

地域でつながることも健康づくりの一つです  
できることからはじめてみましょう

「気軽に」「今から」  
はじめよう。

産後は  
身体や環境の変化に  
気持ちが不安定になりやすくなるそう



令和4年3月発行  
編集・発行 ■ 健康部健康づくり課 TEL:03-5273-3047 FAX:03-5273-3930  
デザイン協力 ■ 宝塚大学東京メディア芸術学部

この印刷物は、業者請負により5,000部印刷しています。その経費として、1部あたり28円(税込)かかっています。ただし、編集時の職員人件費などは含んでいません。

# まちの 健康 フレーズ

→4コマ漫画で知る、健康づくりのヒント→



こんにちは!  
しんじゅく健康フレンズです  
私たちが4コマ漫画で健康づくりの  
ヒントについてご紹介します。  
日ごろの生活に無理なく取り入れて  
からだにいいことはじめよう!



“からだにいいこと”を楽しくお届けする  
健康づくり推進キャラクターです。



新宿をこよなく愛し、真っ直ぐな心を持つ。明るく元気がモットーで特技は運動。なぜか健康増進法について詳しい。



おっとりしていて、癒し系。行動にはいつも余裕がある。トレードマークはハートのブチ。



やんちゃで好奇心いっぱいのおじょうさま。グルメで食いしん坊!特に野菜が大好き。

2018年6月から2022年3月まで広報新宿で掲載した4コマ漫画「すすめ!しんじゅく健康フレンズ」を1冊にまとめました。

【掲載ページは以下の通りです】

運動	1・2	がん検診	6	女性の健康	11・13
食生活	3・7	お酒・たばこ	8・9	歯の健康	12
シニアの健康	4・5	休養	10	地域のつながり	14

# 歩くことから始めよう



手軽にできて効果抜群!  
1日8000歩が目安です

生活習慣病や生活機能の低下の予防には、1日8000歩程度歩くことが必要と言われています。日々のちょっとした工夫でからだを動かしましょう。

## ウォーキングによる健康効果



## 無理のない範囲で

頑張りすぎると体調を崩してしまうこともあるので、自分のペースを心がけましょう。

check!

SHINJUKU ♡ しんぽ

区公式ウォーキングアプリや健康づくり課等で配布している活動量計で、1日の歩数をチェックすることができます。

16ページ参照▶

若

# いちから身体を動かそう



続けて運動、得る元気!  
まずは毎日+10分!

普段から身体を動かすことで、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げるることができます。まずは今より毎日プラス10分、身体を動かしてみませんか。

## からだを動かす時間の目標

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>18歳～64歳</b> →<br>元気にからだを動かして<br><b>1日60分</b> | <b>じっとしていないで</b><br><b>1日40分</b> |
| <b>65歳以上</b> →                                  |                                  |

\*筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です！

階段を使って  
+10分



掃除をして  
+10分



野

# 菜もう一皿



毎日の食事にひと工夫!  
目標は野菜1日350g

生活習慣病予防のためには、1日350g（小皿5皿分）食べることが必要といわれています。まずは1皿増やすことから始めてみましょう。

## 野菜350gってどのくらい？

(小皿5皿分)



check!

## 毎月8日はしんじゅく野菜の日

しんじゅく野菜の日  
やレシピ等を紹介しています。



シ

# ニアになつたらギアチェンジ



## 高齢期はフレイル(虚弱)に注意!

高齢期になつたら、生活習慣病予防からフレイル（虚弱）予防にギアチェンジして老化を予防し、元気で長生きを目指しましょう。

## 高齢期こそ筋トレで筋力をしっかり維持

筋肉がやせてきていませんか？何歳になんでも筋力は若返りが可能です！

### スロースクワット

- ①安定した椅子を持ち、足を肩幅に開いて立ちます
- ②上半身を前傾させ、膝をつま先より前に出さないように曲げながらゆっくり腰を落とし、ゆっくり元に戻します



## 1セット10回を1日3回！

check!

### 身体が軽く、動くことが楽に！

おすすめの筋トレはこちら！動画も見れます！



シ

# ニアになつたら「ちょっとやせた」に気を付けて



## 高齢期こそ！たんぱく質をとりましょう

体重減少がみられると低栄養の心配があります。低栄養の状態になると筋肉が減り、身体機能の低下につながります。筋肉に欠かせない栄養素であるたんぱく質を、必要な量食べましょう。

### 1日に必要なたんぱく質は？

[1.0～1.2(g)] × 体重(kg)で計算

(例) 体重 50 kg の人は 50～60 g

目安は片手に乗る量！



豚ロース肉 50g  
たんぱく質 約 13g

	鮭 70g たんぱく質 約 20g		納豆 50g たんぱく質 約 8g
--	----------------------	--	----------------------

	卵 50 g たんぱく質 約 6 g		牛乳 180 g たんぱく質 約 6 g
--	-----------------------	--	-------------------------



が

# ん検診を受けよう!



## がんは早期に発見! 早期に治療!

がんは2人に1人がかかる身近な病気です。がん検診の受診による早期発見・早期治療が大切です。また、健康的な生活習慣の実践で、がんにかかるリスクを減らしましょう。

### がんを遠ざける5つの生活习惯



食生活を見直す



禁煙する



節酒する



適正体重を維持する

国立がん研究センターがん対策情報センター資料をもとに作成

check!

