

東松島市



健康ガイドブック

健康がイート、気持ちがいーナー



パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます！

いつでも持ち歩ける利便性

ダウンロード方法など詳しくはこちら
http://www.scinex.co.jp/wagamachi/loco/04214_kenko/dl_pc.html



iPad アプリ版

iPhone アプリ

Android アプリ

東松島市

株式会社サイネックス



発刊にあたり

東松島市では、「健康意識が高く、誰もが、いつまでも元気に暮らせるまち」を目指しています。

平成30年度には、東松島市健康21計画（第2次）見直し計画を策定しました。

この「東松島市 健康ガイドブック」は、この計画の周知と、からだところの健康や親子の健康づくり、健康づくり活動を促進するための方法について、市民のみなさまに知ってほしい情報をわかりやすく発信するために作成しました。

本市の保健事業や相談窓口についても掲載していますので、是非市民のみなさまがこのガイドブックを活用し、よりよい生活習慣でいきいきと健康に暮らせるための一助となれば幸いです。

東松島市

— 告 告 —



ちば鷹歯科医院

Chibataka  Dental Office

医院長 千葉 隆 広

診療科目: 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間: AM8:30~11:30 / PM1:00~5:00

矯正歯科 | AM9:00~12:00 / PM2:00~6:00
第1・3の金曜日のみ治療

休 診 日: 日曜&木曜(または土曜)

個室診療制
完全予約制



東松島市小松字上砂利田34-1 TEL.0225-84-1184 / FAX.0225-84-1185

INDEX



発刊にあたり…………… 1

健康21計画(第2次)見直し計画とは? …………… 4

策定の目的…………… 4 重点目標…………… 5
基本理念…………… 4 進行管理…………… 5
基本方針…………… 4

1 からだの健康 …………… 6

これから取り組むべき課題…………… 6 1-4 喫煙…………… 8
1-1 栄養・食生活…………… 6 1-5 歯・口腔の健康…………… 8
1-2 身体活動・運動…………… 7 1-6 健康管理(がん・循環器疾患・糖尿病) …… 9
1-3 飲酒…………… 7

2 こころの健康 …………… 10

これから取り組むべき課題…………… 10 2-3 いのちを支える
2-1 メンタルヘルス対策…………… 10 ネットワークの構築・強化…………… 11
2-2 助けを求めることができる環境づくり… 11

3 親子の健康づくり …………… 12

これから取り組むべき課題…………… 12 3-2 次世代を担う子どもの健康づくり… 13
3-1 妊娠・出産期、乳幼児期における 3-3 子どもの健やかな成長を見守り育む
切れ目のない支援…………… 12 地域づくり…………… 13

4 健康づくり活動の促進と環境整備 …………… 14

これから取り組むべき課題…………… 14 4-1 健康づくりに取り組むための
環境づくり…………… 14

— 広 告 —

医療法人 医徳会



真壁病院

救急指定



〒981-0503 東松島市矢本字鹿石前109-4 ☎0225-82-7111

当院では最新のMRI装置を導入しました。従来より鮮明な画像で検査時間も短縮となります。このMRIを使用した脳ドックもご好評頂いております。



知っ得 からだ..... 15

知っ得 ころ..... 19

知っ得 子育て..... 22

各種健診・検診・予防接種..... 24

年間予定.....	24	65歳以上の方を対象とした予防接種	27
健康診査（特定健診）	25	妊娠・出産期の健康管理と乳幼児健康診査	28
がん検診・各種検診.....	25	子どもの予防接種.....	29

ころとからだの相談窓口..... 30

からだの相談.....	30	子育ての相談.....	31
ころの相談.....	30		

自分の手のひらで目安を知ろう！..... 32

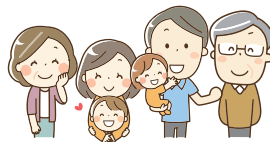
適量をマスターしよう！.....	32	あなたの食事の適量はどれくらい？.....	35
------------------	----	-----------------------	----

資料編..... 36

出来る事からやってみよう！！		お酒のセルフチェック.....	38
賢くダイエットする方法.....	36	学童期以降の睡眠と健康.....	40
知っておきたい！女性のからだ.....	37		



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



広 告



日本内科学会総合内科専門医・日本リウマチ学会リウマチ専門医・日本血液学会血液専門医

宍戸 友明

〒981-0501 宮城県東松島市赤井字南一223

☎ (0225) 83-8830

ししど 内科クリニック
SHISHIDO CLINIC OF INTERNAL MEDICINE

内科・小児科・リウマチ科

平日夜6:00まで受付

健康21計画(第2次)見直し計画とは？

策定の目的

高齢化の進展や生活習慣病の増加等により年々医療や介護への負担が大きくなっています。そこで、病気や介護を予防し、より健康で自分らしく生活できるよう、市民の総合的な健康づくりのための計画として、健康21計画(第2次)見直し計画を策定しました。

