいのち”

## 【現状と課題】

- ・「現在の自分の歯の本数（義歯を除く）」が、61～64歳で24本以上は57.3%、65～74歳で20本以上は68.1%、75歳以上で20本以上は50.2%。
- ・「健診、歯石除去、義歯の調整等、治療以外で定期的に歯科医院に通院している」人は、52.8%。
- ・「歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがある」人は、68.2%。
- ・「歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使う」「まあ使う」人は、58.8%。

## 【一人ひとりができること】

- ・歯間清掃具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）の使用を習慣化する。
- ・週1回は、鏡を見て歯と歯ぐきのチェック。
- ・年に1～2回は、歯科医院を受診し、歯と歯ぐきのチェックを受ける。
- ・「80歳で20本」を目指す。



## 【みんなのできること】

- ・歯間清掃具の使用を、周りの人にも勧めてみる。
- ・定期的に歯科医院を受診をしていない人に声をかける。
- ・唇や舌の動きを意識して動かしながら、「パタカラ体操」等の口の体操をする。

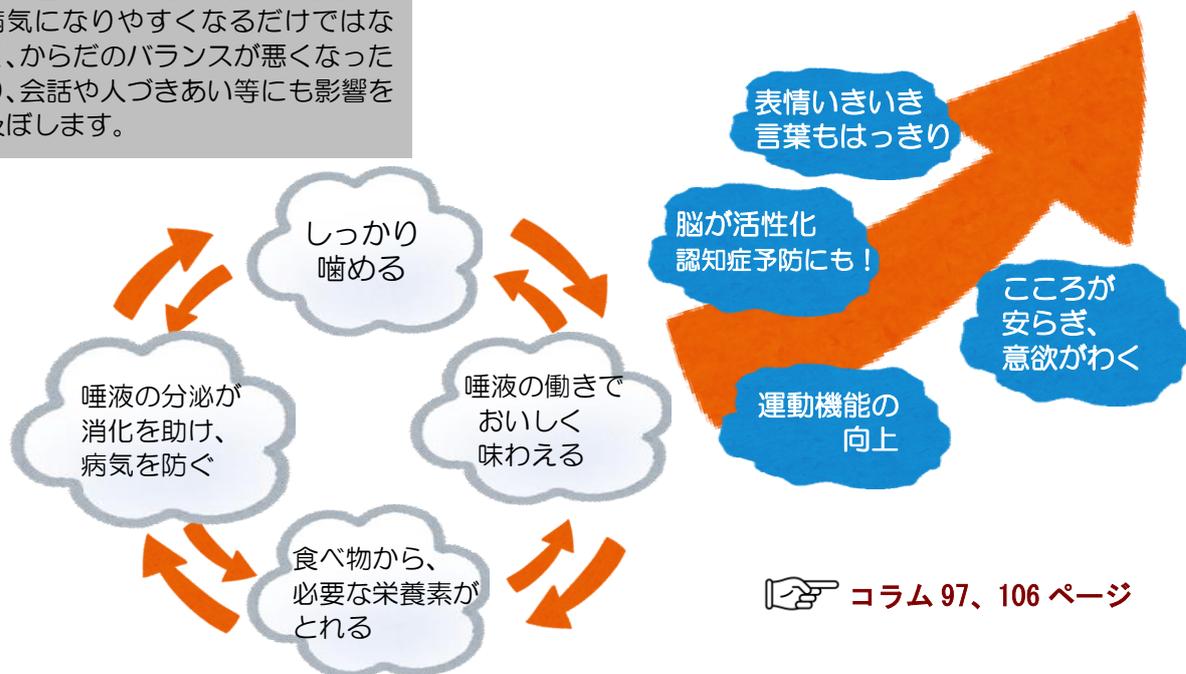


詳細は [健口づくりの基礎知識](#)

（神奈川県ホームページ）

## 歯がなくなると…

歯を抜けたままにしておくと、噛む力が低下し、体力・免疫力が落ちて、病気になりやすくなるだけでなく、からだのバランスが悪くなったり、会話や人づきあい等にも影響が及ぼします。



👉 コラム 97、106 ページ

【コミュニケーション】

向こう三軒両隣 あいさつかわして 顔みしり

【現状と課題】

- ・「ふだん、地域の人との付き合い」は、「挨拶をする程度」が最も多く、56.8%。「付き合いをしていない」人は、7.3%。
- ・「地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に定期的に参加している」「時々参加している」人は、42.9%。
- ・「参加している目的」（複数回答）は「地域貢献」59.5%、「趣味」31.9%、「健康・体力づくり」29.2%。

【一人ひとりができること】

- ・近所で、「おはよう」「さようなら」「いただきます」「ごちそうさま」そして「ありがとう」を。
- ・回覧板は直接、手渡す。
- ・地域の活動（自治・町内会やサークル、サロン等）に参加してみる。
- ・一日1回は外に出る。



【みんなのできること】

- ・近所で知っている人、顔みしりを増やす。
- ・挨拶には、笑顔で返す。
- ・目と目をあわせて、耳を傾けて「聴く」余裕を持つ。
- ・相手を思いやり、気遣う。
- ・隣りの家の電球交換等、ちょっとした“助っ人”になってみる。



地域活動に参加して良かったこと



内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年）

子どもたちの見守り活動

地域の清掃活動

地域の防犯パトロール

犬の散歩を兼ねてわんわんパトロール

ファミリーサポートセンターやボランティア、シルバー人材センターに登録してみる

若い頃の趣味を再び！

