保健センターからのご案内

保存版

我孫子市健康づくり支援課（我孫子市保健センター）〒270-1132　湖北台1丁目12番16号
☎04-7185-1126（予防接種は☎04-7185-1634）　FAX04-7187-1144
https://www.city.abiko.chiba.jp/　窓口開庁時間　平日9時～16時30分（電話受付時間　平日8時30分～17時）

令和8年10月～令和9年3月

知っておきたい！ デジタルと健康

デジタル活用とデジタルデトックス

こんなことありませんか？　何となく　スマホを見続けて…

それは、**スマホ疲れ、デジタルによる脳疲労**かもしれません。

スマホやPC、SNSは便利で楽しい半面、長時間、過度に使いすぎることで生活や体調に支障がでてくることもあります。
膨大な情報が脳に入り続けると脳が疲れてしまい、情報が整理されずに処理能力が低下することで、心身の不調につながります。

20代・30代の若い世代でも、認知症と似た症状が現れることがあります。

デジタルデトックスで心も身体もリフレッシュ

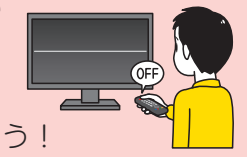
デジタル機器から離れて、心身の疲労を回復することを「**デジタルデトックス**」と言います。脳疲労の回復だけでなく、睡眠や仕事、勉強の質の向上も期待できます。心も身体もリフレッシュすることで、気持ちがスッキリしてストレスが減る、健康的な生活が送れるようになる、趣味や運動、勉強など時間を有意義に使えるようになるなどのメリットがあると考えられています。

1日○時間まで、用事がない時はダラダラ見ない、寝る前は使わないなど、意識的に使う時間をコントロールすることが無理なく続けるコツです。

★1日30分はスマホを使わず散歩や読書をする
⇒気分転換！

★食事中はスマホを置く
⇒食事を楽しみましょう！

★テレビをつけっぱなしにしない
★SNSを見る時間を1日1時間までに決める
⇒ダラダラ防止！のんびり過ごそう！



★スクリーンタイム機能で使用時間を確認する
⇒使用時間を見える化！

★ゆっくり湯船に浸かる
★お風呂場にスマホを持ち込まない
⇒リラックスタイム！

★寝る1時間前はスマホを見ない
★通知は必要なものだけを設定し、22時から6時までは通知が来ないように設定する
⇒睡眠の質アップ！
夜はぐっすり寝ましょう！

親子でスマホとの向き合い方を考えよう！

子どもは会話を楽しむことで言葉が育ちます。「なんで？」「どうして？」は頭を使うチャンス！答えを教えるのではなく、自分で見つけられるよう導いてあげましょう。分からない時は一緒に調べるのもよい方法です。

スマホはコミュニケーションツールとして活用し、おもちゃにならないように注意しましょう。正解のないデジタル時代だからこそ、親子で向き合い方を考えることも大切です！

スマホ使用時のポイント

★動画を1つ見たら内容や感想を共有する
★リビングでしか使わないなど使用場所のルールを決めておく
★長時間画面を見続けると視力低下につながるため、15～30分で1回おしまいにする
★寝る前の使用は眠れなくなる原因になるため、寝る1時間前にはおしまいにする

デジタル社会の今！デジタル機器は上手に活用し、心も身体も健康に整えましょう！上手な活用例は、2～3面へ▶▶▶

バランスのよい食事で健康に！

健康づくりのためには、「**バランスのよい食事**　＝　**主食・主菜・副菜**のそろった食事」　が大切！
主食・主菜・副菜をそろえることで、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれるようになります。
１つの食材で、全ての栄養素をまんべんなくとることは難しいため、いろいろな食材を組み合わせましょう。

