

# 健康づくり推進委員だより

回覧

令和5年度第3号 (発行令和6年3月)

町民健康講座で学んだ内容をお伝えします。

## 11月13日(月) 町民健康講座 ストレスとの付き合い方を身につけよう～メンタルヘルスマネジメント・ヘルスケア アンガーマネジメントコンサルタント 三井あゆみ先生

◎適度なストレスはパフォーマンスやモチベーションを高めしてくれるが、過剰なストレスは悪いストレスになる。結婚、出産など一見おめでたいことも、ストレスになりうる。また、小さなストレスも積み重なると大きなストレスになる。

ストレスをなくすことはできないので、うまく付き合っていくことが大事！



©愛川町

### ☆ストレスに発展させない考え方を身につけよう！

「ストレスになる出来事をどう捉えるか」自分の思考のクセに気づき、改善することが大事。自分でストレスを生んでしまう考え方や自分を苦しめる考え方を直しましょう。

<残念をラッキーに変える発想法>

#### ①ちょうど良かった法

上手くいかないことがあった時、「ちょうど良かった！〇〇だ！」と言ってみる

#### ②あの人だって法

他人の言動にイラっとした時、「あの人だって、〇〇なのだろう」と言ってみる

### ☆ストレスを溜めないためにできること

○心の不調に気づく

体調不良と同様に早期発見・治療が重要。不調のサインに早めに気づきましょう。

<メンタルヘルス不調のサインの例>

身体変化：顔色や表情が冴えない、ずっと体調が悪い、寝不足、食欲がない、息苦しくなる

気持ちの変化：何事も以前のように楽しめない、気分が憂鬱で沈みがち、価値がないと感じる

行動の変化：決断ができなくなった、遅刻や早退が増えた、ミスが増えた、飲酒や喫煙が増えた

○ストレスを感じた時の対処法

①向き合い、乗り越える・解決する

②ストレス要因から逃げる・ストレスを忘れる

③ストレス発散をする

④人に話を聴いてもらう

➡ ストレス発散方法はたくさんあるといい！「好きなハンドクリームを使う」など小さいことでもOK！自分を癒す方法がいくつかあると、状況に合わせて選択できる。

### 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。

## 12月22日(金)町民健康講座 女性のための健康づくり応援講座

～健康的なダイエット習慣&「がん」からわたしの未来を守るポイント～ 明治安田生命保険相互会社

### 健康的なダイエットとは？

○健康な体づくりのためにダイエットする場合、適正体重を目標にして1～2 か月かけて1 kgずつゆっくりに減らしましょう。(適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22)

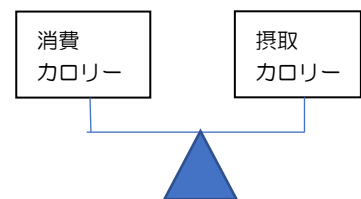
○消費カロリー<摂取カロリー⇒体重増加につながる

消費カロリー>摂取カロリー⇒体重の減少につながる

○体重1 kg減らすのに、約7,000kcal 減が必要！

⇒7,000kcal ÷ 30日(1か月) = 233.333...kcal

つまり1日に約240kcal 減らすと1か月で体重を約1kg減らせる！



目安(例)

・食パン6枚切りを8枚切りに変える⇒-40kcal      ・ご飯茶碗1杯をごく軽く1杯に減らす⇒-80kcal

・ドレッシング大さじ1をノンオイルドレッシングにかえる⇒-50kcal

・ビールジョッキ1杯をノンアルコールビールに変える⇒-110kcal

・ねぎとろ丼を鉄火丼に変える⇒-200kcal      ・かつ丼を親子丼に変える⇒-250kcal

**低栄養・やせすぎにも注意！**

・年齢が高くなるにつれて低栄養傾向の割合が増えている。低栄養はサルコペニアやフレイルを増加させる。  
⇒筋肉が減少しないようにたんぱく質を意識的に摂りましょう！そして、筋肉をつけることも大事！

**＜筋肉の量と質を高める筋トレ＞**

- ①つま先立ち：ふくらはぎの筋肉を鍛える ※転倒等に気をつけて行いましょう
- ②太ももの上げ下げ：太ももの筋肉を鍛える
- ③スクワット：足全体の筋肉を鍛える（難しい場合は椅子に座って立つでもOK）



**女性特有のがんについて**

・若い世代（AYA世代：主に思春期（15歳～）から30歳代までの世代）のがんの罹患率は、圧倒的に女性の方が多い。

子宮頸がん	乳がん
<ul style="list-style-type: none"> <li>・20代後半から患者数が増加</li> <li>・毎年約11,000人が発症。年に約2,900人が亡くなっている。</li> </ul> <p><b>＜予防のために＞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がんワクチンの接種</li> <li>・若いうちからの検診受診（20歳以上の女性は2年に1回のがん検診受診が推奨されている）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30代後半から患者数が増加</li> <li>・女性が最も罹患する悪性腫瘍（9.4人に1人が罹患すると言われている）</li> <li>・早期発見しやすく、早期発見できれば治療・完治できる。</li> </ul> <p><b>＜予防のために＞</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自己触診</li> <li>・検診受診</li> </ul>

**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。

自分のことは後回しにしがち。自分のためにも家族のためにも、定期的に検診を受け、気になる症状がある時には先延ばしせずに受診しましょう！早期発見・早期治療が大事です！



©愛川町

**1月18日(木)町民健康講座  
知っていますか？食品表示～正しい見方と活用方法～**  
神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課 食品衛生監視員



食品表示は「食品表示法」によって記載事項、記載方法等が決められている。  
例えば…

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも（国産：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、粉末しょうゆ（小麦、大豆を含む）、肉エキスパウダー（豚肉を含む）
添加物	調味料（アミノ酸等）、香料
内容量	50g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光・高温多湿の場所を避けて保存してください。
販売者	〇〇株式会社 神奈川県●●市△△1-1-1
製造者	□□株式会社 神奈川県◇◇市▼▼123

**アレルギーの表示**

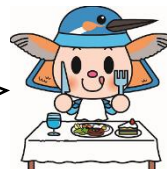
**賞味期限？  
消費期限？**

**原産地・遺伝子組換え表示**

**保存方法**

- ・食品衛生法の保存方法の基準が定められたものにあたっては、その基準に従って表示。  
例）食肉：4℃以下で保存（基準は10℃以下）  
牛乳：10℃以下で保存
- ・保存の方法が定められていないものについては、食品の特性に従って具体的かつ平易な用語で表示  
例）直射日光を避け常温で保存してください

食品表示は、消費者が商品を選択する際の指標として必要な情報になります。個人により、食に対する好みや考えが異なるため、ご自身の生活スタイル等を考慮して食品を選択しましょう！



©愛川町

**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。