

女性の健康週間  
3月1日▶3月8日

女性が生涯を通して、健康で充実した日々を過ごすためには正しいカラダづくりが大切です。また、女性ホルモンの変化に伴い、人生の各段階において心身の状況が劇的に変化するという女性特有の健康課題に対応していくことが重要になります。すこやかな人生を送るために、正しい情報を身につけながら自分のカラダのことを見直してみませんか？

やせていることが美しい!?  
やせすぎは「美」ではなく「不調」の原因!

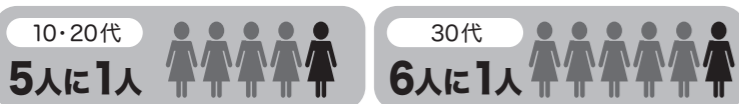
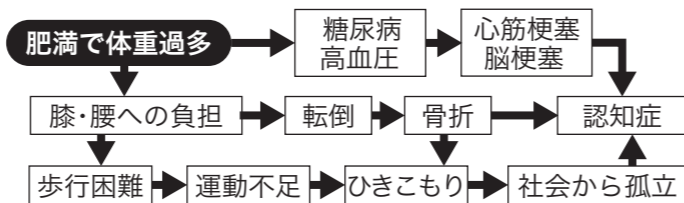
近年、若い女性のやせすぎが問題視されています。過度な「やせ願望」や「ダイエット志向」によって、やせる必要がないにもかかわらず、無理なダイエットでやせている女性は少なくありません。若い女性の「やせ」は不妊症や無月経の原因にもなります。

※「やせ」はBMIが18.5未満の場合を指します。

中高年の肥満は認知症やフレイルの原因にも…

65歳以上の高齢者は、加齢により筋肉量が減少、内臓脂肪は増えやすくなるため、4人に1人が肥満とされています。生活習慣病の他、転倒・骨折などのリスクも高まり、フレイル等の原因となるため適切な栄養管理と運動は重要です。

※「肥満」はBMIが25以上の場合を指します。



がBMI18.5未満でやせすぎています

自分のBMI値  
知っていますか?

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



BMI測定  
してみよう

適正体重は  
およそ『22』です

骨活のすすめ



骨粗しょう症は運動や食事などの生活習慣を見直すことで防ぐことができます。

- 1日3食バランスよくしっかり食べる
  - 健康・丈夫な骨のため意識して栄養摂取
  - 何歳からでも骨は運動で強くできる
  - 骨に刺激を与えるような運動が有効
  - 日光浴でビタミンDを合成
  - 喫煙は骨に悪影響なので禁煙を
- 食事** カルシウム(乳製品・大豆製品・小魚)  
ビタミンD(魚・きのこ)  
ビタミンK(納豆・緑黄色野菜)
- 運動** ウォーキングやジョギング  
階段の上り下り  
つま先立ちして戻す、を50回くり返す
- 生活** 日焼けが気になるときは、  
手のひらを日光浴させるのも  
オススメ

すこやかな人生を送るため

今自分にできること

将来に備え、カロリーをむやみに減らすようなダイエットは避けて、運動で筋肉を増やすようにしましょう。毎日の生活に簡単な運動やバランスの良い食事を取り入れ友人・家族との交流を楽しみましょう。「今日から少しずつ始める」ことが将来の健康につながります。健康トラブルは誰にでも起きてしまうもの。いざという時、悩みを相談できる場所や方法をあらかじめ調べておくと安心です。体と心を元気に保ちながら、これからもアクティブな毎日を過ごしていきましょう!

女性の健康を支援するヘルスケアラボ 肩・首こりや、生理痛、乳がん、妊娠出産など、身体の成長や年齢変化ごとに気になる健康について調べることでできるサイトです。参考に見てください。



いつもの食事で「もしも」に備える!  
ローリングストック



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。災害時、避難所等で提供される食事は炭水化物に偏りがちです。不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが手軽に補える食品をローリングストックで備えて、いつもの食事にも取り入れてみましょう。



↓ 備蓄食品で作るかんたんレシピ紹介 ↓



- 鶏だしうどん
- 焼き鳥缶(しお)・・・1缶
  - 冷凍うどん・・・1袋
  - 長ネギ・・・1/3本
  - しいたけ・・・1個
  - 水 …………… 250ml
  - ★調味料
  - 鶏がらスープの素・・・小さじ1/3
  - しょうゆ …………… 小さじ1/2

- 1 長ネギはななめ薄切り、しいたけは薄切りにする。
  - 2 小さめの鍋に水を入れて沸騰させ、★の調味料、長ネギ、しいたけ、焼き鳥缶をたれごと入れて中火で1分加熱。
  - 3 2に冷凍うどんを入れ、うどんがほぐれるまで加熱。
- 電子レンジが使用できる場合、うどんは解凍してから加えると時短になります。



- 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え
- 切り干し大根・・・20g
  - ほたて貝柱水煮缶・・・1缶
  - 乾燥わかめ ……小さじ1
  - 水 …………… 150ml
  - マヨネーズ ……大さじ1と1/2
  - 一味唐辛子 ……お好み

