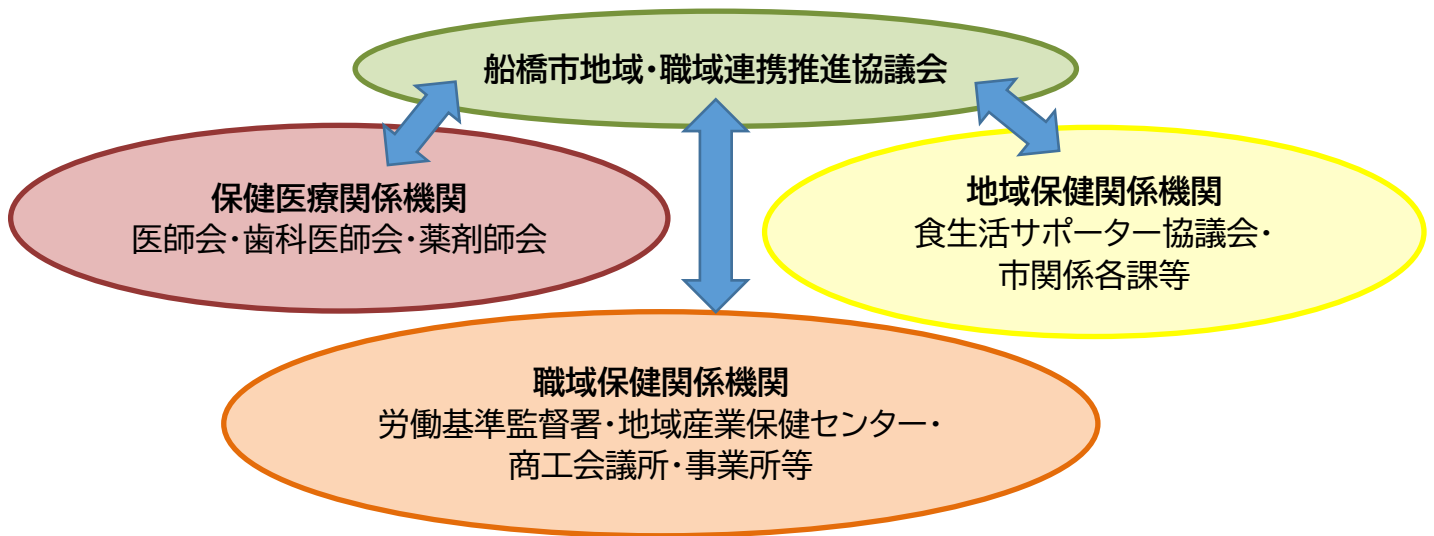


① 地域・職域連携推進協議会とは

《目的》

地域保健と職域保健の連携を図り、地域の生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供及び健康管理体制を整備・構築する。

都道府県及び二次医療圏を単位として設置し、地域・職域連携推進事業の企画・実施・評価等において関係機関が合意形成する上で中核的役割を果たす。



地域における関係機関への情報提供や健康に関する情報の共有、ニーズを把握した上で健康問題を明確化し、地域特性を生かした具体的な連携事業の計画、実施、評価を行う。

② 船橋市地域・職域連携推進協議会で取組むテーマ ～3本柱～

喫煙対策

- ・肺がんの標準化死亡比が高い
- ・心疾患の標準化死亡比が高い
- ・特定健康診査の女性の喫煙の標準化該当比が有意に高い
- ・妊娠中の喫煙5.8%

メンタルヘルス対策

- ・自殺の死因別死亡順位が高い
- ・悩みやストレスを解消できていない人の割合22.7%
- ・睡眠による休養が十分に取れていない人の割合22.8%

生活習慣病予防対策

- ・肝疾患、糖尿病の死因別死亡順位が高い
- ・心疾患の標準化死亡比が高い
- ・糖尿病の標準化死亡比が高い
- ・年間新規透析導入患者数70人

女性の健康対策

③ 作業部会について

喫煙対策部会

- **妊娠中の喫煙をなくす**
妊娠届出時に喫煙者(本人・家族)へ禁煙指導
- **受動喫煙防止の推進**
たばこの煙にさらされない環境づくり
公共施設の敷地内禁煙化
- **禁煙したい喫煙者への支援**
禁煙外来の情報提供



