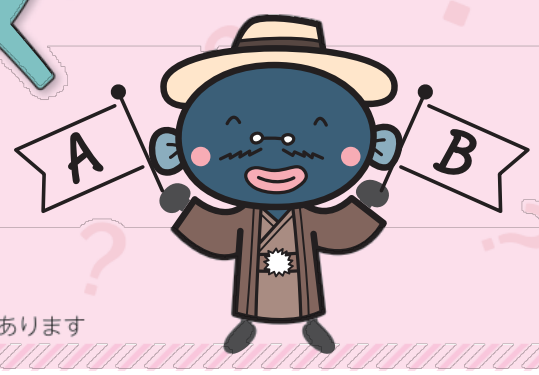
保健センターからのご案内

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　ファクス04-7187-1144　https://www.city.abiko.chiba.jp/

令和5年10月～令和6年3月

健康どっち？クイズ



知っていると、今よりちょっと健康になれる！
今回は、健康の豆知識を学べるクイズが全部で６問。
２択に答えて健康知識を身につけましょう！

正解は４面下に記載してあります

日々の選択があなたの未来を変える！？

「いつまでも健康に暮らしたい」……

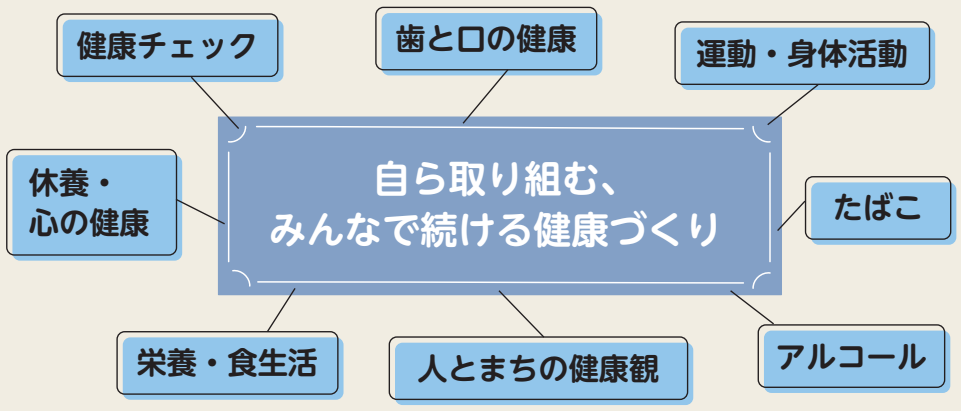
健康寿命（健康で自立した生活をおくることができる期間）を延伸するためには、普段から健康的な生活習慣をもち、病気の原因となる危険因子を予防・改善する“**一次予防**”が重要です。

- 健康に関する情報を「**知る**」
- 自らの健康状態に「**気づく**」
- 健康に関する取り組みを「**実践する**」
- 得た情報や自らの体験を「**広げる**」

このような流れをつくり、健康づくりに取り組んでいきましょう！

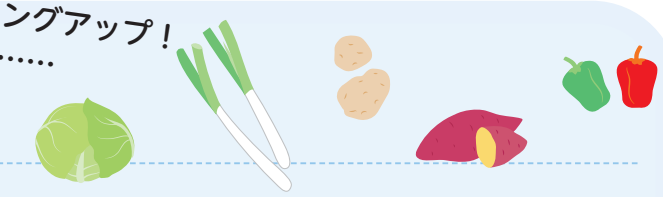
「我孫子市第2次心も身体も健康プラン」

一次予防を重視した健康づくりの推進



まずは、ウォーミングアップ！
野菜のクイズから……

第1問 野菜のクイズ



日本では、どっちの野菜が多く食べられているでしょうか？

A. にんじん

B. だいこん

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、だいこんの1人当たり1日平均摂取量は25.7 g、にんじんは19.5gとなっていました。同調査では緑黄色野菜の摂取量は81.8g、淡色野菜は167.5gとなっており、国の目標量である緑黄色野菜120g、淡色野菜230gの7割程度しか摂取できていません。