区のがん検診のご案内は  
こちら!



意

# 外と砂糖が入ってるかも?



## 砂糖の摂りすぎに注意!

砂糖を摂りすぎると、体内で脂肪に変わることで肥満の原因となり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。甘いものの摂りすぎには注意しましょう。

飲み物の砂糖の量は  
栄養成分表示で確認できます



栄養成分表示 (1本500ml当たり)	
エネルギー	106Kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0g
炭水化物	25.8g
食塩相当量	0.5g

(例) スポーツドリンク

スティックシュガー(1本=砂糖3g)  
に換算すると…



(炭水化物) (砂糖)  
 $25.8 \text{ g} \div 3 \text{ g} = 8 \text{ 本分!}$

\*「糖質」の表示がある場合、糖質が砂糖の量に相当します。

\*炭水化物の中に食物繊維を含むものがあります。

お

# 酒を楽しく飲むためには…



## 上手に楽しくお酒とつきあいましょう

お酒の飲みすぎは健康を損なう原因になります。あらかじめ飲酒量を決めたり、休肝日を決めるなど、自分にあったお酒とつきあい方を見つけてましょう。

### お酒を飲むとき気をつけて

#### 食事と一緒にゆっくりと楽しむ



#### 顔が赤くなる人は飲む量を少量に！



妊娠中・授乳中の飲酒は胎児・乳児の発達を阻害するため禁酒！



禁

# 煙は家族へのプレゼント



## 自分や大切な人のために禁煙！受動喫煙防止！

たばこは吸う本人だけでなく周囲にいる人にも健康影響を与えます。特に影響の大きい子どもを守るために、家庭内等での受動喫煙防止に努めましょう。

### 加熱式たばこにも注意

喫煙者の吸い込むエアロゾルに有害物質ニコチンは含まれている



現時点で健康影響は不明

#### check!

医療機関で禁煙治療を受けられます

要件を満たせば医療保険が適用されます。



保険適用の要件や都内医療機関の詳細はこちら  
(東京都WEBページ)



# 快

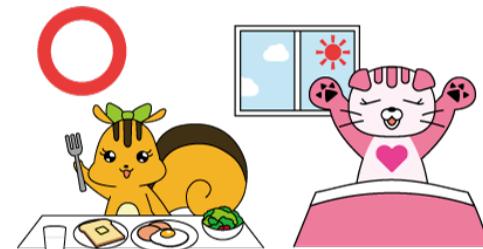
## 適睡眠



### 健やかな睡眠で しっかりと休養を!

寝る前のパソコンやスマホ、飲酒は睡眠の質を下げます。自分に合うリラックス法をみつけて快適な睡眠をとりましょう。

#### 快適睡眠のためのヒント



#### GOOD

- ・毎日決まった時間に起床・就寝
- ・朝の光で体内時計をリセット
- ・朝ごはんを食べて体に活力



#### NG

- ・寝る前のカフェイン
- ・寝床に入ってからのスマホ

夜更かしの原因に。  
光の刺激は入眠の妨げにも。

# そ

## のダイエット…ホントに必要?



### 適正体重を維持することからはじめよう

若い女性の「やせすぎ」は注意が必要です。偏った食生活や極端なダイエットによる「やせ」は、月経異常や貧血、骨粗しょう症などを引き起こす危険があります。一日三食バランスの良い食事と適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

#### あなたの体重は適正範囲?

適正体重=BMI18.5以上25未満

BMIは  
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$   
で計算できるよ!



#### BMIとは

身長と体重から算出される体格指数で、肥満の度合いを判定する数値です。

#### check!

#### 新宿区女性の健康支援センター

各年代の特徴に応じた健康づくりを応援しています。体重、体組成などの測定ができます。

詳しくはコチラ  
新宿区女性の健康支援センター  
りぼんちゃん



見

# つけよう！かかりつけ歯医者



## かかりつけ歯医者を持ち、歯と口の健康を守ろう！

痛くなつてからの治療だけでなく、かかりつけ歯医者を持ち、定期的に通院することで、予防や早期発見・早期治療が可能になります。セルフケアとあわせて、歯や口の健康を守りましょう。

