



わがまち武蔵野 健康生活

知っておきたい!! これからの 健康ライフ

長引く自粛生活を元気に過ごすために
今こそチェック&スタート!!

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、私たちの生活に大きな影響を与えています。およそ2年にわたり続くコロナ禍で在宅時間が増えがちな生活環境のなか、私たちの心身の健康への影響が懸念されています。そこで、これからの健康ライフについて「食生活」「身体活動・運動」「健診・検診」の3つの観点から紹介します。できることから生活習慣を改善し、心身の健康を取り戻しましょう。



できることから始める健康習慣

新型コロナ流行以降の生活を見直してみましょう!

こんなことはありませんか? ▶ **食生活** ▶ P2~3へ

●メニューが単調になっていませんか?

こんなことはありませんか? ▶ **身体活動・運動** ▶ P4~5へ

●座っている時間が増えていませんか?

こんなことはありませんか? ▶ **健診・検診** ▶ P6~7へ

●健診や検診の受診を控えていませんか?



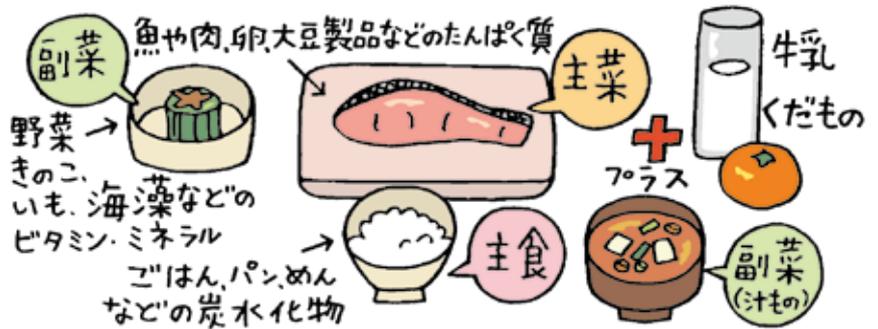


コロナ禍での自粛生活は、私たちの食生活にも影響を及ぼしているおそれがあります。メニューが単調になるなど栄養が偏った食生活が続き、体重が増えてメタボ（メタボリック・シンドローム）や生活習慣病のリスクが高まった人も少なくないことでしょう。また、高齢者では食欲の低下や栄養不足による体重の減少も心配です。食生活について見直し、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。

バランスのよい食事を取りましょう！

栄養バランスのよい食事にするためには、1日3食「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえ、これを基本に牛乳・乳製品、くだものなどとすると、理想的な食事になります。牛乳コップ1杯（200mL）、くだもの200gが1日の目安量です。

★お総菜等（中食）をうまく活用して、不足している要素を補うようにしましょう。



毎日、朝食を取りましょう！

1日3食のうち、体内リズムを調整するのにもっとも大切なのが朝食です。朝食を抜いた生活習慣は、昼食や夕食後の血糖値が急上昇する原因になり、肥満や糖尿病のリスクを高め、また動脈硬化が進みやすくなります。何かと忙しく朝食の時間はないという場合でも、いろいろ工夫して毎日朝食をとるようにしましょう。

朝食は体のリズムの調整役

朝食は、体内リズムを調整するもっとも重要な食事です。起床してから1時間以内に、毎日決まった時間にとれば、体のリズムが整います。

朝食をとらないとどうなる？

- 頭や体の活動低下…やる気・力が出ない。
- 筋肉量の減少…エネルギー補充に筋肉が分解されてしまう。
- 太りやすくなる…昼食時の食べ過ぎにつながる。食後血糖値を急上昇させる。
- 体が省エネモードに…エネルギー源である脂肪を貯めこみやすくなる。

● すぐに食べられるものを用意しておきましょう



ココにも注意！ 食事をする時間にも注意を！

◆ 毎日3食、できれば同じ時間に食事をとるようにしましょう。遅い夕食も健康に悪影響を及ぼしますので、高エネルギー、高脂肪メニューはできるだけ避け、野菜を中心としたメニューで「腹八分目」をこころがけ、就寝2時間前までに食べ終えるようにしましょう。

利用してみよう!!