副菜（野菜・海藻など）
ビタミン・ミネラル
身体の調子を整える

主菜（肉・魚・卵・豆腐など）
たんぱく質
身体をつくるもとになる

主食（ご飯・パン・麺など）
炭水化物
身体や脳のエネルギー源になる

＋αの副菜
野菜や海藻たっぷりの汁物や和え物で、とりきれないビタミン・ミネラルを補う

食事のバランス管理に便利なアプリ

農林水産省のホームページでは、食事管理に役立つアプリなど、デジタルを活用した活動を紹介しています。

（出典）農林水産省全国食育推進ネットワーク
「みんなの食育」コンテンツライブラリー
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/library.html

▲農林水産省
コンテンツ
ライブラリー

食事の時間は大切なコミュニケーションの場、食事をゆっくり味わう場でもあります。
食事中は、スマホの使用を控え、食べ物の味や香りを感じながら、食事の時間を楽しみましょう！

デジタルを味方にした運動習慣にチャレンジ！

仕事やテレビ・動画の視聴など、気がつくと何時間も座りっぱなし…ということはないでしょうか？
長時間、同じ姿勢で座り続けていると血流が悪くなり、むくみや腰痛など体調を崩す原因にもなります。
日常生活の中で、**動くこと**を意識していきましょう !!

●**30分に1回、立ち上がり動く**ことで、座り過ぎによる健康リスクを軽減できると言われています。
座り過ぎを予防するために、スマホのアラームなどで、**「動くタイミング」を設定**してみましょう。

●「運動したいけど、何をしたらいいかわからない」「外に運動に行くのが面倒」という方におすすめ！
動画サイトや**フィットネスアプリ**を活用し、自宅トレーニングにチャレンジ。

●家族や友人、職場やサークルの仲間等と**スマホのアプリや歩数計機能などを使い、歩数やカロリー消費量比べ！**
目標達成の充実感や仲間との競争でモチベーションアップ !!

動画サイトで、自宅トレーニングにチャレンジ！

▲厚生労働省
おうちで＋10（プラステン）
超リフレッシュ体操

●超リフレッシュ体操
●超リフレッシュ筋トレ
●超リフレッシュキックボクササイズ

▲我孫子市
健康づくり
動画

●かんたん！「ながら」ストレッチ
●あびこ市民の歌健康体操
～ロコトレバージョン～　など

▲我孫子市
高齢者のための
フレイル予防体操動画
15分で出来る！
あびこ元気アップ体操

●上半身と下半身の基本体操、ステップアップ体操
●座ってできる体操～せまい場所でも出来る！編～
●下半身の体操～下半身の筋力アップ編～　など

お酒 飲みすぎていませんか？

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を及ぼします。年齢、性別、体質などの違いにより、受ける影響は異なります。

お酒を飲みすぎると、けがや事故などの行動面のリスクにとどまらず、急性アルコール中毒、高血圧などの生活習慣病、肝疾患、がん(大腸がん、食道がん、乳がん)などの病気にもつながります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は
1日あたり純アルコール量
男性40g以上、女性20g以上

●年齢の違いによる影響

年を重ねると、若い頃より体の水分量が少なくなり、酔いやすくなります。飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まります。

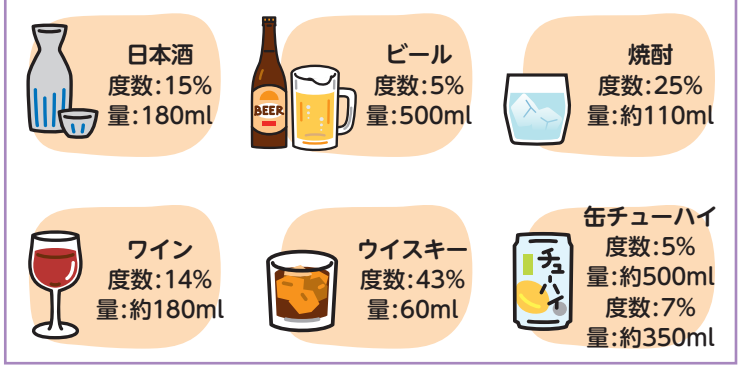
●性別の違いによる影響

女性は男性より小柄であることが多く、分解できるアルコール量が少ないため、少量・短時間でアルコールの影響を受けやすいとされています。

●体質の違いによる影響

アルコールを分解する体内の酵素のはたらきの強い・弱いは、個人によって大きく異なります。

純アルコール 20g(1合)とは?