- 1 切り干し大根ははさみで1cm程に切り、ポリ袋に入れ、水100mlを加えて揉み、水気を絞り水を捨てる。
- 2 1に水50mlと乾燥わかめ、ほたて貝柱水煮を汁ごと加え全体を混ぜ合わせ30分程置く。
- 3 2にマヨネーズと、一味唐辛子を加え混ぜ合わせる。味が薄いと感ずる場合は、めんつゆを少々加えてください。

3月は自殺対策強化月間です

三春町図書館 タイアップ事業

いきいきと自分らしく生きるために「こころの健康」はとても大切です。いつもこころが元気だといいいのですが、おちこんだり、イライラするなど、こころの不調は誰にでもいつでも起こりえます。



あなたのこころを少し軽くする、そんなヒントになる本をピックアップしています。



健康を

# 失った原因 ランキング

男女計(2019年・日本)

三春で  
チャレンジ!  
減塩 禁煙 脱肥満

- 1 喫煙 21% 413万4千年
  - 2 高血圧 16% 312万3千年
  - 3 高血糖 12% 231万8千年
  - 4 肥満 7% 136万2千年
  - 5 腎障害 6% 124万6千年
- (早死や障害で失われた健康に生存する年数)

2位から5位に共通している原因は、塩分の摂り過ぎ・食べ過ぎです

## 1 何から塩分を摂っているのかを知る

食塩摂取量の調味料から約6割  
家庭調理で6割弱を摂っています



## 2 減塩調味料・食品を利用する

加工食品なら栄養成分表示で「食塩相当量」の表示を確認してみましょう



## 塩分摂り過ぎ・食べ過ぎに注意する4つのポイント

体重を測定して適正なバランスを保ちましょう

適量の食事  
||  
適正体重

年齢	目標 BMI
18 - 49	18.5 ~ 24.9
50 - 64	20.0 ~ 24.9
65以上	21.5 ~ 24.9

※BMIの算出方法は裏面に



カリウムは体内の余分な塩分を排出します!  
意識して1皿、1品を追加で摂取しましょう



## 3 適量の食事をとる

## 4 減塩+野菜・果物・乳製品でカリウムをしっかり取る

悩みをお持ちの方、困っている方

どうか1人で悩まないでください

言葉にしたなら、気持ち少し軽くなった。  
匿名でも大丈夫です。  
話したくないことは、話さなくても大丈夫です。  
SNSでも電話でも大丈夫です。  
ひとりで抱え込まないで、その思い聞かせてください。

### #いのちSOS



0120-061-338 月~日(24時間)

◀QRからチャット相談もできます  
チャット相談: 月~日(8:00~22:30)

電話・チャット相談

### よりそいホットライン



0120-279-226

◀相談員とのチャット相談や、グループチャット、つぶやきなど様々な相談方法があります

電話・SNS相談

### 生きづらびっと



LINE 友だち追加・ID検索 @yorisoi-chat

◀FacebookやWEBからの相談もできます  
相談時間: 月~日(8:00~22:30)

SNS相談



まもろうよこころ

# 春が来た、ウォーキングしよう!

◀ 活動量アップで健康づくり ▶

気温が暖かくなり、運動のしやすい季節です。買い物や掃除、ウォーキングなどの気軽に始められる簡単な運動も取り入れ、体を動かす時間を増やしましょう。まずはスタートとして、今より『10分多く』からだを動かしましょう



## 活動量目安

		成人	高齢者
生活活動	負荷	息が少し弾むくらいの動き	普通に歩く時より体をしっかり使う動き
	時間	1日の合計60分以上	1日の合計40分以上
運動	負荷	息が弾み汗をかく程度以上	少し汗ばむくらいの動き
	時間	1週間合計60分以上	週3日以上筋力トレーニング
	何する	筋力トレーニングを週2~3日取り入れ	有酸素運動・バランス運動・柔軟運動など
座位行動	注意	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする 立つことが困難な人はじっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも体を動かす	

目安に届かない活動量でも、身体活動に健康効果がわかっています。大切なのは、継続して取り組むことです。自分の体力・健康度に合わせて、無理なく続けられる活動を見つけましょう。

## 活動量アップのポイント



マイペースに続ける「ゆるゆる派」なわたしには...

- 1日のうちで座っている時間を少なくする
- 気が向いたらちょっと散歩してみる
- 買い物の際は1周多く歩くようにする



毎日積み重ねてやりきる「きっちり派」なわたしには...

- まずは具体的な目標を決める
- 週3回、1回30分ウォーキングする
- 毎日15分の筋トレをする

運動はやってみたいけど、  
なにからはじめたらいいのかわからない

そんな方に  
オススメ!

## 三春町営ジム マチトレ

ゆるゆる派の方も、きっちり派の方も、自分の体力や気分に合わせた運動を自由に組み合わせてご利用いただけます。

ゆるゆる派さんにオススメ



- 5分間 映像にあわせて準備体操
- 15分間 ゆったりヨガのプログラム
- 15分間 エアロバイク(汗ばむ程度)
- 10分間 ストレッチポールで体をほぐす

きっちり派さんにオススメ



- 5分間 映像にあわせて準備体操
- 10分間 エアロバイク(汗ばむ程度)
- 20分間 ランニングマシン(息がはずむ程度)
- 10分間 筋トレマシン5種類を10回2セット