健康づくり支援センター

～管理栄養士作成のレシピにTRY!～ 栄養コ・ス・パ満点! 時短レシピ

『食事♡診断』で食習慣を見直そう!

HP ▶ <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/startup/home/eating.html>

クックパッド武蔵野市公式キッチン 毎日の料理を楽しむにする

HP ▶ <http://www.cookpad.com/kitchen/15224997>



おうち時間に簡単料理で健康づくり

サーモンのアクアパッツァ



<材料(2人分)>

生鮭 2切れ／塩 少々／あさり(砂出し済み) 150g／
ミニトマト 6個／ブロッコリー 1/4株／にんにく 1かけ／
オリーブオイル 大さじ1／あらびき黒胡椒 適量
A：白ワイン(酒)大さじ1、コンソメ顆粒 小さじ1/2、
水 100mL

<作り方>

- ①生鮭は塩を振ってしばらくおき、ペーパーで水気をふく。
- ②ミニトマトはヘタをとり、ブロッコリーは小房に、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがでてきたら、鮭を入れて中火で両面を焼く。
- ④あさり、ブロッコリー、ミニトマトとAを入れて煮立ったらフタをして弱めの中火で5分ほど加熱する。
- ⑤あさりの口が開いたら、フタをとり、黒胡椒をふる。

POINT

- 魚料理は苦手ななかなかできないという方にもお勧めの、簡単で彩りもよく栄養的にもバランスの良い料理です。
- フライパンに材料を入れ、フタをして蒸す様に加熱し仕上げる簡単調理です。
- 生鮭はアスタキサンチンというカロテノイドを豊富に含んでいます。強力な抗酸化作用でアンチエイジングに効果があり、肌のシミ、シワを防ぎます。春の強い風、乾燥から肌を守る効果もあります。また鮭の脂に含まれるEPA、DHAの効果で血液をサラサラにし、血圧、コレステロール値の正常化にも働くので生活習慣病が気になる方にもお勧めです。
- また旬を迎えるあさは鉄、ビタミンB₁₂などを含み、貧血にも効果的です。

「むさしの食育フェスタ」
にて動画配信中
「美肌を手に入れる」
中の35分9秒から



宅配やテイクアウト、お惣菜などを上手に利用しましょう!

新型コロナのまん延で、宅配の食事やテイクアウトなど「中食」を利用する人が増えています。とても便利ではありますが、塩分や脂肪のとり過ぎにつながるため、健康のことも考えて以下の点に注意して選択してみましょう。

- 主食(ご飯、パン、麺)だけでなく、野菜と肉(魚、卵)なども一緒にとれるものを選びましょう。
- 添付のたれ、ソースは全部使い切らず、半分くらいに抑えましょう。
- 特に野菜が不足しがちなので、サラダをプラスするなど野菜を必ずとるようにしましょう。
- 栄養成分表示を活用して自分に合った食品を選びましょう。

(健康づくり支援センター人材バンク 管理栄養士 浜本千恵)

ココにも注意! 「栄養成分表示」の確認を習慣に!

- ◆食品や料理そのものの見た目から、食塩や脂質の含有量を把握するのは困難です。そこで役立つのが「栄養成分表示」です。エネルギー、食塩(ナトリウム)、脂質などのとり過ぎは生活習慣病のもとになりますので、必ず量を確認するように習慣づけましょう。表示単位は100g、100mL、1食分、1包装など食品ごとに異なります。「内容量」の表示とあわせて含有量を確認しましょう。



日常のさまざまな活動の自粛や在宅勤務の導入などにより、身体活動量（運動＋生活活動）が減少している人が増えています。体を動かしている時間が減ったり、座り続けている時間が長くなったりすると、健康に悪影響が出るのがわかっています。運動などで体を動かすのがおっくうという人は、まずは生活のなかで動く機会を今より少しでも増やすことから始めてみましょう。