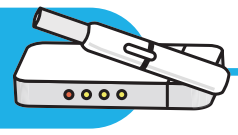
純アルコール量・分解時間をチェック！　アルコールウォッチ

ビール、チューハイ、日本酒、ワインなど、さまざまなお酒がありますが、その種類によって含まれるアルコール量(純アルコール量)は異なります。

お酒を飲む場合は、アルコールウォッチを活用し、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、飲みすぎないよう、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

▲厚生労働省
アルコール
ウォッチ

加熱式たばこ は健康に害がないとは言えません



加熱式たばこは、煙が見えず(見えにくい)、においも紙巻きたばこより少ないことから、使い始める人が多くいます。しかし、健康への影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。喫煙者(本人)と受動喫煙者(たばこを吸う本人の周囲の人)の両者の健康に、悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

加熱式たばこも、紙巻きたばこと同様、喫煙であることに変わりありません。

喫煙者(本人)と受動喫煙者(たばこを吸う本人の周囲の人)の健康のため、禁煙に取り組みましょう。

たばこをやめたいと思う方！　禁煙治療用アプリ

喫煙習慣の本質はニコチン依存症という「病気」です。たばこを吸うことによってイライラがなくなると感じるのは、喫煙によってニコチンが供給され、ニコチンによる禁断症状が解消されるためです。禁煙治療を活用して、ニコチン依存症による禁断症状を抑えつつ上手に禁煙に取り組みましょう。

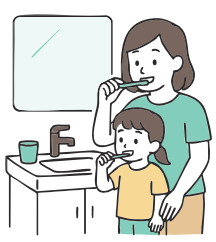
「禁煙治療用アプリ」と、呼気一酸化炭素濃度を測定するCOチェッカーを組み合わせることで、禁煙を強力にサポートしてくれます。一定の条件により、保険診療として、禁煙外来で処方可能です。

▲厚生労働省
禁煙アプリ

▲千葉県
禁煙治療

スマホやテレビを見ながらの歯磨きはデメリットあり

スマホやテレビを見ながらの歯磨きは、時間を活用できるメリットもありますが、動画などに集中してしまい、同じ場所をずっと磨いて磨き残しがでたり、いつの間にか強い力で磨いて歯茎を傷つけていたりと、お口の健康へのデメリットとなる場合もあります。**歯磨きは、スマホやテレビから離れて、鏡を見ながら行いましょう！**



歯磨きをする時は、音楽やラジオなど耳から聞けるものの活用がおすすめ！

子どもの歯磨き時の利用は？

歯磨きを嫌がるお子さんや、磨く順番を学習する際には、動画などを上手に利用できるといいですね！

ストレスについて学ぶ健康セミナー　YouTube(アーカイブ配信)でも配信します！(要申込)

お互いに無理をせず、尊重できる人間関係が不可欠です。自分と相手を大切にするコミュニケーションを一緒に勉強しましょう。

「アサーティブコミュニケーション」～ストレスの少ない人間関係～

日時　11月11日㈫10時15分～12時(受付9時45分～)
場所　あびこ市民プラザ　ホール
講師　川村学園女子大学　文学部心理学科　佐藤　哲康　教授(臨床心理士)
定員　市内在住・在勤の方　**先着100人(要申込)**　参加費無料
申込　10月1日㈬9時～(保健センター2階窓口または電話)

