



葦崎スポーツクラブで気持ちの良い汗を流しています。
6月10日：パワーヨガスクールの皆さん（市営総合体育館）

特集

のばそう↑健康寿命

いつまでも、自分らしく生きるために

近年の医療の進歩や生活環境の改善などにより、平均寿命が延びています。その一方で、生活習慣の変化などにより、がん、糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病が増加し、高齢化が進む中、健康な状態で質の高い生活ができなくなる人が増えることが心配されています。

市民の皆さんが、健康で生き生きを感じながら、住み慣れた地域で自立して暮らすためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが重要となっています。

市では「健康寿命」の延伸を図り、市民の皆さんが健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指して、楽しみながら「食生活の改善」や「運動習慣の定着」などの健康づくりに取り組めるよう、工夫を凝らしたさまざまな事

業を行っています。

市民の皆さんにも、ぜひともこうした機会を活用し、日々の食事や運動など生活習慣を見直していただければと思います。

いつまでも元気で過ごせるよう、健康づくりに一緒に取り組んでいきましょう。

健康寿命とは？

「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、世界保健機関（WHO）でも新たな指標として導入されています。

従来の指標であった「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれていました。日本の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差（つまり、健康上の問題

で日常生活に制限のある生活をする期間）は、男性が約9年、女性が約12年と決して短くはなく、徐々にその差が広がっている傾向にあります。

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪を減らすことが必要であり、その原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善、そしてなにより意識改革が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントとして、1に「運動」、2に「食事」と言われています。それらについて次ページで分かりやすく紹介します。



ワンポイントアドバイス

運動は健康への第一歩です。そこで日頃から本市のスポーツ事業の推進に尽力されている、スポーツ推進委員の金丸光太郎さんに、運動をするうえでの注意点を伺ってみました。

「無理をしないで、継続することが大切」



- ①事故の予防と運動の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- ②現在、膝痛や腰痛など整形外科的な障害で通院している人は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが生じた場合には、ただちに運動を中断してください。

- ③血圧の高い人は十分に注意してください。運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止してください。
- ④その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。
- ⑤夏場に屋外や屋内でも気温の高い場所で運動する場合には、脱水症状や熱中症を起こさないよう、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。
- ⑥服装は気候にあわせ、体が自由に動くものを。靴は、膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをおすすめします。

運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

- 改善のヒント**
- 1日の生活の様々な場面で、今より10分身体を動かす時間を増やしませんか。機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。
- 明日からできる運動例**
- ①近所での買物の移動手段を自転車や徒歩に替える。
 - ②エレベーターやエスカレーターではなく、階段を極力使用する。
 - ③犬の散歩を少し長めにしてみる。

改善のヒント

仲間と一緒にスポーツ
趣味などで行うスポーツを休日に行うのもおすすめです。サークル活動などで人とのつながりが出来ると楽しさも増し継続しやすいです。

歩数計も活用

最近の歩数計は記録もできるなど、高性能になっていきます。また、スマートフォンや携帯電話でも、歩数計の機能が利用できる機種もあるので、歩数計を活用し、毎日の歩数を記録すると励みにもなります。

仲間と一緒にスポーツ

食事



食生活改善推進委員会 TUNAGU リーダー講習会
塩分チェックの様子

- 食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。
- また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量な摂取、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があるとも言われています。
- 改善のヒント**
- ①バランス良く、3食きちんと食べる。
 - ②油を使った料理はなるべく控える。
 - ③野菜を多く食べる。
 - ④食塩摂取は控えめにする。
 - ⑤お酒やお菓子は適度に楽しくを心がける。

上手な減塩のコツ



- ⑥外食やコンビニでは、エネルギー表示を見る習慣をつける。1日の総エネルギーの1/3(600〜700キロカロリー)を目安に選ぶ。
- ⑦牛乳は大切なカルシウム源なので、そのまま飲まなくても、料理に使ったり、他の乳製品で補ったりすると良い。

特集
のぼそう
健康寿命



歩いてのぼす
あなたの健康寿命!!

