

BMI 体脂肪 血圧

カラダを知ることから始める健康づくり

POINT 健康づくりの第一歩は、自分のカラダを知ることから。自分で簡単にチェックできる「血圧」や、「体脂肪指数(BMI)」などを、定期的に確認しましょう。

血圧 心臓から血液が送り出される時の血圧が「収縮期(上の血圧)」、血液が心臓に戻った時の血圧が「拡張期(下の血圧)」といえます。

高血圧が続くと、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。家でリラックスしている時の測定値が、基準となります。

血圧の種類	正常	正常高値血圧	高値血圧	高血圧
収縮期血圧	115未満	115-124	125-134	135以上
拡張期血圧	かつ	かつ	かつ/または	かつ/または
拡張期血圧	75未満	75未満	75-84	85以上

BMI やせや肥満の程度について調べる「体格指数」です。身長と体重から、簡単に計算できます。やせは、低栄養の可能性があります。若年者や高齢者はご注意ください。

《計算方法》BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

年齢	目標とする範囲
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳~	21.5~24.9

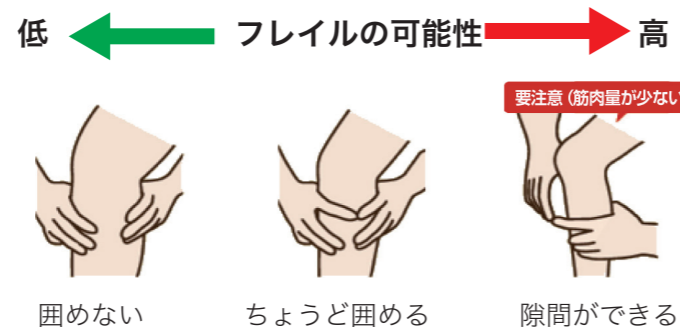
出典「日本人の食事摂取基準 2020年版」

フレイル&ロコモ予防 de 健康長寿

POINT フレイル&ロコモをチェックしよう こんなサイン思い当たりませんか

指輪っかテスト

利き足でない方の足のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。



7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下をはげない
- 家の中でつまずいたりすりすり歩いたりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事で困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分ぐ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

出典:公益社団法人日本整形外科学会ロコモチャレンジ! 推進協議会

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります

POINT フレイル&ロコモって何?

フレイルとは 1.フレイル(虚弱状態)とは、「健康」と「要介護」の間のことです。「ささいな衰え」から「生活に困る身体衰え」の段階ともいえます。「ささいな衰え」は気づきにくいもの。その兆候を見逃さないことが大切です。



2.フレイルは、健康に戻れる可能性のある段階です 「フレイルかも...?」と感じたら、できるだけ早く予防すると、もっと元気で長生きできます。

3.フレイルには3つの要素があります

- 身体的フレイル** 日常生活のために必要な身体能力が低下する
- 精神・心理的フレイル** 認知機能の低下やうつ状態
- 社会的フレイル** 社会とのかかわりが減る

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えた状態です。

ロコモは、身体的フレイルの一部です

要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモです。

食生活

POINT フレイルの予防にはコレ! 1日3食、バランスよく食べましょう

栄養バランスを整えるためには、主食(エネルギーのもと)、主菜(からだをつくる)、副菜(からだの調子を整える)をそろえることが大切です。栄養バランスは、1週間程度のサイクルで定期的にチェック。栄養成分表示をしている食品を選ぶと、何をどれだけ食べているかがわかります。



Let's Try!! 明らか満点メニューをおうちde満点(7322)を提供するお店へGO!

区内の飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して、健康に配慮されたメニューを開発・提供しています。店舗やメニュー等の詳細は、荒川区ホームページ(下の二次元コード)をご覧ください。エネルギーや食塩相当量の栄養成分も確認できます。

明らか満点メニュー・おうちde満点については、区ホームページで紹介しています

歯の健康

ご存じですか? オーラルフレイル

POINT こんなお口の変化があったらオーラルフレイルかも

発音がはっきりしない

食べこぼし

むせやすい

噛めないもの増加

Let's Try!! よくかめる歯で、よくかんで食べましょう!

いつまでも美味しく楽しく食事をするためのポイントです。

- ① 規則正しい生活を心がける
 - ② 毎日の歯みがきでセルフケアを行う
- ※歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの併用が効果的です。フッ素入り歯みがき剤を使いましょう。(うがいは1回だけでOK!)

③ かかりつけ歯科医の定期健診を受ける

歯のクリーニングや必要な治療を受けて、セルフケアを見直しましょう。

ご利用ください! 区が実施している歯と口の健診

成人歯科健康診査
対象: 40・45・50・55・60・65・70歳の方(誕生日から1年間のうち1回)
受診券: 誕生日の前々月下旬に「がん検診のお知らせ」に同封して送付
妊婦歯科健康診査
対象: 妊娠中の方(妊娠中に1回)
受診券: 妊娠届出時に交付
後期高齢者歯科健康診査
対象: 75歳の方(誕生日から1年間のうち1回)
受診券: 誕生日の前月に後期高齢者医療被保険者証とあわせて送付

まちなか測定 NO!メタボチャレンジャー

Let's Try!! “まちなか測定”でカラダチェック!