▲詳細はこちらから

保健センターだより　メール・LINE配信中

健康に関する情報や健(検)診の案内をお知らせする「保健センターだより」は、月に数回、メール・LINEでも配信中。ぜひご登録ください！

例えば、こんな記事を配信しています！

- 60歳代の我孫子市民約6割が該当！ 7つのロコチェック
- ロコトレにプラス　ふくらはぎの筋肉をつける「ヒールレイズ」
- 動画やアプリ等を活用して健康づくり！

他にも、イベント情報や感染症情報なども受け取れます。

▲我孫子市メール配信登録

健康手帳で健康管理

健康手帳はホームページからのダウンロードに変更になりました。

ご自身の健(検)診の結果や血圧・体重等を記録して経年の変化を把握し、健康管理をしましょう。

▲厚生労働省「健康手帳」

「今」を知る健(検)診　「未来」を変える精密検査

- 「まだまだ健康だから」「病気なんて先のこと」などと、思ってはいませんか？
  生活習慣病やがんは、初期の場合、ほとんど自覚症状のないまま進行していきます。
  元気だと思っている時こそ、**定期的に健(検)診を受け、ご自身の「今」を知りましょう！**
- 生涯、自身の歯でおいしく食事をし、心身の健康を保つことができるよう、若いうちからのむし歯や歯周病予防が重要です。20歳以上の方は、**6024歯科健康診査**を受けましょう。
  めざせ！ 60歳で24本の歯(ロクマルニイヨン)！
- もしも「要精密検査」や「要医療」となった場合は、「早期発見・早期治療」のチャンス！

受診せずに放置をすると、「未来」の選択肢が少なくなります。**精密検査は早めに受診しましょう。**

あなたが受けられる健(検)診は？

▲我孫子市 市の健(検)診

▲我孫子市 6024歯科健康診査

健康フェア2026　見つけよう！みんなの健康、みんなの笑顔

▲健康フェア

令和8年 **11月15日(日)**
10時～15時(受付14時30分まで)
場所：アビスタ(総合受付は手賀沼公園側エントランス)

参加・体験型ブースがいっぱい!!

参加費 **無料**

食生活を整える

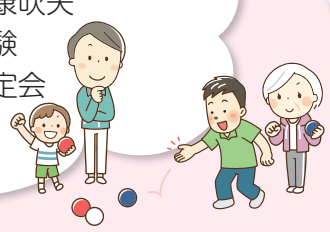
- ◆お野菜チェック(ベジチェック：野菜摂取量の測定)
- ◆野菜料理レシピの配布
- ◆健康うまいものマルシェ(食べ物や生産物の販売)
- ◆乳製品を使った減塩メニューの紹介

楽しくリラックス

- ◆アロマオイルハンドトリートメント
- ◆笑いヨガ

運動習慣を身につける

- ◆スポーツ健康吹矢
- ◆ボッチャ体験
- ◆歩行年齢測定会



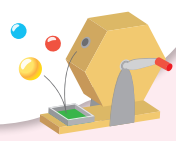
特別ゲスト

チーバくん　うなきちさん

チーバくん、うなきちさんが遊びに来てくれます♪

景品が当たる！

ブースを回ってアンケートに答えてガラガラ抽選会にチャレンジ！スマートウォッチ、日帰り温泉チケット、お米、花の苗など豪華景品をゲットしよう！



健康チェック

- ◆市民歯科健診・親子歯科相談
- ◆医師・薬剤師の相談コーナー
- ◆AI姿勢診断(自身のスマホで結果を読み取り)

健康について知ろう・学ぼう

- ◆大腸がんクイズラリー、アルコールクイズ
- ◆健診川柳
- ◆三角巾・折り紙で脳トレ
- ◆簡単フレイルチェック

先着プレゼント

①10時オープニング終了後～
入浴剤(100人)

または

②12時～
ポップコーン(150人)

※いずれかおひとり様1回1点限り

【問い合わせ】健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課内)TEL. 04-7185-1126