座りすぎを防ぎましょう

デスクワークですずっと座りっぱなしだったり、家ではついつい横になる姿勢が多くなったりしていませんか？ 同じ姿勢を続けていると、筋肉の活動量が低下したり、血流が滞り体に痛みが出たり、血圧の上昇や肥満などにつながります。さらに体だけでなく、心にもさまざまな影響を及ぼします。

今回は運動が苦手な方でも簡単に行える【座りすぎ対策】をご紹介します！

- ① 同じ姿勢を続けない。できるだけ頻繁に姿勢を変える
- ② 30分に1回3分程度、立ち上がって少し動く（難しい方は1時間に1回5分程度）
- ③ スタンディングデスクにする（立って作業をする時間を増やす）
- ④ 簡単エクササイズ

足踏み

立って行う場合



ポイント

- 目線は前、背筋を伸ばす。
- 余裕があったら腕を前後に大きく振る。
- お腹から足を持ち上げるようなイメージで。

イスに座ったまま行う場合



ポイント

- 目線は前、背筋を伸ばす。
- 余裕があったら腕を前後に大きく振る。
- 足の付け根から持ち上げるイメージで。

運動の目的 足踏みをすると…下半身強化、バランス機能改善、歩行の安定につながる。

かかと上げ

立って行う場合



ポイント

- 足の指の付け根で床を押すようなイメージで。
- 真上に伸びるようゆっくり行う。

イスに座ったまま行う場合



ポイント

- かかとを上げきったところで、一度止める。

運動の目的 ふくらはぎを鍛えると…足首の安定性が高まり、歩行の安定につながる。血流の促進、冷えやむくみの改善につながる。

エクササイズの見方は、30分に1回の場合は3分、1時間に1回の場合は5分程度です。

（健康づくり支援センター 健康運動指導士）

ココにも注意！ スクリーンタイムの座位時間

◆ テレビやスマホ、パソコン、ゲームなどの画面を見ている時間を「スクリーンタイム」といいますが、仕事などだけでなくスクリーンタイムの座位時間も意外と長くなりがちです。体を動かしながら見たりするなど、工夫して座りっぱなしが続かないようにし、健康被害を防ぎましょう。

「筋トレ」や「ストレッチ」で動かしやすい体づくり

デスクワークや在宅時間が多いと、知らず知らずのうちに筋力が衰えたり、関節の可動域が狭まったりします。そのような人はすき間時間の「筋トレ」や「ストレッチ」で筋肉や関節に刺激を与えましょう。ストレッチは副交感神経を刺激するので、リラックスに役立ったり、血管を柔らかくする効果もあります。

筋トレ

コーヒーのドリップ中にヒップアップ

- 片足で立ち、お腹に力を入れながら、上体を倒す。
- 上げた足と同じ側の手を前方に伸ばして、30秒間キープ。
- 反対の手足も同様に。



目安は10回
上げる下げるなどの
動作は4秒で

PC作業に疲れたらスクワット

- つま先を外向き30度にし、両足を肩幅にひらく。
- 手は腰にあて、顔は正面に向ける。
- 「1,2,3,4」と数えながら、ひざがつま先より出ないように気をつけて立ち上がり、4秒かけて元に戻す。



目安は10回 上げる下げるなどの動作は4秒で

ストレッチ

立ち上がって肩甲骨と股関節のストレッチ

- 両足を大きくひらき、両手をひざの上に置く。
- 肩を入れる感じで、上体をひねる。



気持ちよい範囲で
息を細く長く吐き
ながら伸ばす

ペットにえさをあげながら背中ストレッチ

- 両手を組む。
- 息を吐きながら、背中を丸めていく。
- 両手をできるだけ前に突き出す。



気持ちよい範囲で
息を細く長く吐き
ながら伸ばす

利用してみよう!!