生活習慣病予防の観点から、**1日に必要な野菜量は350g以上**といわれています。野菜が必要なことはわかっていても、意識的にとらなければ必要な量を摂取できません。**1食1皿以上・1日5皿分**を食べることを目指しましょう。

市ホームページでは野菜をはじめ、おすすめレシピを多数掲載しています。献立選びに迷った時など、ぜひお役立てください！

「自分はどれだけ野菜をとっているの？」と思った方、この秋、自分の摂取量（目安）を知るチャンス！！

10月22日㈰健康フェアでは、野菜摂取量の簡易測定ができます。今の自分の摂取量を知り、今後の野菜摂取に役立ててみてはいかがでしょうか！アビスタでお待ちしています。

（※健康フェアの詳細は、4面をご覧ください）

第2問 歯のクイズ

口の中の細菌が直接、関わっている病気は？

A. インフルエンザ　　**B. 誤嚥性肺炎**

歯周病やむし歯は歯や口の機能を低下させます。それだけでなく、歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が血管内に入り込み、全身にまわり炎症を起こすと、**誤嚥性肺炎、心臓病、脳卒中など様々な病気の要因**となることがあります。また、**歯周病菌がだす毒素が糖尿病の薬の効果を阻害する**とも言われています。

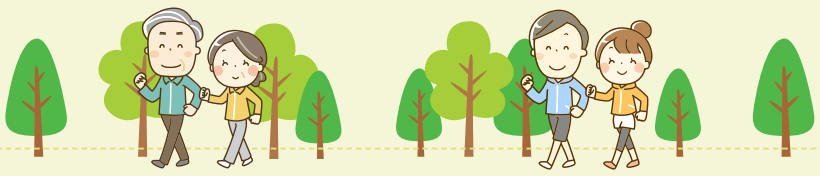
お口の中の細菌でインフルエンザになることはありませんが、お口の中に存在する細菌が作る酵素が、口やのどの粘膜を守る層を破壊し、インフルエンザウイルスに感染しやすくなるといわれています。予防として、口腔ケアをすることは非常に重要です。

定期的に歯科健診を受けてむし歯や歯周病がないかなど確認をすることが非常に重要です。また、むし歯や歯周病が見つかった場合には、自覚症状が少なくても、しっかり治療していくことがとても大切です。