今回の見直し計画では、からだの健康に加えて、こころの健康及び親子の健康づくりの内容も加え、妊婦さん・赤ちゃんから大人まで幅広い年齢の方々を対象とした計画に生まれ変わりました。

基本理念

『健康と笑顔でつなぐ市民の輪』

- みんなの笑顔を咲かせよう 地域ぐるみで健康づくり 次世代につなげる健康のバトン

基本方針

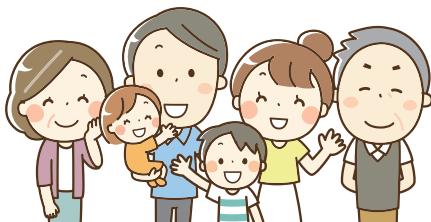
健康寿命の延伸

健康格差の縮小

こころの健康の
維持・向上

親子の
健康増進

生活習慣病の発症予防・重症化予防



広 告

歯科・小児歯科・歯科口腔外科



さんかく
デンタルクリニック

〒981-0503
東松島市矢本字関の内1-5
TEL/FAX 0225-25-5814

土曜日・日曜日
診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	休診	●	●	●	▲
14:30~19:00	●	●	休診	●	●	●	▲

▲日曜日は
午前 9:00~12:30
午後 14:00~17:00

重点目標

市と市民の皆さんが一丸となって、次の事に取り組みます！

- ①健康寿命を延ばします
- ②心疾患・脳血管疾患の標準化死亡比を減らします
- ③肥満者の割合を減らします
- ④メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合を減らします
- ⑤自ら命を絶つ人を減らします
- ⑥肥満傾向児の割合を減らします
- ⑦育てにくさを感じた時に相談できる人の割合を増やします

進行管理

	2012年 (H24)	2013年 (H25)	2014年 (H26)	2015年 (H27)	2016年 (H28)	2017年 (H29)	2018年 (H30)	2019年 (R1)	2020年 (R2)	2021年 (R3)	2022年 (R4)	2023年 (R5)
東松島市 健康21計画 (第2次)		計画策定				健康意識調査					健康意識調査	
			計画実施				見直し計画策定	見直し計画実施				
						中間評価						目標年度
												最終評価



告 白

業務
内容

- ◇総合電気設備工事
- ◇冷暖房設備工事業修理
- ◇家庭電気製品販売修理(各社)
- ◇衛生設備工事業土工事
- ◇配管設備工事業修理
- ◇交通信号機工事
- ◇消防設備工事

東松島市・石巻市・登米市下水道排水設備指定工事店



株式会社 **宮城電気サービス**

〒981-0502 宮城県東松島市大曲字堺堀135-34

TEL:0225-82-3580 FAX:0225-82-5873



これから取り組むべき課題（市民健康意識調査及び中間評価結果から）

- 男性の健康寿命は、宮城県よりやや短くなっています。
- 男性において、心疾患や脳血管疾患の死亡率が近年高くなっています。
- 肥満者、メタボリックシンドローム症候群ともに男性の割合が高くなっています。
- 成人の朝食欠食や塩分に対する意識、飲酒等の食生活、運動習慣や運動に対する心がけ等は状況が悪化している傾向があり、望ましい食生活や運動習慣の定着に向けた取り組みが必要です。

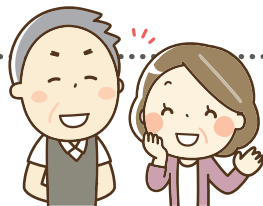
1-1 栄養・食生活

市の取り組み

- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけ、実践している人を増やします。
- 自分の体に合った食事の適量を理解し実践している人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 自分の体に合った食事量を知りましょう。
詳しい情報はこちら▶ 知っ得① (P15)
- 毎日、少しでも多くの野菜をたべるように心がけましょう。
詳しい情報はこちら▶ 知っ得② (P15)