平 成25年に実施された「山梨県のスポーツに関する意識・活動調査」によると週1〜3回以上運動をする方が増加傾向にある一方で、全く運動をしない方の率が全国では低下傾向にあるにも関わらず、山梨県は増加傾向にあるという結果が出ました。また、全く運動をしないと回答した方のうち、運動をしたいがする機会がない」と約6割の方が回答したという結果も出ています。

本市では、こうした方々に少しでも体を動かす機会に触れていただくため、運動の中でも気軽に始めることができる「歩く」をテーマにした健康事業を実施していますので、お気軽にご参加ください。

☆にらぎいきいきウォーキング

ウォーキング

日頃運動をする機会がない、肥満が気になる、正しいウォーキングスタイルを学びたい、仲間と一緒に気軽にウォーキングしたいといった方のためのウォーキングイベントで、地域の自然や文化財などを巡りながら歩きます。

5月23日には、約80名の方のご参加をいただき、晴天のもと円野町内約5キロを歩き、心地よい汗を流していました。ウォーキングをしながら地域のことを知ることができ、ほか、ウォーキング後には、スポーツ推進委員による歩き方の指導や、食生活改善推進員による健康食の試食会も実施するなど、充実した内容に参加者からも大変好評を得ています。

今年度あと2回の実施予定ですので、ぜひご参加ください。



5月23日開催のいきいきウォーキングの様子

今後の開催概要（予定）

第2回 11月28日（土）

コース 穂坂町内

第3回 来年3月12日（土）

コース 藤井町内

※詳細は次号以降の広報にらさき等でお知らせします。

■問い合わせ

保健課保健指導担当

☎ 23-4310

ウォーキングで心も体も健康に！



山邊和夫さん
（穂坂町）

今回で3回目の参加になります。以前からメタボなど健康面が気になっており、退職を機にウォーキングを始め、毎日1〜2時間程度歩いています。ウォーキングを通して人との交流が生まれたりして、身体だけでなく、気持ちの面でも健康になったと思います。

初秋の穂坂路を歩こう！

穂坂ぶどう郷ウォーキング参加者募集

太陽の里・穂坂町を巡る10km・15kmの2つのコースのウォーキングイベントに参加して健康づくりをしませんか。

- 開催日 9月6日（日）
- 申込開始 7月10日（金）から
- 参加料 1,000円
- 申込方法

◇直接申込／市営体育館又は市役所2階教育課に参加料を持参し直接お申し込みください。

◇郵便振替／市役所、市営体育館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料をお振込みください。【振込手数料は個人負担 ※振込期限 8月14日（金）】

※申し込み後の取り消しや当日不参加の場合、参加料の返金はできません。

■問い合わせ 教育課スポーツ振興担当
（市営体育館内） ☎ 22-0498

充実したメニューが魅力
韮崎スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブ「NPO法人韮崎スポーツクラブ」では、年間を通して市民の皆さんの健康づくりのサポートとして活動しています。スクール25コース、サークル5コースのうちどれでもご都合に合わせて参加することができま

す。健康な体を作ってスポーツライフを楽しみませんか。

「ご入会お待ちしております！」

■問い合わせ

韮崎スポーツクラブ

☎ 21-2255

※関連記事 P14

介護予防で健康寿命をのばそう！

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防するだけでは、十分ではありません。「老化」を積極的に予防する必要があります。

本市では、65歳以上のどなたでも気軽に参加できる「介護予防のための教室」と生活機能評価質問票（基本チェックリスト）（注）の結果から生活機能の低下が認められた方向けの「介護予防プログラム」を実施していますので、ぜひご活用いただき介護予防に努めましょう。