市では、20歳以上の市民の方を対象に6024歯科健康診査を行っています。

市ホームページ

第3問 運動のクイズ



おすすめが知りたい。筋トレを選ぶなら？

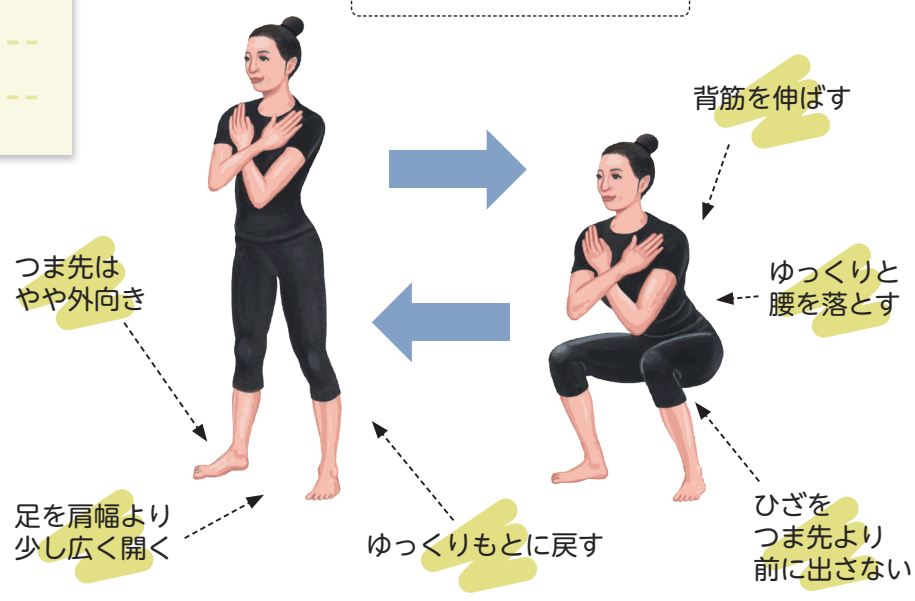
A. スクワット　　**B. 腹筋**

何より鍛えるべきは、立つ・歩くといった基本動作に不可欠で、老化の影響を受けやすい、下半身の筋肉。

スクワットは下半身をまんべんなく鍛え、腹筋・背筋を鍛える効果があるため、**効率的に筋肉・筋力を強化できるおすすめの筋トレ**です。

＊5～10セットを1～2回（朝や夕方など）から始めてみましょう

スクワットのポイント



今よりも、10分多く身体を動かして健康になろう！　**+10（プラステン）**

ふだんから定期的に身体を動かすことで、**糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、寝たきり、うつ、認知症**などになる**リスクを下げる**ことができます！

今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？

歩き方のポイント

意識的に**「早歩き」**をしてみましょう

18歳～64歳の目標

1日合計60分は動きましょう

1日8,000歩が目安です

65歳以上の目標

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

〈参考〉厚生労働省ホームページ
アクティブガイドー健康づくりのための市内活動指針ー

第4問 健(検)診のクイズ

元気に過ごしているので、健(検)診は受けなくてよい？

A. はい　　**B. いいえ**

生活習慣病やがん等は、早い段階ではなにも症状が出ないことがほとんどです。

健(検)診は隠れた病気を早期発見する、重要なチャンス！

なにも症状がない元気なうちだからこそ、定期的な健(検)診を忘れずに！

また、**要精密検査**となったものの、何も症状がないからと精密検査を受けていない方がいます。

がんの疑い等がある状況をそのままにしてしまうと、せっかく健(検)診を受けたのに、「早期発見のチャンス」を失ってしまいます。

がんの場合でも、早期発見・治療すれば9割以上が完治します。**必ず放置せずに、精密検査を受けましょう！！**

○**健診** は現在の健康状態を確認し、将来病気にかかるリスクを調べます。

特定健康診査をまだ受けていない方は、全身の健康管理のため、通院治療中の方であっても受診が必要です。

○**検診** は今、がん等特定の病気にかかっているかを調べます。

検診部位を通院治療中の方は医療機関管理中のため、検診ではなく通院治療を継続してください。また、自覚症状がある方も、速やかに治療につなげるよう、検診ではなく、医療機関を受診しましょう。

あびこ健康ポイントをためて ち～バリュ～カードをもらおう

詳しくは、「ち～バリュ～ネット」へ！

自ら健康に関する目標に取り組んだり、健(検)診を受けてポイントを貯めると、お得なサービスが受けられます。(元気ちば！健康チャレンジ事業と連携)

本市に住民登録のある市内在住の20歳以上の方が対象です。

STEP① 申請用台紙を取得

「紙カード」ご希望の方

- 健康づくり支援課
- 各行政サービスセンター
- 各近隣センター
- 右記QRコードのデータを印刷

「電子カード」ご希望の方

- 右記QRコード

チーバくん

STEP② ポイントを貯める！

自分で立てた目標に取り組んだり、健(検)診や健康に関する講座などに参加し、500ポイント以上貯めよう！

健康チャレンジメニュー

【例】朝食を毎日とる
(目標設定で50ポイント
→ 1か月以上継続で＋50ポイント)

イベントメニュー

【例】がん検診を受ける
(100ポイント)

ボーナスメニュー

【例】禁煙する
(1か月以上継続で100ポイント)