健康づくり支援センター

～健康運動指導士が教える体操を自宅でTRY!! 毎日☆自宅ジム・小中学生の体力向上企画 ……

HP▶<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/startup/home/motion.html>

～はじめる! 健康ウォーキング100日チャレンジ 安全で効果的なウォーキング 動画あり ……

HP▶<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/startup/home/motion.html>



ココにも注意! 筋力の維持・向上にはたんぱく質が必要

◆筋肉は主にたんぱく質からなりますが、食事のたんぱく質が不足すると、筋肉が衰えやすくなったり、筋トレをしても効果が出にくくなったりします。とくに高齢になるほど筋肉が衰えやすいので、朝昼晩、しっかり主菜をとるようにしましょう。



コロナ禍で、健診・検診の受診を控えていませんか？ 本来、定期的に健診・検診を受けることで、病気の早期の発見や治療が可能になります。放置してしまうと初期の異常を見逃してしまうおそれがあります。受診控えをせずに、現在の健康状態をしっかりと把握することが大切です。

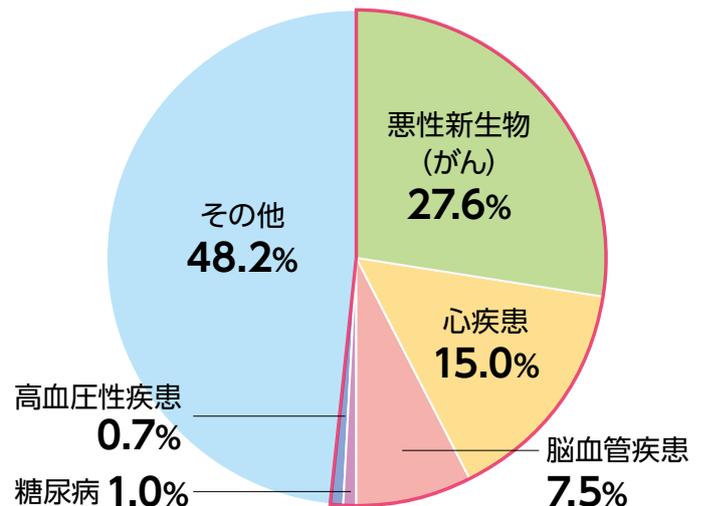
症状がなくても健診・検診を受けましょう

日本人の死因の約50%を占めるのは、「がん・心疾患・脳血管疾患」ですが、それらの疾病の危険因子となる、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

健診・検診の目的には、こうした病気の早期発見・早期治療があげられます。生活習慣病やがんは、自覚症状がほとんどないまま進行することが多いため、自覚症状の無い初期の段階で治療を開始すれば、肉体的・精神的・経済的な負担を軽減することができます。

健診・検診を受診することは、自らの健康状態を確認して、生活習慣を振り返る絶好の機会になります。定期的に受診しながら、合わせて、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣についてもチェックしましょう。

生活習慣病が死因に占める割合 (令和2年)



(厚生労働省「令和2年人口動態統計」より)

歯や口の健康にも注意しましょう

新型コロナ対策でマスク着用の生活が続いています。そのため口呼吸が増え、唾液の分泌が減ってしまうと、口内環境が悪くなるおそれがあります。また、会話不足などによる口の機能の低下も懸念されます。

口内環境の悪化や口の機能の低下は、歯周病などの病気や栄養状態の悪化につながります。また歯周病は糖尿病など様々な生活習慣病と関係することがわかっています。

毎日の歯みがきなどで歯と口のケアを行い、3か月～1年に1回はかかりつけの歯科医を受診して、歯と口の健康状態を調べてもらいましょう。



ココにも注意! かかりつけ医&かかりつけ薬剤師・薬局

- ◆かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医師や医療機関につないでくれる、身近で頼りになる医師です。また、かかりつけ薬剤師・薬局は、処方されている薬のことを相談でき、薬を安全安心に使用できるよう自分に処方されているすべての薬について一括して管理してくれます。
- ◆かかりつけ医やかかりつけ薬剤師・薬局を持つことで、病気の予防や治療がしやすくなったり、複数の医療機関から処方された薬の重複や飲み合わせなどの確認やアドバイスなど、健康を守るうえでさまざまなメリットがあります。