☆介護予防のための教室（どなたでも気軽に参加できるメニュー）

	内 容	場 所	備 考
自主活動いきいき貯筋クラブ	シニア健康サポーターが中心となり健康体操をします。	各町公民館	各町で開催日程が異なる。詳細は声の広報または保健課まで
いきいき貯筋クラブ	健康運動指導士の指導により介護予防のための健康体操を行います。		詳しい日程は広報・回覧板でお知らせ
健口教室	歯科衛生士による口の健康法の話や口の体操を行います。		
シルバークッキング教室	管理栄養士による健康食の話や実際に調理をしながら健康食について学びます。		
いきいきほっとサロン	75歳以上の方、65歳以上の1人暮らしの方を対象に、各地区公民館でふれあいの場を提供します。		荏崎市社会福祉協議会 22-6944
介護支援ボランティア	ボランティア事業を通じて社会参加し、自身の介護予防を図ります。※事前に研修の受講を行います。	各受入施設	ご自身の都合に合わせて活動可。活動に対しポイントがつき現金に換金可 社会福祉協議会 22-6944
脳若返り教室	iPadを使った認知症予防の脳トレーニング教室です。		詳しくは、広報でお知らせ
もの忘れ相談	もの忘れが気になる方やその家族の相談、もの忘れの予防法や生活改善について相談に応じます。	もの忘れ相談センター	第2火曜日 9:30～16:00 ※相談日以外でも受付可 もの忘れ相談センター 23-4464
健康相談健康講座	健康についての相談にお答えします。要望があれば健康講座を開催します。	地域包括支援センター	随 時
ウォーキング教室	運動する機会のない方、体力をつけたい方など気軽に参加できるウォーキング教室です。	市 内	詳しい日程は広報でお知らせ
老壮大学	クラブ活動・各種教室・講演会等を開催し、生涯学習の場及び生きがいづくりの場を提供します。	ニコリ	詳しい日程は広報または社会福祉協議会へ問い合わせ 社会福祉協議会 22-6944

☆介護予防プログラム（生活機能の低下が認められた方のメニュー）

	内 容	場 所	備 考
筋力向上教室 A 筋力向上教室 B	理学療法士の指導により筋力低下予防の体操やストレッチ・トレーニングなどを行います。（無料）	保健福祉センター	A：火曜日・木曜日 B：水曜日・金曜日 13:30～14:30 送迎あり 各教室定員 11 人
あさひクラブ	作業療法士の作成したプログラムに沿って集団体操や器具を用いた運動を行います。（無料）	あさひホーム	水曜日 10:00～11:15 送迎あり 定員 5 人
ひまわり畑	介護職員による支援のもと、手芸・ゲーム・脳トレ・踊り・歌など楽しい時間を過ごせます。	穂坂町コミュニティセンター	10:00～15:00 ※昼食おやつ有 送迎あり 定員 25 人 自己負担有 1回800円
道草クラブ （釜無川すじコース） 道草クラブ （塩川すじコース）	軽い運動・脳の活性化のための趣味活動・レクリエーションなどを行います。（無料）	愛の家グループホームにらさき	釜無川すじコース 火曜日 塩川すじコース 水曜日 14:00～15:30 送迎あり 各コース定員 6 人
健口アップ訪問	歯科衛生士が訪問し、口の中の健康を保つための指導や、お手入れの方法を指導します。	訪 問	歯科衛生士と日程調整を行う
訪問指導	訪問看護師が訪問し、外出するのがむずかしい方には家でできる筋力向上のトレーニング等を行い、閉じこもりがちの方には社会参加を促す働きかけを行い、生活全般の活性化の支援を行います。		訪問看護師と日程調整を行う 無 料
栄養改善訪問	管理栄養士が訪問し、普段の食生活の見直しやバランスのとれた食生活の改善に向け、食事内容の工夫や調理方法等の支援を行います。		月 1 回 4ヶ月間実施 管理栄養士・保健師と日程調整を行う

注：生活機能評価質問票（基本チェックリスト）

介護予防の推進のため、65歳以上の皆さんの生活機能や健康状態を把握するための質問票

■問い合わせ 保健課介護支援担当 ☎ 23-4313

特集
のばそう健康寿命

総合健診で健康寿命をのばそう!!