STEP③ ち～バリュ～カードをGET！

「紙カード」ご希望の方

- 申請用台紙(裏面アンケート記入)を健康づくり支援課に提出してGET！
- 右記QRコード(ちば電子申請)からも提出できます。

「電子カード」ご希望の方

- 右記QRコード(アンケート入力もご協力ください。)
- 500ポイントに到達すると(自動的に申請)、後日「電子カード」を進呈します。

STEP④ 協賛店で特典を受けよう

県内約1,000のち～バリュ～の店(協賛店)で、割引・景品提供などの特典が受けられます。

【例】

- セントラルウェルネスクラブ我孫子
- 酒々井プレミアム・アウトレット
- イクスピアリ®　など

※カードの有効期限は1年間です。毎年、健康づくりに取り組み、「ち～バリュ～カード」をGETしましょう。

第5問 睡眠のクイズ

睡眠に適している暗さはどのくらい？

A. 常夜灯　　B. 真っ暗

スムーズに入眠するためには、就寝前にリラックスしていることが大切です。

部屋の温度や湿度、寝具、照明、騒音などの環境は『睡眠の質』に影響を与えます。寝室・布団の中は、静かで暗く、温度や湿度が季節に応じて適切に保たれることが重要です。

環　境	適切な状態
温　度	13度～29度において睡眠が安定
照　明	5ルクス以下（常夜灯くらい）
騒　音	40デシベル（図書館くらい）

☆今年も睡眠セミナーを開催します☆

日時 11月15日㈬10時15分～12時
会場 我孫子南近隣センター9階ホール（けやきプラザ内）
講師 江戸川大学人間心理学科教授　山本　隆一郎先生
定員 市内在住の方　**先着**100名（要申込）
申込方法（申込開始：10月2日㈪8時30分から）
①会場参加者：電話、保健センター窓口来所
②ZOOM参加者：ちば電子申請サービス
（右記QRコードから）

第6問 たばこのクイズ

妊娠中、加熱式たばこであれば胎児に影響はない？

A. はい　　B. いいえ

妊娠中、加熱式たばこを吸っても大丈夫だと思う方がいるかもしれませんが、**加熱式たばこに含まれる有害物質は普通のたばこと変わりありません。**

妊娠中の喫煙だけでなく、受動喫煙も十分な酸素や栄養を胎児に届けることができず、低出生体重や早産を引き起こす可能性があります。

喫煙は換気扇の下ならば大丈夫と思いがちですが、**換気しきれなかった煙（加熱式たばこの場合は蒸気）が周囲を漂い、室内のカーテンや衣服や髪の毛などに付着**します。そのため、結果的に有害物質を吸い込んでいることになります。

受動喫煙により健康への影響があるため、禁煙を検討するなど子どもを守る環境を整えていきましょう。

第18回 健康フェア

市ホームページ

令和5年10月22日㈰10時～15時　会場：アビスタ

気軽に、誰でもできる健康づくり

チーバくん

特別ゲスト

チーバくん　**うなきち**さん

一緒に写真を撮ろうなぁ

参加・体験型ブースがいっぱい!!

食生活を整える

- ◆お野菜チェック（野菜摂取量の簡易測定）
- ◆お野菜レシピ配布
- ◆フレイル予防！たんぱく質食材のご案内
- ◆健康うまいものマルシェ（食べ物や生産物の販売）

健康について知ろう・学ぼう

- ◆フレイル予防 パネル展示
- ◆大腸がんクイズラリー
- ◆健診川柳
- ◆アンガーマネジメントミニ講座

運動習慣を身につける

- ◆スポーツ健康吹矢
- ◆ポールウォーキング体験
- ◆生活スタイルにあった運動方法（歩行年齢測定会）
- ◆アロマ　ハンドトリートメント
- ◆あびこ市民の歌健康体操（動画）
- ◆笑いヨガ

健康をチェック

- ◆市民歯科健診・親子歯科相談（無料）
- ◆医師・薬剤師による相談コーナー
- ◆血管年齢測定
- ◆フレイルチェック

景品が当たる!?

ブースを回ってアンケートに答えてくれた方に景品プレゼント。抽選会に参加して、豪華景品をゲットしよう！何が当たるかはお楽しみ♪

先着者プレゼント！

①10時～ ②13時～
花の苗（30名）又は
ポップコーン（100名）

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

クイズの正解　第1問…B　第2問…B　第3問…A　第4問…B　第5問…A　第6問…B