健康づくり推進委員だより

回覧

令和８年度第２号　（発行令和８年１１月）

町民健康講座で学んだ内容をお伝えします。　＿＿＿＿区 健康づくり推進委員＿＿＿＿＿＿＿＿

7月15日（水）町民健康講座

健康のために漢方の考え方を知るプログラム

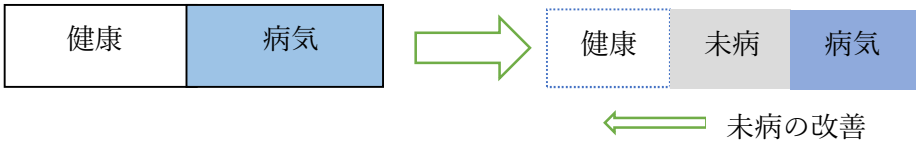
「女性のライフステージに漢方の考え方を活用する」

株式会社ツムラ



◎未病とは・・・

健康と病気を「二分論」の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものであると捉える概念



※漢方医学における未病
症状はあるが病気が発症していない予備軍(気・血・水のバランスが崩れている状態)であり、「未病」と「病気」の両方にアプローチする
→「養生」と「漢方治療」によるアプローチ

養生
- 食事：規則正しい食事(肉・魚・野菜などをバランスよく摂取)
- 生活習慣：早寝・早起きと適度な運動

漢方治療
- 病気を「バランスの崩れ」と捉え、「バランスの回復」を治療と考える
- し過ぎない、しなさ過ぎない、真ん中である「中庸(ちゅうよう)」を目指す

◎生理の悩みに対する漢方のアプローチ・・・一人ひとりに合った治療や漢方薬を選ぶために

「証」という、その人の身体の状態を測るものさしで考える

①「虚証」と「実証」：その人の体質や体型をみて、どちらの証かを診断
- 虚証：体力がなく、弱々しい感じの人
- 実証：体力や抵抗力があり、ガッチリした感じの人

→このどちらに近いかで、処方する漢方が変わってくる



②「気」、「血」、「水」：不調の原因をチェックするものさし
- 気：元気のもと。心と体を動かすエネルギー
(気の異常)疲れやすい、気分の落ち込み、不安など⇒イライラや憂うつなど精神症状が出ることも
- 血：全身をめぐって、栄養を届けてくれるもの　※女性は「血」のトラブルに起因することが多い
(血の異常)肩こりがひどい、生理前ににきび、貧血など⇒生理痛や生理不順があることも
- 水：身体をうるおす水分。リンパ液などの体液
(水の異常)足や顔、まぶたがむくむ、めまいやたちくらみなど⇒低気圧の時に頭痛があることも

→不調の原因やそれによる症状に対し、漢方薬を処方

ポイント：「いまの症状」だけでなく、「体質」に合った漢方薬を選ぶ

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

8月5日（水）町民健康講座

生涯にわたる身体づくりの大切さ～ずっと動けるカラダを目指すために～

神奈川工科大学　情報学部情報システム学科　教授　高橋 勝美 先生



子供の体力問題

生活習慣の変化→現代社会生活における身体を動かす機会の減少(遊びの変化や生活時間の変化等)

⇒全年齢にわたる子どもの体力・運動能力の低下

⇒筋力や筋持久力の低下、脳機能の発達阻害、身体感覚の劣化等を引き起こしている

※児童において、運動嫌いや体育嫌いは高学年の女子児童で多くなる傾向

※生活時間において、スマホや携帯ゲームが占める時間は経時的に増加している

中年期の健康問題

不規則な生活習慣(食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足など)
→メタボリックシンドローム
⇒生活習慣病のリスク
※規則正しい生活習慣の獲得のために：「生活習慣の見える化」
　→不規則な生活習慣を改善、適切な生活習慣を維持していく



高齢期の健康問題

・ロコモティブシンドローム：運動器(骨、関節、筋)障害による移動能力の低下
・フレイル(虚弱)：加齢による心身の衰え
　※プレ・フレイル(前虚弱)の段階で心身の衰えを防ぐことが大切！
ポイント：自立した生活のためには脚力の維持が必要
→まずは生活活動量の増加＋α活動・運動を！
◎全世代にわたる課題
　日常生活における座位時間：日本は研究対象の中で座位時間が世界で１番長いというデータもある
⇒心血管疾患や２型糖尿病等の発症リスク増大
→座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう注意が必要！

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

9月10日(木) 町民健康講座
生活習慣病対策のための簡単食事講座

朝日生命保険相互会社



生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群
(外部環境要因や遺伝要因も関与することがある)
⇒2 型糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、循環器疾患、肺気腫、アルコール性肝疾患など
　※生活習慣病が重なるほど、血管を傷つけ、冠動脈疾患発症の危険性が増大する！

生活習慣病の治療

食事と運動を中心に必要に応じて薬を合わせていく
→生活習慣病改善には体重を減らすことが効果的！
3～5%の体重減で、血糖・脂質代謝・尿酸値が改善することが報告されている

食事のポイント

①適正な食事量：適正な体重とエネルギー量を知り、摂取 kcal と消費 kcal のバランスを保持
　調理の工夫(吸油率が高いと kcal ↑)/高エネルギー食品の過剰摂取防止/選ぶ食品の工夫　など
②バランスよく食べる：炭水化物、蛋白質、脂質のバランス＋ビタミン、ミネラル、食物繊維等摂取
　※理想的な栄養バランス
　　炭水化物 50～60%、蛋白質 15～20%、脂質 20～30%＋野菜 350g/日
　⇒主食・主菜・副菜を揃える
③食べ方
　・欠食：食後高血糖のもとになる
　・間食：頻繁な間食摂取は血糖上昇の「山」が増え、高血糖が持続
　・食べる順：野菜から摂取→食物繊維により糖質や脂質の吸収が遅くなる
　・分食：主食を早い時間に摂取し、遅い時間の食べる量を減らす　など



④食塩
　※高血圧予防のための１日の目標
　　(男性)7.5g/日未満　(女性)6.5g/日未満　(高血圧の場合)6g/日未満
　～減塩の工夫～
　・麺のスープは飲まない
　・汁物は具沢山にする
　・加工品を使い過ぎず、できるだけ生の食材を選ぶ
　・工夫をして薄味でも満足できる味付けにする　　など

推進委員からひとこと！

※自治回覧では、こちらに各地区の健康づくり推進委員のひとことコメントを掲載しています。

発　行　元　　愛川町健康づくり推進委員、愛川町健康推進課
問い合わせ　　健康推進課健康づくり班 TEL046-285-2111（内線 3346）