同時にがん検診も受けられます。
※年齢などの条件あり

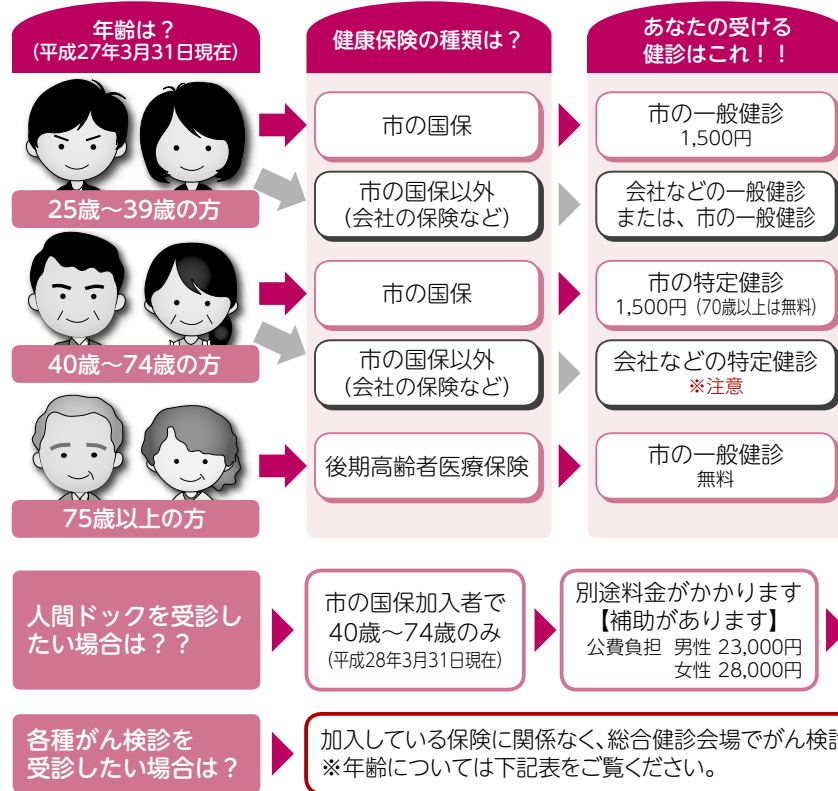
市の一般健診を受診する場合、39歳以下の被扶養者は受診券は不要です。

※注意 被扶養者の方で、荏岐市の特定健診を受診する場合、「特定健診受診券」が必要です。受診券の発行や受診方法などは、加入している医療保険へお問い合わせください。

人間ドックと総合健診の両方は受診できません!

≪総合健診を受けずに≫
保健課に申込み
12月11日まで受付中

生活習慣病予防は健診を受けることから始めます。
その結果から、どのような生活改善をすれば良いかが分かります。健康寿命を延ばし、元気に暮らすためにも、定期的に健康診断を受けましょう。
☆市では、7月より総合健診（特定健診・各種がん検診）を実施します。
対象者には7月上旬に「健診キット」を送付します。
過去3年間に市の総合健診を受けたことのない方や新たに健診を受ける方は、受診日の一週間前までに、保健課で手続きをしてください。



