広報紙から抜き取ってご利用ください。

2019
鶴ヶ島市
〈保存版〉

健康なまちづくりガイド

「健康」は誰のものでもなく、自分自身のもの。
このガイドをヒントに、あなたに合った健康づくりを見つけ、実践してみましょう。
一人ひとりの健康づくりが、まちの元気や医療費の削減につながり、まちづくりへとつながっています。

このガイドに関するお問い合わせ　健康増進課

目指せ！健康長寿

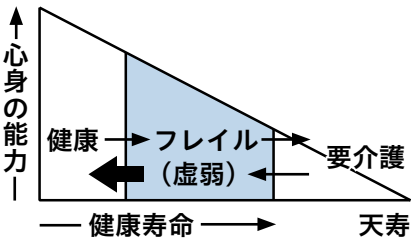
市では、「血管年齢の若返り」と「フレイル予防」を健康づくりの2本柱とし、「栄養・身体活動・社会参加」を三位一体で推進する健康行動を市民と実践することにより、健康長寿の実現を目指します。

生活習慣病予防
血管若返り
×
介護予防
フレイル予防

\65歳からの新常識/

フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下してきて、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。



65歳以上の85％の方がフレイルの前段階の状態にあるといわれ、早めに気付いて対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。
また、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるといわれます。40・50代の頃から人とのつながりづくりを心掛けましょう。

■フレイル予防のポイント

栄養	①食事(タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)とバランスを重視) ②歯科口腔の定期的な管理
身体活動	①たっぷり歩こう ②ちょっと頑張って筋トレ
社会参加	①お友達と一緒にご飯を ②前向きに社会参加を

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
フレイル予防パンフレット

血管年齢は

生活習慣病と深い関係がある

血管が硬く、厚く、狭くなってしまう「動脈硬化」は、血管の老化現象です。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があると、動脈硬化を進行させる原因となります。

血管にやさしい生活

血管の内側には知覚神経がないため、状態が悪くなっても自覚症状が出ません。しかし、日常生活の少しの工夫で血管の事故を防ぎ、血管を若返らせることができます。

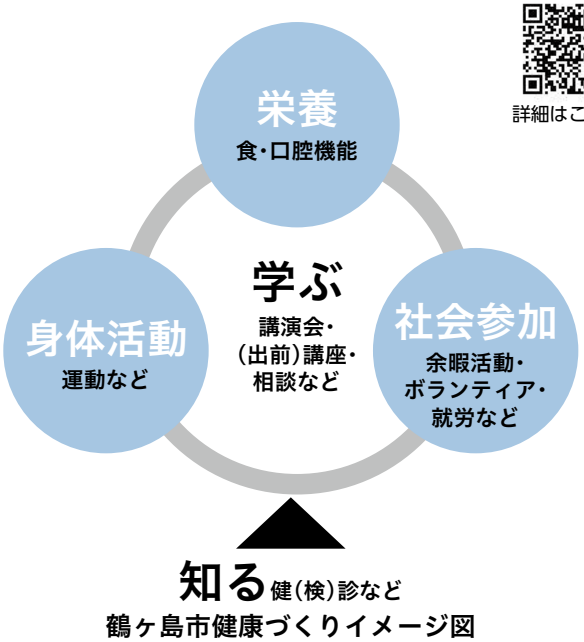
■健康血管生活ポイント

①カロリーをとりすぎないよう野菜中心の食生活を
②毎日、体を動かす
③睡眠を充分にとる
④タバコを吸わない
⑤ストレスをためない

■血管若返り体操

かかとの上げ下げを基本にした、自宅で簡単にできる体操です。

詳細はこちら



鶴ヶ島市健康づくりイメージ図

みんなで創ろう未来の自分　～楽しく動く　おいしく食べる～

栄養

食・口腔機能

栄養は特に食事と口腔機能の維持が重要です。高齢になると、食欲の低下や簡単な食事で済ませたりすることで、栄養が不足がちになります。また、口腔機能は、噛む、話すなど、私たちが生きていく上で重要な役割を担っています。その機能が低下すると、食欲の低下、ひいては筋肉量の低下を招くなどの悪循環に陥ってしまう危険があります。さらに、一人で食事をとる人は、そうでない人に比べ、うつ傾向、低栄養のリスクともに1.5倍に高まるとの研究も。食事は、みんなで楽しくが基本です。