— 広 告 —

外科・内科・整形外科・胃腸内科・肛門内科

鳴瀬中央医院

院長 齋藤 雄康

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～18:00	●	●	●	△	●	△

休診日
日曜・祝日JR仙石線
陸前小野駅
徒歩3分

東松島市牛網字新上江戸原81-1 駐車場有り ☎0225-87-3853

1-2 身体活動・運動

市の取り組み

- 体を動かすことの大切さを認識し、日常生活において意識して体を動かすようにしている人を増やします。
- 生活活動の他に、運動習慣（身体活動）のある人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 1日に歩く自分の歩数を意識しましょう。
詳しい情報はこちら▶ [知っ得③ \(P16\)](#)
- ロコモティブシンドロームの予防に向け、歩行するなど、日常生活の中でできるだけ体を動かしましょう。
詳しい情報はこちら▶ [知っ得④ \(P16\)](#)

1-3 飲 酒

市の取り組み

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や多量飲酒による健康への影響について理解している人を増やします。
- 自分にあった飲み方で、上手にお酒と付き合いができる人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 自分にあった適量を知り、それ以上の飲酒は控えましょう。
詳しい情報はこちら▶ [知っ得⑤ \(P17\)](#)
- アルコールの問題を抱えている方は、一人で抱え込まず相談しましょう。
詳しい情報はこちら▶ [相談窓口 \(P31\)](#)

廣 告

高橋接骨院

院長 藪下 綾

■施術時間

月・火・水・金 8:00～18:30(受付)
木 8:00～12:00(受付)
土 8:00～17:00(受付)

〔昼休みなし〕日・祝日休み

東松島市矢本字大林20-1

TEL0225-82-7580



外出できない方など
いつも
美しい自分へ
心と身体への
お手伝いを
させていただければ
幸いです。

美容室

東松島市大曲字上納南82

☎0225-83-7228

1-4 喫煙

市の取り組み

- たばこが健康に及ぼす影響について理解している人を増やします。
- 喫煙者の割合を減らします。

知っているとお得！健康情報

- 喫煙による健康への影響を知りましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑥ (P18)
- たばこを吸う人は、受動喫煙を防ぐため、周りの人に配慮しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑥ (P18)

1-5 歯・口腔の健康

市の取り組み

- 歯・口腔の健康に関心を持ち、食事の後は歯みがきをする習慣のある人を増やします。
- 定期的に歯科検診を受診している人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- むし歯や歯周病の原因を知り、予防に努めましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑦ (P18)
- 定期的に歯科検診を受診し、むし歯や歯周病が見つかった場合は、早目に治療しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑦ (P18)



— 広 告 —



歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
東松島かどわき歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ △ ×

休診日：日曜・祝日 土曜日の診療時間 9:00~16:00

東松島市矢本字穴尻68-4

TEL.0225-83-6480

完全個室
診療室

駐車場
11台あり



キッズルーム有

1-6 健康管理（がん・循環器疾患・糖尿病）

市の取り組み

- 健康管理の重要性を認識し、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善に向けて積極的に取り組んでいる人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 健康教室・講座等に積極的に参加し、健康に関する正しい知識を習得しましょう。
- 年1回の自分が対象となる健康診査や検診はきちんと受診し、結果を確認して健康づくりに役立てましょう。

詳しい情報はこちら ▶ [健診・検診情報参照（P24～26）](#)



— 広 告 —

石垣クリニック 内科・循環器科

診 療 時 間 平日 午前9:00～12:00 午後5:00～6:00
土曜 午前9:00～12:00

休 診 日 水曜・土曜午後・日曜・祝祭日

東松島市矢本字大林14

☎0225-83-7070

これから取り組むべき課題（市民健康意識調査より）

- 4人に1人の人が「ここ1か月間にストレスを感じたことがおおいにあった」と回答しており、社会環境の変化等により強いストレスを抱えている人が増えてきています。
- 2割の人が「これまでの人生で本気で自殺したいと思ったことがある」と回答しており、自殺は誰にでも起り得る身近な問題です。
- 約4割の人が「悩みやストレスを誰かに相談したり助けを求めることにためらいを感じる」と回答しています。

2-1 メンタルヘルス対策

市の取り組み

- 睡眠により十分に休養がとれる人を増やします。
- 自分にあった方法でストレス解消ができる人を増やします。
- 学校や職場など様々な場面で、心の病に対する理解を深め、サポート体制の整備を促進します。

知っているとお得！健康情報

- 睡眠などにより十分な休養をこころがけましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑧ (P19)
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑨ (P19)



2-2 助けを求めることができる環境づくり

市の取り組み

- 命や暮らしの危機に直面したとき、SOSを発信できる人を増やします。
- 学校や職場など様々な場面で、心の病に対する理解を深め、サポート体制の整備を促進します。

知っているとお得！健康情報

- 悩みがあるときは、近くの相談できそうな人に相談しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑩ (P20)
- 他の人から相談を受け、自分だけで解決が難しいと感じた時は、専門家への相談へ促しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 相談窓口一覧 (P30・31)