メンタルヘルス対策部会

- **睡眠による休養が十分にとれる**
睡眠に関する知識の普及・啓発
- **悩みやストレスを解消できる**
相談先の情報提供
ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現
- **自殺死亡率の減少**
自殺企図者への相談支援体制の充実
ゲートキーパー研修の推進



生活習慣病予防対策部会

- **糖尿病有病者の増加の抑制**
糖尿病に関する知識の普及・啓発
運動・栄養に関する相談・場の提供
- **新規透析導入患者を減らす**
CKD(慢性腎臓病)に関する知識の普及・啓発
健診受診率の向上
- **心疾患の予防**
心疾患に関する知識の普及・啓発



健康づくりのための お役立ち ガイド



船橋市地域・職域連携推進協議会（令和4年3月）

COPD(慢性閉塞性肺疾患)から身体を守ろう！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じ、呼吸機能が低下していく肺の病気で、「肺の生活習慣病」といわれています。喫煙をしていると免疫力が低下するため、新型コロナウイルスやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなるともいわれています。

COPD 早期発見のためのチェック表

※以下の質問に対し、ご自身にも当てはまる回答に丸を入れてください。

1. 過去4年間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？				
まったく感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんどいつも感じた	ずっと感じた
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 2点
2. 咳をしたとき、粘液や痰など出たことが、これまでにありますか？				
一度もない	たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ	1か月のうち数日	1週間のうちほとんど毎日	毎日
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点
3. 過去12か月のご自身にも最も当てはまる回答を選んでください。呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなりました。				
まったくそう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点
4. これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？				
いいえ	はい	わからない		
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点		
5. 年齢はおいくつですか？				合計点
35～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 2点	点

【参考】COPD情報サイト GOLD-jac.jp

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題はCOPDが原因かもしれません。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。



受動喫煙も COPD の危険因子のひとつです

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを受動喫煙といいますが、非喫煙者でも受動喫煙が COPD の危険因子となります。

禁煙を始めてみませんか？

COPD は永年にわたる喫煙が大きく影響します。禁煙することは COPD 改善の第一歩です。ご自身のため、周りの人のためにも、禁煙を始めてみませんか？



禁煙治療を行っている船橋市内の医療機関はこちら

あつち時間の食事を大切にしましょう

食事を楽しんでいますか？

子育て世代の皆さんへ



朝食は元気のもと。みんなで食べると楽しい！朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。朝食をしっかり食べて、エネルギーをチャージしましょう！



働き世代の皆さんへ



忍び寄る！生活習慣病に気を付けて。今日から減塩にチャレンジ！塩分の摂りすぎは、高血圧などの原因になります。プラス1皿の野菜料理で、野菜1日350gを目指そう。

高齢世代の皆さんへ



低栄養予防。フレイル予防。「体重の減少」「疲れやすい」「活動量が減った」「歩行速度の低下」「握力の低下」など思い当たりませんか。1日3食、肉・魚・卵・乳製品・豆腐などのたんぱく質(身体を作るもとになる栄養素)をしっかり摂りましょう。

「船橋市食生活サポーター協議会」は市民の健康づくりを応援します。

望まない受動喫煙を防ごう

受動喫煙とは？

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙（副流煙や呼出煙など）にさらされることを受動喫煙といいます。受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなどの病気になる危険が高くなります。



三次喫煙（サードハンド・スモーク）とはたばこの火が消された後も残留する化学物質を吸い込むことです。喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のソファやカーテンなどの表面に付着したもののから、有害物質を吸い込むことも受動喫煙が起こります。

喫煙するときは周囲への配慮が必要です！

屋外や自宅での喫煙について健康増進法では、望まない受動喫煙が生じることがないように周囲の状況に配慮しなければなりません。



喫煙のマナー。吸わない人への思いやり。

- ・喫煙可能エリア以外では吸わない、歩きタバコ・ポイ捨てはしない。
- ・妊娠中の方や子どもの前では吸わない。
- ・喫煙後45分は呼吸から有害物質が出ている可能性があるため、狭い空間には行かない。

「受動喫煙0（ゼロ）推進協力店」になりませんか。

船橋市地域・職域連携推進協議会では、店舗内終日禁煙に取り組む飲食店向けに無料で禁煙ステッカーを配布しています。たばこを吸う人も吸わない人も、お店を選びやすくなります。