- 一般社団法人 武蔵野市医師会 ▶▶▶▶▶▶▶▶ <https://www.musashino-med.or.jp/>
- 公益社団法人 東京都武蔵野市歯科医師会 ▶▶▶▶▶▶▶▶ <http://musashino-dental.or.jp/>
- 一般社団法人 武蔵野市薬剤師会 ▶▶▶▶▶▶▶▶ <https://www.musayaku.jp/>

がん検診は不要不急？ 新型コロナウイルス感染症と共存して がん検診を



嘉和知 靖之
武蔵野健康づくり事業団
付属診療所長

2021年9月から健康づくり事業団付属診療所長を仰せつかりました嘉和知靖之と申します。以前は武蔵野赤十字病院で外科医として四半世紀あまり勤務し、主に大腸がんや胃がんといった消化管がんの手術に携わっておりました。時にはごうしてこれほどまでにとおもうほど進行してから受診される方を診ることがあり、非常に残念に思っております。

今後は検診を通して早期に病気を見つけていただくことで皆様の健康寿命を延ばすお手伝いが出来ればと思っております。

がんは日本人の2人に1人が生涯のうち罹ると言われており、誰でもがんに罹る可能性があります。早期に発見して早期治療を行えば多くの方が助かることが分かっています。しかし初期にはほとんどの方が無症状ですので定期的にごがん検診を受けて頂くことが重要です。

ところが新型コロナウイルス感染症のまん延以来、検診の受診控えが起こっているという問題があります。当初は医療機関も手探り状態でしたので、検診や急がない予定手術を制限しておりました。短期間であれば検診を先延ばししても問題はありませんが、2年以上も自粛を続けていては早期に発見でき

たはずのがんが進行した状態になる可能性もあり問題です。当事業団で行っている胃X線検査を例にあげると、検査数(胃がん検診以外も含む)はコロナ前の2018年は約2300件でしたが、2020年は7割程度に減りました。現在は感染対策を十分に行っており、2021年は8割程度の検査を行うことが出来ました。

武蔵野市で行っているがん検診などの一覧はこのコラムの下欄にまとめてあります。市のがん検診は受診対象年齢や受診間隔が決まられています。2年以上検診を受けていない方は是非受診をお勧めします。

この原稿を書いている最中にも東京都のオミクロン株感染者が急増し、まん延防止等重点措置が東京でも開始されました。3回目のワクチン接種も前倒しで行われるとの事です。われわれに出来る事は以前から行っているように、不織布マスクの着用、手指消毒、3密の回避、十分な換気を行う事の徹底だと思えます。実際、季節性インフルエンザはコロナ以前と比較すると全くと言って良いほど発生しておりません。新型コロナウイルス感染症を過度に恐れるのは無く、正しく恐れてきちんと対応した上で共存して健康維持に努めていただきたいと思えます。

武蔵野市の健診・検診案内〈令和4年度〉

成人向け健康診査

実施場所：市内指定医療機関

健診名	対象者(市民)	実施月
特定健康診査	40歳以上の武蔵野市国民健康保険加入者	6月～1月
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入者	
眼科健康診査	40歳以上の方	6月～3月
歯科健康診査	40歳以上の方	7月～11月
若年層健康診査	16歳～39歳の方	4月～2月

がん検診 ～2人に1人がかかる時代～

実施場所：市内指定医療機関

早期発見のため症状がなくても定期的にごがん検診を受けることが重要です。

検診名	対象者(市民)	実施月
胃がん(X線検査)	35歳以上で前年度胃内視鏡検査未受診の方	毎月
胃がん(内視鏡検査)	50歳以上で前年度未受診の方	6月～2月
肺がん	40歳以上の方	毎月
大腸がん	40歳以上の方(市健康診査受診の方は同時実施)	6月～1月/武蔵野健康づくり事業団：11月、1月
乳がん	40歳以上で前年度未受診の方(女性)	6月～2月
子宮頸がん(体がん)	20歳以上で前年度未受診の方(女性)	6月～1月

