

ヒント4 食事でカラダの中から元気に!

食事は、おいしく、楽しく、適量を♪

食べすぎは肥満だけでなく、高血糖、高血圧の原因にも。よく噛んで、ゆっくり味わうことで、食事の満足感がアップします。適量を楽しむ習慣をつけましょう♪

- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 野菜から先に食べる
- 外食では「少なめ」をオーダーする
- 「ながら食べ」をしない
- 「まとめ食べ」にならないよう、3食規則正しく食べる



食塩は「-2g」を目指す☆

日本人は、男女とも目標より約2g食塩を多く摂取しています(目標量:男性7.5g未満、女性6.5g未満)。食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わります。味の濃いものは、ご飯が進み、食べすぎにもつながりやすいため、薄味を心がけると◎

- 食塩の多い食品(漬物、佃煮、干物など)は控えめに
- 加工食品(ハム、ソーセージ、練り製品、インスタント食品など)は控えめに
- 丼やカレーなどの一品もの、麺類は1日1回までに
- 汁物は1日1回までに
- 調味料は、かけずにつける
- 麺類の汁は残す



全ての項目を実行できなくても大丈夫! 「これならできそう」と思うことを、1つでも意識してみましょう♪

野菜は「+1皿」食べよう!



野菜には、健康維持に欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。野菜摂取の目標量は1日350g。野菜料理にすると5皿分になります。日本人の平均摂取量は、野菜料理1皿分不足しています。

☆詳しくは「京・食ねっと」では、健康的な食生活のポイントや、区役所の食育セミナーなどのイベント情報、管理栄養士が考案したレシピなど、健康づくりに役立つ情報を掲載しています。

京・食ねっと

「栄養成分表示」を活用しよう!

栄養成分表示 1食(0g)当たり	
エネルギー	△△kcal
たんぱく質	■ g
脂質	○ g
炭水化物	▲ g
食塩相当量	□ g

加工食品には、エネルギーや栄養成分の含有量が表示されています。外食や惣菜を利用する時や、間食を選ぶ際には、チェックしてみましょう!

1食のエネルギーの目安(50歳以上)

男性: 700~870kcal
女性: 550~650kcal
(日本人の食事摂取基準(2020年版)から算出)

※間食は1日200kcal以内が目安です。

下京区役所では、下京区社会福祉協議会などの各団体と協働して、「新しい生活スタイル」を踏まえた健康づくりについて情報発信しています。区役所ホームページでは、「おうちでできる!シリーズ」「おうちで元気に過ごすヒント集」を掲載しています。

下京区役所HPはこちら

50+世代のあなたに贈る「こころとからだ輝く毎日のためのヒント集」

「新しい生活スタイル」が推奨される中で、自宅で過ごす時間が増え、運動不足や日常生活の変化を感じている方も多いのではないのでしょうか? 50+世代は、これまでの生活習慣の影響が身体に現れ始める年代です。ご自身を輝かせるきっかけづくりにご一読ください。

健康的な生活習慣を送ることで生活習慣病を予防したり改善することができます。



50+世代は健康のターニングポイント!

いきいきとしたシニア世代を!

生活習慣病とは

- 運動不足
- 偏った食事
- ストレス
- お口のケア不足
- 喫煙

好ましくない生活習慣が主な原因で発症する病気のことです。脳卒中や心臓病、糖尿病、がんなどが当てはまります。

～生活習慣セルフチェック～

普段の生活を振り返り、以下の各分野で当てはまるものにを入れてみましょう。

お口の健康チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 硬いものが食べにくくなった
- 飲み物や汁物でむせることがある

→ ヒント1

運動チェック

- 外出するときは車、バスなどを利用する
- 最近体力の低下を感じる
- エスカレーターやエレベーターをよく使う
- 定期的に運動する機会が少ない
- 日頃ほとんど歩かない

→ ヒント2

たばこ・がん検診チェック

- 周りなたばこを吸う人がいる
- たばこを吸う
- たばこを吸わないとイライラする
- 禁煙に失敗したことがある
- がん検診を受けたことがない

→ ヒント3

食生活チェック

- つい、お腹いっぱい食べてしまう
- 味の濃いものが好き
- 野菜をあまり食べない
- 外食や惣菜をよく利用する
- 間食や夜遅く食べることが多い

→ ヒント4

いかがでしたか? 当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活を送っています。まずはが多い分野から、ヒントをもとに輝く生活習慣にしましょう!





ヒント1 見直そう!お口の健康

50代からお口のトラブルは増えていきます...



歯周病は沈黙の病気

歯周病は歯ぐきの病気で、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢の中の歯周病菌が増えて起こる病気です。ひどくなるまで自覚症状が少なく、気づいたときにはかなり進行していることもあり「沈黙の病気」と表現されます。

オーラルフレイルはお口の機能が弱ってきた状態です!