### 予防の鍵はセルフケアとプロフェッショナルケアの両立！

#### セルフケア

自分で毎日続けましょう



#### プロフェッショナルケア

歯科医院で定期的に受けましょう



ブラッシング方法や生活習慣改善のアドバイスももらえますよ！



産

# 後どうして気分が落ち込むの？



## 産後は身体と心の疲れに気をつけて

産後は身体や環境の変化が大きく、疲れやすい時期です。本人は心の疲れに気づかない場合もあります。周囲の人が母親の状態をよく見たり、理解することも大切です。

### 身体の変化

女性ホルモン（エストロゲン）が産後急低下することで心身に不調が出やすくなります。



※妊娠から産後の女性ホルモン（エストロゲン）分泌量の変化（イメージ）

### 環境の変化

産後すぐから赤ちゃん中心の生活リズムで睡眠不足になりやすくなります。

## 落ち込んで元気が出ないなど気持ちの変化に気付いたら

♥周りにSOSを発信してみましょう  
♥のんびりと過ごしてみましょう



# 地

# 域のつながりで健康に



## 地域の活動に参加しよう 人やまちとつながろう

地域のつながりが豊かな地域ほど住民の健康状態がよいといわれています。良いつながりを沢山持つことは健康にも繋がります。

### 良いつながりを持つと…

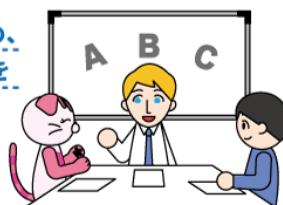
- ・困ったときの手助けや辛いときの寄り添いを受けやすい
- ・更なるつながりや社会での役割を得やすい
- ・健康に関する情報等を得やすい

### つながりを豊かにするために

**家族だけでなく友人・  
知人も大切に**  
ご近所の方にも  
あいさつ



**趣味や学びを始め、  
続けて知り合いを  
つくろう**



楽しみながら  
仲間と一緒に



**地域活動・  
ボランティアに参加**  
無理なく  
自分のペースで



相談できます!

## 健康に関する相談窓口

保健師・栄養士・歯科衛生士によるこころやからだ、健康についての相談や生活の相談が、電話または面接で受けられます。

※無料

### 受付時間

**8:30～17:00  
(年末年始・祝日を除く月～金)**

※面接は、事前に電話で予約してください

#### ●牛込保健センター

矢来町6 TEL:3260-6231 FAX:3260-6223

#### ●四谷保健センター

四谷三栄町10-16 TEL:3351-5161 FAX:3351-5166

#### ●東新宿保健センター

新宿7-26-4 TEL:3200-1026 FAX:3200-1027

#### ●落合保健センター

下落合4-6-7 TEL:3952-7161 FAX:3952-9943

#### ●女性の健康支援センター

四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内) TEL:3351-5161 FAX:3351-5166

定期的に健康状態をチェック!

## 新宿区で実施している健康診査・がん検診など

年に1回の健康診査の他、各種がん検診等を実施しています。  
2次元コードから詳しい内容をご覧いただけます。

※対象者については下記2次元コードよりご確認ください。

### 健康診査・がん検診



【問い合わせ】  
健康づくり課  
健診係

TEL:5273-4207  
FAX:5273-3930

### 歯科健康診査



【問い合わせ】  
健康づくり課  
健康づくり推進係

TEL:5273-3047  
FAX:5273-3930

### 骨粗しょう症予防検診



【問い合わせ】  
各保健センター(上記)

からだにいいことはじめよう

# しんじゅく健康プロジェクト

新宿区では、だれもが健康に暮らし続けられるまちの実現をめざし、気軽に健康づくりに取り組める環境整備やライフステージに応じた施策を展開しています。自分にあった健康づくりをするためには、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防を中心に取り組む必要があります。区の様々な事業を日々の健康づくりにご活用ください。



働き盛り  
生活習慣病予防



シニア世代  
フレイル(虚弱)予防



楽しみながら健康づくりで景品ゲット！

SHINJUKU ❤️ しんぽ

日常生活の中で歩いた歩数にポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある仕組みです。スマホアプリか区から配布する活動量計でご参加いただけます。

スマホアプリ

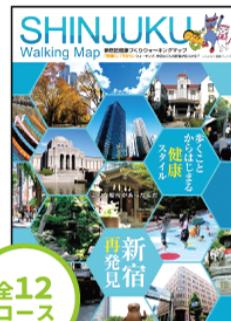
歩数や消費カロリー、ランキングなどがあなたの目でわかる！



活動量計



▲ 健康づくり課・保健センターで配布  
※在庫限り



全12  
コース



ウォーキングマップを片手に  
歩いてみよう！

歩いて楽しい見どころ満載の多彩な  
コースを掲載

配布場所 健康づくり課・特別出張所等



かんたん野菜料理！

簡単に作れておいしいレシピがいっぱい！

◀ 豆苗チャプチエ



皆とだから  
楽しく  
続けられる♪



ご近所の方と筋トレにチャレンジ！



毎週、ご近所のグループで筋トレに取り組みます。  
区では、グループで取り組んでいただけるよう、  
筋トレの指導や重りバンドの貸与などを実施しています。  
詳しくは下記にお問い合わせください。

◀ 区内約40グループが活動中！