講座名	日時 / 場所	内　容	申込	問合先
歯と口の健康フェア	6月2日(日)10時～/坂戸市市民健康センター	児童歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布、※成人歯科健診・口腔がん健診など	無 ※は有	保健
食育フェア	6月/市役所ロビー	展示のほか、手洗い体験など	無	健康
食育連携講座	6月21日(金)/つるがしま中央交流センター	低栄養を予防する食生活の講義	有	健康
食事バランス等料理教室	7月～2月に3回/市民センターなど	みんなで美味しく食べる料理教室	有	健康
歯と口の講座	10月31日(木)/保健センター	歯科衛生士による口腔に関する講座	有	保健

■食生活改善推進員協議会

望ましい食生活の地域への普及を目的に、地域団体などと連携し、料理教室などを通じて食育を推進しています。

問　健康増進課

■コミュニティレストラン「ここほっと」

人と人が「食」でつながる場として、手作りランチを提供するほか、交流の場として料理教室なども開催中です。

問　☎287･1792(NPO法人カローレ)

■市民農園で野菜づくり

野菜づくりは、収穫物を食べることで生活習慣病が予防でき、適度な運動も確保できる一石二鳥の健康法です。

問　産業振興課

身体活動

運動(ウォーキング・体操・スポーツ)など

健康維持には、日常生活の中でこまめに動いたり、軽い運動を楽しむことが大切です。例えば、ラジオ体操やウォーキングは、体に負荷をかけ過ぎず気軽に始められ、世代を問わず取り組める健康づくりです。

講座名	日時 / 場所	内　容	申込	問合先
定例健康ウォーク	毎月第2金曜日　※8、2月除く	自然に触れながら3～5km程度を歩きます。指導付き	有	健康
はつらつ元気体操クラブ	4月～9月(全10回) 10月～3月(全10回)	「足腰が弱くなった、運動を始めてみたい」そんな65歳以上の方にピッタリな体操教室	有	高齢
つるがしま郷土講座	5月31日(金)10時～12時/白鬚神社境内集合	白鬚神社～雷電池児童公園の龍蛇渡御ルート(約2km)を解説を交えながら歩きます	有	図書
認知症予防脳トレ教室	5月～8月(全10回) 10月～12月(全10回)	65歳以上の方を対象とした脳トレ士による参加型、ゲーム性を取り入れた脳トレ教室	有	高齢
元気にラジオ体操教室	6月9日(日)10時～11時30分/藤小学校	ＮＨＫテレビ・ラジオ体操指導者とアシスタントによるラジオ体操の実技講習	無	健康
第70回鶴ヶ島市民体育祭	10月13日(日)/鶴ヶ島第一小学校・藤小学校・西中学校	市内最大のスポーツイベント。オープン種目はどなたでも参加することができます	有	生涯
スタンプラリー大会	10月27日(日)/新町小学校	スタンプを集めながら約4kmを歩き、得点を競います	有	生涯
秋のつるがしま 元気スポーツフェスティバル	11月3日(祝)/運動公園	気軽にスポーツや健康チェックが体験できるイベント。健康マラソンやステージ発表などもあります	無	生涯
骨粗しょう症予防教室	2月14日(金)/保健センター	健康運動指導士による骨粗しょう症を予防する体操	有	保健
女性のための健康教室	3月5日(木)/保健センター	健康運動指導士による尿もれ予防体操	有	保健
こつこつ貯筋体操教室	5月～9月(全15回) 10月～2月(全15回)	生活機能の低下が認められる65歳以上の方が、運動器の機能向上を図るための教室。地域包括支援センターなどの職員が個別相談を受け、対象となった方に参加していただきます		高齢

■つるフィットによる体操教室

市が養成し、認定した介護予防の運動を指導・サポートするボランティアが「つるフィット」。自治会館や集会所など、地域の身近な場所で、月1回以上ボールや重りを使った体操(つるゴン体操)を行う教室が30か所あります。健康づくりと仲間づくりに、ぜひ参加してみましょう。

申 問　高齢者福祉課

■ＮＰＯ法人鶴ヶ島市体育協会

陸上競技記録会、駅伝大会、綱引き大会、ヨガ教室などを行うほか、地域のスポーツ団体の紹介も行っています。

問　☎277・5199(海洋センター内)

■ラジオ体操連絡会

毎朝、市内25会場で実施中。心と体に良いことから一日を始めてみましょう。

問　事務局(健康増進課)