2-3 いのちを支えるネットワークの構築・強化

市の取り組み

- 抱えている生きづらさや困りごとに寄り添い、悩みを聞いてくれる人を増やします。
- 身近に心配な人がいたときに専門の相談窓口への相談をすすめる人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 地域に気になる人がいたら、まず声をかけましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑪ (P21)
- 相談を受けたら本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 知っ得⑫ (P21)

3

親子の健康づくり（母子保健計画）

これから取り組むべき課題（市民健康意識調査及び中間評価結果から）

- 育児中の喫煙について、母親では子どもの年齢が上がるにつれて喫煙率が上がっており、妊娠・出産を機にやめたものの、子どもの成長を機に吸い始めています。
- 肥満傾向児の割合が増加しています。
- 育てにくさを感じ対処できる親の割合は3歳児で3割となっています。また、子どもを虐待していると思う親の割合は、年齢がかさなるにつれて増加していることから、親の発する育てにくさのサインを確実に受け取り支援していく必要があります。

3-1 妊娠・出産期、乳幼児期における切れ目のない支援

市の取り組み

- 妊娠・出産・乳幼児期における健康についての正しい知識を習得、実践している人を増やします。
- 育てにくさを感じたり、支えが欲しいと思ったときに、誰かに相談したり、頼ることができる親を増やします。

知っているとお得！健康情報

- たばこは害があるものとして、妊娠中や育児中は吸わないようにしましょう。
詳しい情報はこちら ▶ [知っ得⑬ \(P22\)](#)
- 子育てで不安なときや育てにくさに気づいたときは一人で抱え込まず相談しましょう。
詳しい情報はこちら ▶ [相談窓口一覧 \(P31\)](#)

— 広 告 —

大建の家 自由設計 等身大 モデルハウス

建物本体工事価格 + 付帯工事価格
が表示価格に含まれております。

36万円 / 坪 3.3㎡	38.5万円 / 坪 3.3㎡	53万円 / 坪 3.3㎡
---------------	-----------------	---------------

●注文住宅 ●住宅設計 ●リフォーム工事 ●太陽光発電 ●外構工事

株式会社 **ダイケンホーム**

建設業：宮城県知事許可（般-31）12390号 HP <http://www.daiken-home.com>

石巻営業所 / 石巻市あけぼの二丁目 6-1 TEL:0225-93-0575
住まいの情報広場 / 石巻市門脇字一番谷地 3-1 TEL:0225-96-2006
矢本事務所 / 東松島市矢本字大浦 209-2 TEL:0225-82-3884



3-2 次世代を担う子どもの健康づくり

市の取り組み

- 健康に関心を持ち、健康の維持・向上に主体的に取り組む児童生徒を増やします。
- 子どもが望ましい生活習慣等を身につけることができるように、積極的に取り組む家庭を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 夜寝る前にはしっかり歯磨きをしましょう。

詳しい情報は[こちら](#)▶ [知っ得⑭ \(P22\)](#)

- 「はやね・はやおき・あさごはん」で生活リズムをつけ、毎日体を動かして遊びましょう。

詳しい情報は[こちら](#)▶ [知っ得⑮ \(P23\)](#)



3-3 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

市の取り組み

- 地域にあるさまざまな資源に支えられながら、この地域で子育てし続けたいと思う親を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 近所に住む小さな子どもやその親に関心を持ち、積極的にあいさつや声かけをしましょう。

- 地域での仲間づくりや子育ての交流を意識するようにしましょう。

詳しい情報は[こちら](#)▶ [知っ得⑯ \(P23\)](#)

広 告

かわしま 歯科 医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~11:30	●	●	/	●	●	●	/
PM2:00~ 6:30	●	●	/	●	●	1:30 5:00	/

休診日 水曜・日曜・祝祭日 **東松島市大曲字寺前36-4**

☎0225-84-1252

五十鈴神社
寿昌院
上納集会所
寺前公園
美容室いんく
市立大曲小学校
ローソン東松島大曲店
八千代寿司

かわしま歯科医院

これから取り組むべき課題

- 健康づくりには、一人ひとりが「健康でありたい」と思うことやそれにつながる自らの行動が大事です。
- 地域のつながりが強い人ほど、健康であると感じている人が多く、健康につながる行動を実践している人の割合が高い傾向がみられます。健康づくりを進めていくにあたり、地域社会とのつながりをつくる事が重要です。