「体組成」と「血圧」が測定できる「まちなか測定」が区内に4か所あります。お買いものや仕事帰りなどに、ぜひお立ち寄りください。健康に関するリーフレットや講座の案内等の情報提供もしています。

会場	住所・電話番号	開館時間
荒川総合スポーツセンター1階	南千住6-45-5 03-3802-3901	8時~22時30分
町屋ふれあい館1階	町屋1-35-8 03-3800-2011	9時~22時
尾久ふれあい館1階	西尾久2-25-13 03-3809-2511	
西日暮里ふれあい館1階	西日暮里6-24-4 03-3819-6945	

Let's Try!! “あらかわNO!メタボチャレンジャー”に参加しませんか!

「やせる」「筋肉をつける」「検査値を改善する」「きれいなボディライン」など、自分なりの目標を立て、栄養や運動の講座で学びながら、健康づくりに取り組む6か月のプログラムです。仲間と一緒にあなたの目指す心身の健康を手に入れましょう。

対象: 在住・在勤・在学の20~64歳の方
定員: 30人
期間: 5~10月
募集: 3月頃に区報や区ホームページ等



運動でフレイル&ロコモ予防

体操やウォーキングで筋肉量アップ!体脂肪ダウン!

Let's Try!! 荒川区健康づくり体操

●荒川ころばん体操 椅子を使って音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かせる体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力・敏捷性を向上させ、転びにくい体づくりができます。

●荒川せらばん体操 「セラバンド」というゴム製のバンドを使用して、椅子に座って足の筋肉を強化する体操です。個々の筋力に応じて、安全にトレーニングができます。

●あらみん体操 「5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称です。道具を使わず、「エアロピクス」「筋力トレーニング」「ストレッチ」「バランス」の要素が入っています。仕事や家事の合間などフレッシュするのにご利用ください。

ころばん体操会場の案内

表の地図に、会場案内をしています。

3つの体操は区ホームページで紹介しています

Let's Try!! 手軽にできるウォーキング

ウォーキングは靴選びから

材質 通気性のあるもので、革やメッシュ製の丈夫なもの

大きさ ぴったり足にあっていること。つま先には5ミリくらいの余裕を

靴底 底は厚くすべらないもの。かかと部分はショックを吸収する弾力性のあるもの

歩き方の基本

軽くこぶしを握る

おなかほ引っ込めて、腹筋を引き締める

足は腰から出すように

歩幅は大きめに

肩の力は抜く

肘は90度腕を大きく振る(肘を後ろに引くようなイメージで)

背筋を伸ばして胸を張る

反り過ぎはNGです!

着地はかかとから親指の付け根で地面を蹴る

ウォーキングをする時の注意点

- ①始める前、終わった後はストレッチ
- ②水分補給は早めに
- ③交通安全に心掛けて

銭湯のすすめ

Let's Try!! 運動の後は銭湯で汗を流そう!

銭湯は、表の地図に、マークで表示しています。

荒川区の銭湯一覧

地域	銭湯名	住所	電話番号
南千住・荒川・町屋地域	大勝湯	南千住1-19-4	03-3806-0141
	草津湯	南千住7-26-2	03-3801-5574
	野崎湯	荒川2-59-2	03-3801-5854
	藤の湯	荒川3-16-4	03-3807-1569
	喜楽湯	荒川3-59-11	03-3805-2005
	子宝湯	町屋3-9-7	03-3895-7620
	タイムリゾート	町屋4-4-1	03-3819-7941
	ニュー恵美須	東尾久4-17-9	03-3894-7602
	尾久ゆーランド(※)	東尾久5-27-5	03-5692-1504
尾久地域	大門湯	東尾久6-11-2	03-3895-4668
	梅の湯	西尾久4-13-2	03-3893-1695
	千代の湯	西尾久5-22-14	03-3893-5439
日暮里地域	神田湯	西尾久8-38-3	03-3893-3413
	鴻の湯	東日暮里2-20-10	03-3801-3011
	雲翠泉	東日暮里3-16-4	03-3801-4126
	帝国湯	東日暮里3-22-3	03-3891-4637
	黄金湯	東日暮里3-27-10	03-3891-4073
	寿湯(※)	東日暮里4-12-3	03-3801-6595
	日暮里斉藤湯	東日暮里6-59-2	03-3801-4022
	千歳湯	西日暮里4-8-4	03-3828-0229

※(※)については現在休業中

東京都湯業協会 荒川支部の公式キャラクター

荒川浴場組合

禁煙・節酒

Let's Try!! 専門家と一緒に禁煙

たばこの煙は、喫煙者だけでなく周囲の人の健康も害します

禁煙チャレンジ応援プラン

禁煙外来で治療にかかる費用の一部を助成します。(上限10,000円)区内で禁煙の治療が受けられる医療機関の紹介もしています。

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方100人/年(申込順) ※区への申請前に治療を始めている方を除きます。

申請方法

※電子申請

※郵送・持参(代理も可) FAX:健康推進課 禁煙チャレンジ応援プラン担当

※住所はマップ表紙参照

禁煙外来を利用しましょう やめられない喫煙はニコチン依存症という病気で、お医者さんに相談することで、専門的なサポートが受けられ、無理なく禁煙ができます。

Let's Try!! 手ばかりで飲酒量を知る

脂肪肝、肝硬変などの肝臓病や脳血管障害、高血圧、糖尿病などと関係が深いと言われています。

適正飲酒は手ばかりで

適正飲酒量は、1日平均純アルコール量で20グラムとされています。



問合せ 健康推進課 TEL 03-3802-3111(代表) 内線432・433・423 FAX 03-3806-0364