

# まずは、健康診断

【船橋市が行う健康診査・各種検診】

**がん検診**

肺がん検診・大腸がん検診  
・40歳以上の市民

前立腺がん検診（男性のみ）  
・50歳以上5歳刻み（50、55、60歳・・・）の市民

乳がん検診（女性のみ）  
・30歳以上の市民（偶数年齢）

子宮頸がん検診（女性のみ）  
・20歳以上の市民（偶数年齢）

胃がん検診  
・40歳以上の偶数年齢の市民（登録制）

**人間ドック 特定健診**

特定健康診査・後期高齢者健康診査※ 人間ドック※  
・船橋市国民健康保険加入者で40歳以上  
・後期高齢者医療加入者  
※特定健康診査・後期高齢者健康診査と人間ドックは選択制です  
※加入している健康保険により案内方法や実施方法が異なります

**脳ドック**

・船橋市国民健康保険加入者で、40歳以上5歳刻み（40、45、50歳・・・）  
・後期高齢者医療制度加入者で、65歳以上5歳刻み（65、70、75歳・・・）

**歯科健診**

成人歯科健康診査  
・20歳以上の市民で10歳刻み（20歳、30歳、・・・、60歳、65歳、70歳）  
※65歳、70歳の方のみ口腔機能の診査を行います

# 協会けんぽは、皆さまの健康を支えます。

皆様の近くに「協会けんぽ！」

**① 健診・保健指導の推進**

ご家族を含めた生活習慣病の早期発見のため、健診を実施します。また、健診結果をもとに、生活習慣病の予防につなげられるよう、生活習慣の改善が必要な方には、保健師等が皆様の生活に寄り添った丁寧な保健指導を実施します。

**② 重症化予防**

健診の結果、生活習慣病の治療が必要な方には、直接お手紙をお送りし、早期に受診いただくようご案内します。これにより、糖尿病や循環器疾患の重症化予防に努めます。

**③ コラボヘルス**

事業所ごとの健康状況が分かる事業所カルテをお渡しし、健康宣言事業を通じて、事業所における健康づくりをサポートします。また、積極的に健康づくりに取り組み、一定の成果を上げた健康宣言事業所を表彰する制度を創設します。

ご相談は、協会けんぽ千葉支部まで（TEL：043-382-8313）

# 健康づくりの第一歩。「適正体重」を知る！

**適正体重**  
=身長(m)×身長(m)×22  
BMI(体格指数)  
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※BMI25以上を肥満と判定

社会環境の変化や食の欧米化、運動不足から肥満になる人が急激に増えています。肥満は、高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病を始めとした数多くの疾患のもととなります。

減量の目標設定は「3～6か月間で3%減！」

見た目には現れにくいですが、体内の脂肪は着実に減ります！  
**生活習慣の改善によって6か月に3～5%の減量に成功した人は**、血圧、コレステロール、血糖の数値が改善します。  
一方、**1か月に3～5kg減量するなど短期間に大幅な減量を行うと**、脂肪とともに筋肉量が減少することにより基礎代謝が減って太りやすい体質になります。また、食事の減らしすぎによる栄養不足が、免疫の働きを低下につながります。

できることから始めてみよう

**規則正しい生活習慣のチェック**

- ・1日3食を基本とし食事時間を決める
- ・朝食欠食をしない
- ・夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ・間食や夜食はほどほどに
- ・アルコールの飲みすぎに注意（目安：ビール中瓶1本・清酒1合など）

**毎日体重を計測し、記録をつける**

同じ時刻、同じ条件で体重の記録をつけましょう。食事や運動の記録とあわせることで、体重増加の原因に気づきやすく、対策も立てやすくなります。

**食事の摂り方をチェック**

- ・野菜から食べる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・油脂の摂りすぎに注意
- ・バランスよく食べる

**室内でもできる運動をする**

運動不足になると、基礎代謝が減少するだけではなく、身体が固まり、血液循環も悪くなって体温も下がります。こまめに体幹や骨盤をほぐす体操やストレッチを行いましょう。併せて、足腰を鍛えるゆっくりとした筋力トレーニングを行いましょう。

# 飲み物に潜むむし歯のリスク！

酸性度の強い飲み物との付き合い方

酸性度が高い

pH2.0 pH3.0 pH4.0 pH5.0

コーラ 栄養ドリンク 黒酢 乳酸菌飲料 100%りんごジュース スポーツ飲料 オレンジジュース

缶チューハイ 赤ワイン ビール 日本酒 ウイスキー

pH5.5でエナメル質が溶け始める

pH6.5～6.0で象牙質が溶け始める

pH6.0 pH7.0

缶コーヒー 牛乳 水 お茶

ふだんの口の中心 pH7.0

口の中の酸性度が高くなることで、歯の表面（エナメル質）がやわらかくなりむし歯のリスクが高まります。

**リスクを減らすには？**

だらだら飲み・チビチビ飲みを控えましょう！

お酒の時は…  
唾液が出るように噛む回数が多いおつまみをお酒と一緒に食べましょう！

**なぜ唾液が大切なの？**

pH緩衝作用  
飲食によって酸性になったお口の中を中和させてむし歯を防ぎます

**おとなのむし歯は「歯の根元」に注意**

加齢や歯周病などにより、歯の根元が露出してきます。歯の根元は、エナメル質より軟らかい「象牙質」で、酸への抵抗力も弱く、むし歯になりやすいのです。

【健康な歯を保つための秘訣】

- ・定期的な歯科健診
- ・水分補給は水やお茶にする
- ・酸性度の高い飲み物を飲んだ後は、うがいや、水を飲む
- ・歯間ブラシなどを使って歯と歯の間のお掃除をする