その他の検診等

実施場所：武蔵野健康づくり事業団

検診名	対象者(市民)	実施月
肝炎ウイルス検診	40歳以上(未受診の方)	毎月
若年層胸部検診	16歳～39歳	毎月
骨粗しょう症検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	4月 8月

人間ドック

実施場所：武蔵野健康づくり事業団

生活習慣病の予防と病気の早期発見のために

日時	火曜日・木曜日 基本検査午前中に終了
検査項目	ホームページをご覧ください。オプション検査もあります。
場所	市立保健センター2階 武蔵野健康づくり事業団付属診療所
料金	市民 21,000円(オプション検査別途)
特長	放射線科専門医画像診断によるダブルチェック等

申込方法・日程等詳細は、武蔵野市ホームページ、市報むさしの、「むさしの健康だより」をご覧ください。

<http://www.city.musashino.lg.jp/>

健康づくり支援センターのホームページ



市内の健康づくりの最新情報

- 講座に参加してみよう!
- おうち時間 de 健康づくり
(栄養コ・ス・パ満点! 時短レシピ・運動など)
- 地域で健康づくり(コミセンなどでの教室のご案内)

その他、健康づくり応援パートナー店のご紹介や出前講座のご案内など情報満載です。ぜひ、一度ホームページにアクセスしてくださいね。



健康づくり支援センター 検索



子育て中のママを応援!

10人集まれば「オンラインで栄養と親子体操」講座を実施できます!
くわしくはこちら→



まずは気軽に歩くことから始めませんか?
ホームページの「運動動画」、
または右QRコードからアクセス→



健康情報満載のメルマガをお届けします!

メールマガジン「むさしの健康づくり応援ニュース」では、
健康づくりの運動・栄養・保健に関する情報をお届けします。

月2回程度!

市内の健康づくり情報の紹介や、健康づくり支援センターの一部講座が簡単にお申込みいただけます。健康づくり支援センターのホームページから、または右のQRコードからご登録いただけます。↑メルマガ申込



ホームページやメルマガ以外でも健康づくり情報を発信中!

◆ Facebook、Twitter

「健康ナビゲーター ムサシ DANくん」

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>

<https://twitter.com/kenkoudankun>



◆ J:COM武蔵野三鷹で「だんだん活力アップ体操」放映

月～金曜日午前9時20分～9時30分、午後0時50分～1時
土・日曜日午前9時25分～9時30分、午後0時55分～1時
親子向け体操、ムサシDANくんも出演中☆

◆ むさしのFM78.2MHz「むさしの健康もぎたて情報」

月～金曜日午前10時35分～10時45分

広報誌「むさしのけんこうづくり通信」をご覧くださいありがとうございます。
皆様により役立つ情報をお届けしていくため、アンケートのご協力をお願いいたします。

読者アンケート

投書方法

- ①～④をすべて記載のうえ、はがき又は右のQRコードからお送りください。
- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢
- ④アンケート:広報誌の中で、(1)もっとも関心を持った記事(ページ)は何ですか。
- (2)今後どのような記事を希望しますか。



宛先 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 健康づくり事業団「読者アンケート」係

※お寄せいただいた内容は本誌の編集企画の参考にさせていただきます。個人情報には他の目的に使用いたしません。

公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団のご案内



●三鷹駅より徒歩20分 ●バスをご利用の場合

乗車駅	乗り場(行き先)	下車停留所
吉祥寺駅(北口)	①②番のりば ※【成蹊学園】行きを除く	市民文化会館前(徒歩2分)
三鷹駅(北口)	①②③⑤番のりば	市民文化会館入口(徒歩4分)
武蔵境駅(北口)	③三鷹駅行きのりば (武蔵野大学経由)	市民文化会館入口(徒歩4分)

発行日/2022年3月15日

発行/公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター内

事務室・付属診療所(保険医療機関) 保健センター2F
Tel 0422-51-2828/Fax 0422-54-2552

健康づくり支援センター 保健センター1F
Tel 0422-51-0793/Fax 0422-51-0730

製作/株式会社東京法規出版