歯や口の周りの筋肉(舌や頬など)の働きが低下すると「噛みにくい、食べこぼす、飲み込みにくい、話しにくい」といったことが増えてきます。オーラルフレイルはフレイル(全身の機能が弱ってきた状態)のはじまりとも考えられます。お口のささいな衰えに気をつけましょう。

歯科健診を受けましょう!

歯と口の健康状態は、日々、年々変化します。自分のお口の状態を知るためにも、歯科健診を受けましょう。

セルフケア(日々のお口のお手入れ)

歯ブラシ+α(デンタルフロス、歯間ブラシなど)で食後や夜寝る前に歯垢を取り除きましょう。

プロフェッショナルケア(かかりつけ歯科医院でのお手入れ)

セルフケアでは取り切れない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらいましょう。

お口の体操と唾液腺マッサージ

日常生活の中でお口の体操や唾液腺マッサージを取り入れ、口の機能の低下を防ぎましょう。

<京都市お口の体操パンフレット>

◆下京区役所2階26番窓口でお渡ししています。

◆デジタルブックは京都市情報館に掲載➡



無料



成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

対象:京都市にお住まいの18歳以上の方及び妊産婦
内容:歯科健診・相談,65歳以上の方にはお口の機能相談を実施
場所:区役所保健福祉センター
詳しくはこちら➡



ヒント2 今よりほんの少しの運動を!

運動不足な日々を撃退してみましょう!

運動をすることでのメリット

- ✓ 免疫力をアップして感染症を撃退
- ✓ 骨粗しょう症、がん予防にも効果的!
- ✓ 認知症を予防!
- ✓ ネガティブな気分を発散させ、心も身体もスッキリ!

+10(ぷらすてん)で健康寿命を延ばそう!

1日に40分ほど身体を動かす高齢者は、10~15分ほどしか身体を動かさない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことがわかっています。今より10分でも多く身体を動かすだけで健康寿命を延ばすことができます。

おすすめの運動

- 体操を日課にして、毎日続けよう
- テレビを見ながらスクワットをする「ながら運動」を!
- スマホの歩数計を用いて、今より1000歩多く歩いてみよう
- バスを利用するときは1停留所分歩いてみよう
- エレベーターは使わずに階段を使おう

耳より情報

- 「いきいきポイント手帳」で日常的に運動を取り入れプレゼントGET!➡
- 下京区健康づくりサポーター「しもけんズ」の公園体操に参加しよう! ➡最終ページの問合せ先にご連絡ください



下京区健康づくりサポーター「しもけんズ」



パンフレットはこちら➡



ヒント3 卒煙しませんか?

あなたと周囲の人々の健康を守るために、卒煙を考えてみませんか?



新型たばこについて

「煙が出ないので周囲に迷惑をかけない」「健康への悪影響が少ない」と思っていますか?



喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

加熱式たばこも従来のたばこと同様に規制の対象となります。

受動喫煙を完全に防止する唯一の方法は禁煙です!!



令和2年4月から事業所、飲食店など多くの施設で室内は原則禁煙です。

受動喫煙について

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙を吸うこと(二次喫煙)。



たばこがなくても...たばこの火が消された後も喫煙者の毛髪や衣類、部屋などに残留する化学物質を吸うこと(三次喫煙)についても注意が必要です。



やめられないのはニコチン依存のせい...禁煙を成功させるコツ

- 日常生活の工夫
 - ・ 気をそらす(身体を動かす、場所を変える、趣味に打ち込む)
 - ・ 口寂しさへの対処とたばこに代わる習慣作り
 - ・ 酒の席など吸いたくなる場面を避ける
 - ・ 自分の禁煙サポーターをつくる など
- 禁煙外来を受診する
- 禁煙支援薬局を利用する
- 禁煙マラソンに参加してみる



☆詳しくは 卒煙(禁煙)お役立ち情報 検索



京都市がん検診

~がんから大切な「いのち」を守るために~

「一次予防」として、禁煙や食生活など、健康的な生活習慣を心がけることはとても重要ですが、これだけでは100%がんにならないというわけではありません。「二次予防」として、がんが発症しても、早期の段階で見出し、早期治療・完治につなげるため「がん検診」がとても重要になります。



- 胃がん検診・胃がんリスク層別化検診
- 肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診
- 子宮頸がん検診・乳がん検診

職場や健康保険から案内されている健診と組み合わせでお受けください。

京都市では各種がん検診をお安く受けていただけます。 ※受診料金の免除制度あり。



☆詳しくはこちらへ

京都市ホームページを見る

京都市がん検診

検索



又は 区役所健康長寿推進担当へ問合せ ※最終ページの問合せ先にご連絡ください