# 自宅でできる！運動習慣づくり

子育て中の方や、在宅勤務で運動不足を感じる方はチャレンジしてみませんか。起床時・就寝前・テレビを見ながら、運動を日常生活の中に組み込めよう。ストレッチの際は、**たくさん伸ばそうとするより「力を抜いて伸びてくるのを待つ！」**ことがポイントです。無理せずに楽しみながら継続してください。

**イスを使った下半身のストレッチ & 筋力づくり**

衰えがちな足腰を強くしたいと思っている方におすすめ。

片脚を前に出し、腰を立てた姿勢からその脚に上半身をのせるようにゆっくり前屈していきます。

**床やマットを使ったストレッチ & 筋力づくり**

足腰をスッキリさせたい方におすすめ。朝起きた時や、夜寝る前におすすめ。

足の裏を天井に向けて、もの後ろの伸びを感じながら膝裏を伸ばします。

**イスを使った上半身ストレッチ**

同じ姿勢が続いて猫背になっている時や、肩こり、首こり、目の疲れを感じているときにおすすめ。

頭の後ろで両手を組み、肘を張ります。一方の肘を上に向け、胸の力を抜くようにします。（力が抜けたから10秒）

**ママのボディケア体操（骨盤調整）♪**

背筋を伸ばして左右交互に腰を浮かします。慣れたらリズムカルに♪

# 楽しく♪お得に！健康になろう ふなばし健康ポイント

「ふなばし健康ポイント」とは？

ふなばし健やかプラン21(第2次)の推進事業で、市民のみなさんが健やかで幸せな毎日を長く過ごしていくために、健康づくりを応援する事業です。

- 対象**  
船橋市内在住・在勤の20歳以上の方
- 事業の流れ**

自分に合った方法で参加できます！

①参加する

スマートフォンアプリ

自分にあった方法で！

②ポイント貯める

ウォーキングや、市が指定するイベントや講座に参加するとポイントを獲得できます。すこちゃん手帳は健康政策課(市役所本庁舎3階)、各公民館、各保健センター、各地域包括支援センターなどで配布しています。

③景品が当たる

500P以上で全員にプレゼント

さらに！獲得ポイントが1,000P以上で抽選に応募できます！

ち〜パリュ〜カード

Aコース Bコース Cコース

ふなばしセレクション認証品の詰め合わせや工芸品等

障害者福祉施設手作りのお菓子の詰め合わせや工芸品等

健康づくり応援グッズ等

船橋市健康政策課 ☎047-436-2306 HP ふなばし健康ポイント で検索

# 新たな国民病！CKD(慢性腎臓病)

CKD(慢性腎臓病)って何ですか？

①、②のいずれか、または両方が3か月以上続くときに診断されます。

① 尿にたんぱくが出ている

② 腎臓の働きを示す、eGFR値が、60ml/分/1.73m未満

日本におけるCKD患者数は、約1,330万人。成人の約8人に1人とされています。腎臓病が進行するまで無症状です。

※日本腎臓学会編「CKD診療ガイド2012」より

**生活習慣を見直してCKD予防**

**減塩**  
(1日6g未満)

**肥満の予防・改善**  
(BMI25未満)

**適度な水分摂取**  
(飲料水として1日1.5ℓが目安)

**禁煙**

**必要な薬以外は服用しない** (サプリメントを含む)

**適度な運動**  
(ウォーキング等)

**適度な飲酒**  
(1日1合が目安、週2日は休肝日を設けよう)

腎機能が低下している場合は、医師または薬剤師が、「お薬手帳」の表紙にCKDシールを貼ってくれます。

eGFR 50

eGFR 30

<貼付基準> 3か月以上あけて2回以上の検査値を確認する  
黄色シール：eGFR 30以上50未満  
赤色シール：eGFR 30未満

※お気軽にかかりつけ薬局・薬剤師に相談しましょう。  
※腎機能低下がある場合は、医師からの指示(食事制限等の有無)を確認しましょう。

参考：日本腎臓学会 CKD診療ガイドライン

心配は低い

やや心配

かなり心配

非常に心配

# 高血圧川柳・標語コンテスト2020

(テーマ:運動・リモート・自己管理)  
—日本高血圧協会・日本高血圧学会—

## 川柳部門

- ・「めんどう」を「うんどう」に換え正常値
- ・塩・糖・脂 3密避けて ディスタンス
- ・急ければ 自減の刃 自己管理

## 標語部門

- ・その塩分 不要不急です！
- ・私、しょっぱいしないので
- ・「いまさら」を「いまから」にする血圧計

## 高血圧川柳・標語甲子園部門

- ・頑張ると イイ値くれるよ 血圧計
- ・「グ」と打てば すぐ減塩と 出るスマホ
- ・高血圧 水際対策 まず減塩

毎月17日は「減塩の日」です。