■地域でスクラム･健康マイレージ事業

専用の歩数計やスマホアプリを使って、ウォーキングでポイントを貯め、県の特産品などが自動抽選で当たる事業です。

申 問　健康増進課

■健康遊具で健康づくり

場　①脚折近隣公園②富士見中央近隣公園③鶴ヶ島南近隣公園④新町中央広場

問　健康増進課

社会参加

余暇活動・ボランティア・就労など

健康には日常的な友人や仲間との「つながり」を維持することが大切です。最近の研究では、外出の機会が多いほど認知症のリスクが低く、地域活動や就労している方ほど、健康で自立した生活を維持できていることが分かっています。

講座名	日時 / 場所	内　容	申込	問合先
食生活改善推進員養成講座	8月～2月・全5回	望ましい食育の知識を地域へ普及できる人材を育成します	有	健康
地域デビューきっかけ広場	9月23日(祝)/ワカバウォーク	地域の活動団体の紹介の場であり、地域活動団体と地域デビューに関心がある方をつなぐイベント	無	地域
介護予防ボランティア養成講座	9月～12月・全9回	地域で介護予防の運動の指導・サポートをしてもらうボランティアを養成します。実技、講義、グループワークなど	有	高齢
元気なまちづくりリーダー養成講座	9月～12月・全6回	ウォーキングや健康遊具の使い方などを地域へ普及できる人材を育成します	有	健康
認知症サポーター養成講座	適宜	認知症を正しく理解し、その人と家族を見守る応援者を養成	有	高齢

■市民センター・市民活動推進センター

■市民センター

高齢者学級、健康講座、体操教室など各種講座や市民センターまつりなどのイベントを行っています。また、体操・歌・ダンスなどさまざまなサークルが活動しています。

問　西市民センター(☎286・7899)、東市民センター(☎286・3357)、南市民センター(☎287・0235)、北市民センター(☎287・0251)、富士見市民センター(☎287・1661)、大橋市民センター(☎286・0005)

■市民活動推進センター

市民活動の情報発信の拠点として、地域の市民活動の情報を収集し、提供しています。

問　☎272・5600

社会参加と健康づくり
あなたに合ったカタチを見つけましょう

1　人とのつながりを大切にしたい人

地域のサロンなどでみんなでおしゃべりをしたり、体操をすることが健康に良いことが分かっています。また、複数の場を持つ人ほど介護リスクが低くなっています。

2　体を動かすことに意欲的な人

一人で行う運動は、仲間と行う運動よりも要介護状態になるリスクが1.3倍高いことが分かっています。仲間づくりのためにも地域のスポーツの会などに参加してみましょう。

3　好奇心旺盛な人

自分の興味のあることから始められる趣味活動や生涯学習に参加してみましょう。楽しいことや新しいことを学ぶことは、介護予防や生きがいづくり、心の健康にも◎。

4　「誰かのための」活動をしたい人

グループや組織の中で役割を持つ人がうつ病になるリスクは、持たない人の1/7であることが分かっています(特に男性)。これまでの経験やスキルを活かして地域貢献を。

5　まだまだ「現役」という人

働くことで社会とのつながりを持ち、そこで生きがいを得ることは健康にはとても重要です。

■地域支え合い協議会

地域支え合い協議会は、日常の暮らしの中で共に支え合い、助け合いながら、地域の課題を地域で解決することを目的に市内で７か所設立されています。自治会をはじめ、様々な地域団体と連携・協力し、高齢者の見守り、防犯・防災活動、子育て支援などを行なっています。

問　地域活動推進課

■社会福祉協議会

地域福祉の向上を目的に、人と人とのつながりづくりを推進するため、つどいの広場や生活支援活動の担い手養成、手話講習会、市民後見人等養成講座などを開催しています。

■ボランティア・まちづくりセンター

登録している団体(43団体・1532人)と個人(67人)の活動を支援するほか、地域の課題に対応したボランティア養成などを行っています。

■ふれあい・いきいきサロン

高齢者など誰もが気軽に集まり、住民自身が主体的に運営する仲間づくりの場です。現在67か所で行われています。

問　事務局☎271・6011／☎286・5739

■わかば大学塾

市民が講師となり、講座を企画・運営する生涯学習事業です。平成30年度は250講座を開催し、延べ2800人が受講。前期4月～9月、後期10月～3月

問　事務局☎298・7484

■老人福祉センター「逆木荘」

高齢者の方々が健康で明るい生活を楽しむための施設です。お風呂、歌や踊りが楽しめる大広間、健康器具コーナー、グラウンドゴルフやゲートボール場などがあり、カラオケや体操教室、バスハイクなども開催しています。