野菜をいっぱい食べよう！



外食やコンビニごはんメニュー選びにひと工夫1日350g以上の野菜を食べるには「毎食1～2皿の野菜料理」が目安です。外食やコンビニごはんを利用する時も、野菜が多く使われているメニューを選ぶなどの工夫をしてみましょう。

野菜ジュースは補助的に利用して野菜ジュース1本(200ml)で、野菜料理1皿分の目安になります。食欲のない時や時間がない時などに利用することで、手軽に1皿分の野菜をとることができます。※野菜ジュースはあくまでも補助的なものとして考え、旬の野菜を食べましょう。

「ふなばしMOREベジ協力店」は、皆様の「野菜を食べる」を応援しています

「野菜たっぷりメニューが食べられる(購入できる)」・「新鮮な地元野菜が購入できる」お店の情報を紹介しています。

ホームページはこちら

こころの健康セルフチェックをしてみませんか

あなた自身やあなたの周りにいる方の、心の健康状態に気になることはありませんか。この機会にセルフチェックをして、適切な対処につなげましょう。

セルフチェック【参考】あなたのこころ元気ですか？千葉県

【自分が気づく変化】

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 今まで楽しめたことにも興味がわかなくなり
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 眠れない、寝つきが悪い、夜中や朝早く目が覚める
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めくりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 物事に集中できない、物事を悪い方考える

【周囲が気づく変化】

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 朝方や休日明けに調子が悪い
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる
- 食欲がなくなる
- 飲酒量が増える

上記チェック項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は…

【ご本人】

休養や気分転換等でのリフレッシュが必要かもしれません。あるいは、他の人に話してみようとしてもいいかもしれません。もしよろしければ、秘密は守られるので、下記相談窓口にご相談してみませんか。長く改善されなければ、専門医の受診も検討してみてください。

【周囲の方】

ご本人を心配していることを伝え、困り事や悩み事がないか、声をかけてみてはどうでしょうか。また、下記の相談窓口を案内してはどうでしょうか。

「SNS相談@船橋」(LINE) 平日：17:00～21:00、土日祝休：13:00～17:00 ※受付は終了30分前まで

「こころの相談窓口」(電話・対面) 047-409-2859 平日9:00～17:00

めざせ！地域みんなの健康経営！ ～働く世代の心とからだの健康づくり～

船橋市地域・職域連携推進協議会は、地域保健と職域保健の連携を図り、地域の皆様の生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供及び健康管理体制を整備・構築することを目的に設置されています。この協議会は、健康づくりに取り組む事業所や団体が増え、健康で活気ある職場を目指すことができるよう応援します。

さまざまな健康情報等を掲載しますので、健康づくりにご活用ください！

▼ホームページはこちら



「命の門番」、あなたもゲートキーパー

家庭や職場・地域などさまざまな場面で、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐ役割を担う人を「ゲートキーパー」と言います。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

最近、元気がないけど大丈夫？

傾聴

本人の気持ち尊重し、耳を傾ける

話してくれてありがとう

ずっとひとりで悩んでいたの？

ゲートキーパーの役割

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

相談できる場所があるよ

一緒に相談に行こう

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談ののこることを伝える

いつでも相談ののこるよ

気づいたら、勇気を出して声をかけてみよう！

それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが、自殺対策につながります。

船橋市保健所 地域保健課は、出前講座「あなたもゲートキーパー宣言」を実施しています。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。 ☎047-409-3274

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

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

酸性度が低い ← pH2.0 pH3.0 pH4.0 pH5.0 pH6.0 pH7.0 →

コーラ 栄養ドリンク 乳酸菌飲料 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

缶コーヒー 牛乳 水

お茶

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。

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♪

「目利き番頭 船えもん」が、デスクワーク中や子育て・家事の合間にできる運動を紹介しています。

▲運動紹介動画はこちら

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

①参加する

スマートフォンアプリ

自分合った方法で！

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。

いろいろな活動がポイントに！

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

ふなばしセレクション認証品の詰め合わせ等

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？

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

尿たんばく試験紙法	(-)	(±)	(+)
G1a 90以上			
G2 60~89			
G3a 45~59			
G3b 30~44			
G4 15~29			
G5 15未満			

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

減塩

毎月17日は「減塩の日」です。