各種検診(健診)のご案内 年齢は平成 28 年 3 月 31 日現在です。 ●印の検査は、別日程で行います。

種 類		対象者	金額	備 考
特定健診（基本健診）		① 25 歳～ 39 歳 ② 40 歳以上 74 歳以下の国保加入者 ③ 40 歳以上 74 歳以下の国保以外の 保険の被扶養者 ④ 75 歳以上	1,500 円 70 歳以上は無料 ③の方は加入している保険に よって金額が異なります。	
肝炎ウイルス検査		40 歳以上の方で、過去に 受診していない方	500 円 70 歳以上は無料	詳細は P8 を参照してください。
骨粗しょう症検査		40、45、50、55、60、 65、70 歳の女性	1,000 円 70 歳は無料	
歯科健診		25 歳以上の方	無料	日程は P7 を参照してください。
胃がん検診		40 歳以上の方	1,000 円 70 歳以上は無料	
肝がん検診		25 歳以上の方	1,000 円 70 歳以上は無料	
●子宮がん 検診	頸部	20 歳以上の女性	2,000 円 70 歳以上は無料	詳細は 4 月号 P6 を参照してください。
	頸体部	医師の判断により検診が必要と 認められた方	2,800 円（内 800 円は医療機 関へ支払）70 歳以上は無料	
●乳がん 検診	視触診＋エコー	25 ～ 39 歳 40 歳以上の偶数歳の女性	1,000 円 70 歳以上は無料	
	視触診＋マンモグラフィー	41 歳以上の奇数歳の女性		
肺 が ん 検 診	胸部レントゲン検診（※ 1）	25 歳以上の方	500 円 70 歳以上は無料	※ 1 胸部レントゲン・CT の両方 を受診することはできません。 日程は P7 を参照してください。
	CT 検診（※ 1）	40 歳以上の方	2,000 円	
		●喀たん検査	40 歳以上の方で喫煙指数 600 以上	1,000 円 70 歳以上は無料
大腸がん検診		25 歳以上の方	500 円 70 歳以上は無料	詳細は P8 を参照してください。
前立腺がん検診		50 歳以上の男性	500 円 70 歳以上は無料	

●健診時の託児を実施

子育て中の若い世代の方にも安心して受診していただけるよう、健診時に愛育班員・保育士が託児を行います。

昨年度は57名の利用がありました。今年もぜひご利用ください。

■対象年齢

6ヶ月以上～小学3年生以下

■実施会場

下記日程表「託児」欄の

○印のみ実施

■ご利用の方

事前に保健課保健指導担当（☎23-4310）までお申し込みください。

●該当地区の実施日に受診できない場合

該当地区以外の日にも受診できます。なお、変更の連絡は必要ありません。

ただし、乳がん検診を予約されている方で変更が生じた場合は保健課までご連絡ください。

●受診の結果について

健診受診日より約一か月後に健診結果報告会を開催します。対象の方には通知をお送りしますので、必ずご出席ください。

各地区健診日程表 肺がん検診（ＣＴ検診）、歯科健診、乳がん検診、託児は指定日（○印）のみの実施になります。

健診日	地区・場所	受付時間	対象地区・送迎ワゴン	肺CT	歯科健診	託児	乳がん
7月14日(火)	地区 円野 場所 つぶらの会館	8:00～10:30	円野町		○		
7月15日(水)	地区 清哲 場所 清哲会館	8:00～10:30	清哲町		○		
7月16日(木)	地区 神山 場所 神山体育館	8:00～10:30	神山町		○		
7月17日(金)	地区 旭 場所 旭体育館	8:00～10:30	旭町		○		
7月18日(土)	地区 荊崎 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	荊崎	○		○	
7月19日(日)	地区 荊崎 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	荊崎	○	○	○	
7月26日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
7月29日(水)	地区 藤井 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	藤井町	○	○	○	
7月30日(木)	地区 中田・穴山	8:15～10:30	穴山町 ※送迎ワゴン車有 → 7:30 重久公民館 → 7:35 穴山デイサービス → 7:40 石水公民館 → 7:45 伊藤窪公民館 → 7:50 久保公民館	○	○	○	
	場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール		中田町 ※送迎ワゴン車有 → 8:10 小田川公民館 → 8:15 ゆ〜ぶる駐車場 → 8:20 中田公民館 → 8:25 新府駅				
7月31日(金)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	○
10月 6日(火)	地区 龍岡 場所 龍岡体育館	8:00～10:30	龍岡町		○		
10月 7日(水)	地区 大草 場所 大草ふれあいセンター	8:00～10:30	大草町		○		
10月 8日(木)	地区 穂坂 場所 勤労青年センター	8:00～10:30	穂坂町		○		
10月17日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	
10月18日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
10月22日(木)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	
10月23日(金)	地区 全体 場所 東京エレクトロン 荊崎文化ホール	8:15～10:30	未受診者	○	○	○	○
10月24日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	
10月25日(日)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○	○	○	
11月14日(土)	地区 全体 場所 保健福祉センター	8:00～10:30	未受診者	○		○	

乳がん検診は他の日程も予定しておりますので、詳しくは保健課健康増進担当までお問い合わせください。