問　☎286・3301

■老人クラブ

高齢者が健全で豊かな生活を過ごせるよう、自らの教養の向上や健康増進、社会奉仕に資する活動を行っているほか、地域住民や会員相互の交流事業などを行っています。

問　高齢者福祉課

■就労相談

鶴ヶ島市ふるさとハローワーク　問　☎272・4001

鶴ヶ島市シルバー人材センター　問　☎285・8172

学ぶ　講演会・（出前）講座・相談など

健康づくりは、正しい知識を持ち、継続的に取り組むことが大切です。最新の知見を学び、ご自身の健康づくりに役立てましょう。また、まちづくり市民講座などの出前講座をご利用いただき、地域で声掛け合って健康づくりに取り組むのもおススメです。

講座名	日時 / 場所	内容 / 講師	申込	問合先
健康講演会	8月29日（木）10時～/市役所	歯の健康・口腔ケアの大切さ/歯科医師	有	保健
健康講演会	11月23日（祝）13時30分/市役所	胃がんについて/医師	有	保健
フレイル予防講演会	12月/女性センター	東京大学高齢社会総合研究機構	無	健康

＼地域やグループで学びたい方／

■まちづくり市民講座

健康に関する多数のメニューを用意しています。5人以上集まり、会場を用意いただければ市の職員が伺います。

問　政策推進課

■専門職による出前講座

医療・介護・介護予防・生活支援・住まいの充実を目的とし、専門職が地域の学習会や職員向け研修会に出向きます。

問　高齢者福祉課

■健康相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、来所・電話・家庭訪問による相談に応じます。来所の場合は、事前に電話でご連絡ください。

申 問　保健センター

■こころの健康相談（要予約）

毎月1回、精神科医による健康相談を実施しています。

申 問　障害者福祉課

■高齢者に関する相談　地域包括支援センター

かんえつ（脚折145-1関越病院南館1階）	☎285・7877
いちばんぼし（藤金871-3つるがしま中央交流センター）	☎279・0777
ぺんぎん（上広谷5-1プラザイン上広谷1階）	☎271・5123
いきいき（三ツ木16-1市役所1階）	☎227・6171

問　高齢者福祉課

知る　健康づくりの第一歩は、自分の体に「関心」を持つことから

まずは自分の体を知ることから始めてみましょう！

年に一度は健診を！

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査

年に1度の健診で平常時の体の状態を知っておくことは、異変に気付くためにとても大切なことです。生活習慣病の早期発見や重症化予防にもつながります。また、健診を受けたら、受けたままにせず、毎日の健康管理に活かすことが大切です。

対　40歳以上

※対象者には5月末に受診券を郵送します

期　6月1日（土）～11月30日（土）

場　市内、坂戸市、日高市の実施医療機関

問　保健センター・保険年金課

成人検診のススメ

■がん検診

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施します。

■肝炎ウィルス検診

B型およびC型肝炎ウイルス検査

■歯周病検診

唾液のpH検査・歯科診察・ブラッシング指導など

■骨粗しょう症検診

骨密度測定

※検診毎に対象者や個人負担金などが異なります。詳細は広報4月号折込の「平成31年度（2019年度）鶴ヶ島市の成人検診」をご覧ください

問　保健センター

健康コーナーを活用しよう

ご自身の健康管理に活用してみましょう。定期的に計測することで自分の体の特徴が見えてきます。

■設置場所　市民センター、市役所、市民活動推進センター

■設置機器と測定項目

・血圧計：血圧、脈拍

・体組成計：体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、推定骨量、ＢＭＩ、内臓脂肪レベルなど

※使い方などは現地で確認できます

※いずれの計測結果も印刷されます

問　健康増進課

【略称・問合先一覧】

課　名	略称	住　所	電　話
政策推進課（市役所4階）	－	三ツ木16-1	☎271・1111
地域活動推進課（市役所2階）	地域		
産業振興課（市役所2階）	－		
高齢者福祉課（市役所1階）	高齢		
障害者福祉課（市役所1階）	－		

課　名	略称	住　所	電　話
保険年金課（市役所1階）	－	三ツ木16-1	☎271・1111
健康増進課（市役所5階）	健康		
生涯学習スポーツ課（市役所5階）	生涯		
保健センター	保健	脚折1922-10	☎271・2745
中央図書館	図書	高倉1247-1	☎271・3001

【略称記号一覧】　対 対象　期 期間　場 場所　申 申込　問 問合先