

Let's Try!!

手軽にできるウォーキング

ウォーキングで筋肉量アップ！体脂肪ダウン！

ウォーキングは靴選びから



歩き方の基本



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、「**体格指数 (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)」といいます。

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。家庭でリラックスしている時の測定値が、基準となります。

家庭血圧の基準 (高血圧治療ガイドライン2019より) (単位 mmHg)

血圧の分類	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
	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



《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 2025 年版」

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」の中間のことです。「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」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	精神・心理的フレイル	社会的フレイル
日常生活のために必要な身体能力が低下する	認知機能の低下やうつ状態	社会とのかかわりが減る
・体重が減る	・周りの人から、もの忘れがあると言われる	・友達づきあいが減る
・歩く速度が遅くなる	・何もする気にならない	・一人で食べている (孤食)
	・何をするもおっくう	・外出の機会が少なくなる

※オーラルフレイル (食べる時にむせる、固いものが食べない)

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。

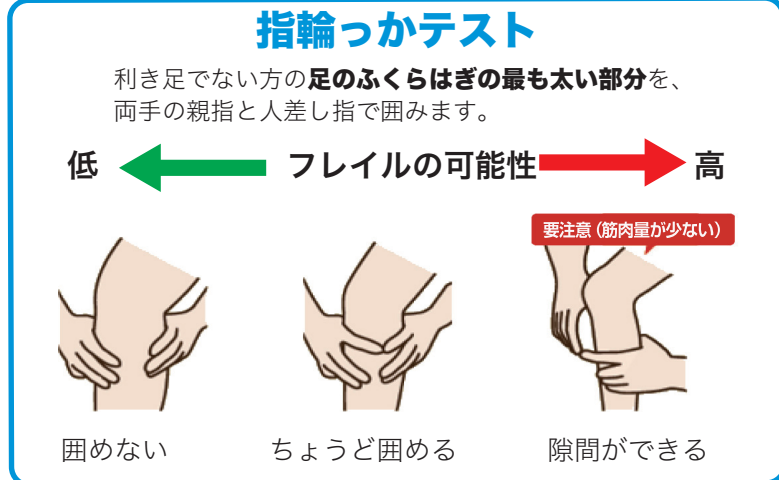
ロコモは、身体的フレイルの一部です

要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモです。

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？



- ### 7つのロコチェック
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
 - ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
 - ☐ 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が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
 - ☐ 2kg 程度の買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、ロコモの可能性がありま**す

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80 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す。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!!

自分が飲んだお酒の量をチェックしよう

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量には男女で違いがあります。

男性：1 日あたり 40g 以上

女性：1 日あたり 20g 以上

また、純アルコール量が少量でも習慣的に飲み続けている方は、高血圧症などの生活習慣病になりやすいということがわかってきましたので、注意が必要です。

純アルコール 20g 相当のお酒の種類と量	
ビール (5%)	缶酎ハイ (7%)
ロング缶 1 本 500ml	1 缶 1 本 350ml
日本酒 (15%)	ワイン (12%)
1 合器 180ml	グラス 2 杯 200ml
ウイスキー (40%)	焼酎 (25%)
ダブル 1 杯 約 60ml	グラス半分 100ml

純アルコール量と分解時間がチェックできる「アルコールウォッチ」を活用しよう

<出典>厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

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



Let's Try!!

よくかめる歯で、よくかんで食べましょう！

いつでも美味しく楽しく食事をと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 1 日 2 回 (就寝前を含む) 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 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の方 (対象となる年齢に達する年度の 7 月～2 月のうち 1 回)
受診券 6 月下旬にハガキを送付
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 誕生日の前月に送付

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。

荒川ころばん体操キャラクター
ころちゃん ばんちゃん

使用するセラバンドの例「ころばん体操会場に準備しています」

弱 → 強

●**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、「エアロビクス」「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リフレッシュするのにご活用ください。

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!!

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
	藤の湯	荒川 3-16-4	03-3807-1569
	喜楽湯	荒川 3-59-11	03-3805-2005
	タイムリゾート	町屋 4-4-1	03-3819-7941
尾久地域	ニュー恵美須	東尾久 4-17-9	03-3894-7602
	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
	神田湯	西尾久 8-38-3	03-3893-3413
日暮里地域	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
	千歳湯	西日暮里 4-8-4	03-3828-0229

東京都浴場業組合 荒川支部の公式キャラクター

あらかわ満点メニュー・おうち de 満点

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等の栄養成分表示も確認できます。

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