4-1 健康づくりに取り組むための環境づくり

市の取り組み

- 主体的な健康づくり活動を継続して実施している人を増やします。
- 住民同士のつながりを通して、健康づくりに取り組む人を増やします。

知っているとお得！健康情報

- 健康情報や各種事業についての情報を収集し、健康づくりに役立てましょう。
詳しい情報はこちら ▶ 健診・検診・予防接種 (P24)
▶ 相談窓口 (P30・31)
- 地域活動やサークル活動に積極的に参加し、住民同士の交流の輪を広げましょう。



広告



医療法人 医徳会
介護老人保健施設

さつき苑

さつき苑は、

「要介護状態と認定された方に住み慣れた家庭や地域に帰れるよう、看護や介護、リハビリテーションなどのサービスを提供する施設です。緑豊かな自然に恵まれた環境の中、家庭のように明るく落ち着いた雰囲気の治療生活を提供致します」

又、地域との交流として毎月第3土曜日に認知症カフェ「純喫茶おもしろ」を開催しています。気楽にお越しいただければと思います。



〒981-0505 宮城県東松島市大塩字山崎42-1

TEL0225-83-7760 FAX0225-83-5411

<http://itokukai.or.jp/satsuki/>



知っ得①

〈栄養・食生活〉自分の体に合った食事量を知りましょう。

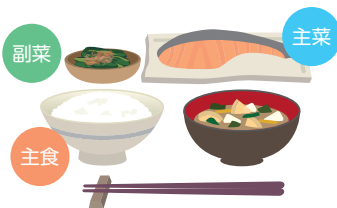
食事は、日々の食習慣が積み重なることで身体の健康にも大きくかわります。

適量は個人差がありますが、自分の手を目安に適量を知ることができる「手ばかり栄養法」を目安に自分の食事量を確認してみましょう。

→手ばかり栄養法についてはこちら (P32)

栄養バランスをかんたんにそろえるには…？

- 主食・主菜・副菜を揃えましょう。定食の形にすると自然と揃いやすくなります。



知っ得②

〈栄養・食生活〉毎日、少しでも多くの野菜をたべるように心がけましょう。

野菜をしっかりとのコツ！

- キュウリやトマト等そのまま食べられる野菜を常備しましょう。
- 手軽に使える冷凍野菜やカット野菜も便利です。
- 加熱調理をするとカサが減って食べやすくなります。
- 外食は、なるべく野菜が多い店やメニューを選びましょう。

緑黄色野菜で2皿



小鉢5個分で、1日分の野菜目標量の350g相当です。

レシピが知りたい！

料理レシピサイト「クックパッド」で、旬の野菜や東松島の食材を使ったレシピを毎月更新中！

クックパッド 東松島市

知っ得③

〈身体活動・運動〉 1日に歩く自分の歩数を意識しましょう。

ウォーキングは全ての運動の基本であり、日常に取り入れやすい運動です。最初から8000歩を目指すのではなく、普段の歩数を知り、その歩数より1000歩増やす事から始めましょう。

年代ごと歩数の目標

	男	女
20～64歳	9000歩	8500歩
65歳以上	7000歩	6000歩

健康日本21より



- 予防したい病気や病態によって、望ましい歩数や歩き方は異なります。参考にしたい方はご相談ください。

知っ得④

〈身体活動・運動〉

ロコモティブシンドロームの予防に向け、歩行するなど、日常生活の中でできるだけ体を動かしましょう。

これってロコモティブシンドローム？ 7つのロコチェック

40歳を過ぎたら、定期的にチェックしてみましょう。

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中でつまづいたり滑ったりすることが度々ある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分（1km）ほど歩き続ける事ができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物（牛乳パック2本ほど）を持って歩くのが大変
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が大変



上の表のチェックで自分のロコモ度が分かります。

1つでも当てはまる場合は、運動器が衰えている可能性があります。

衰えを感じる前に、運動能力低下を防ぐ食事の工夫や、下肢筋力を強くするような運動、転倒しないような環境への配慮が大事です。

知っ得⑤

〈飲酒〉自分にあった適量を知り、それ以上の飲酒は控えましょう。

●節度ある適度な飲酒

節度ある適度な飲酒は純アルコール換算で1日平均20g程度です。

主な酒類の適度な飲酒量の目安

- ビール（5度）
中ビン1本 500ml
- 清酒（15度）
1合 180ml
- 焼酎（35度）
小コップ1/2 70ml
- ワイン（12度）
グラス2杯 210ml



生活習慣病を高める飲酒量

1日あたり純アルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上

- メタボリックシンドロームには、お酒の飲み過ぎが関係している場合が多く見られます。適切な飲酒量を守り、週2日は休肝日を設けましょう。
- 女性や高齢者は、アルコールを分解する力が弱いため、上記の量の半分にしましょう。



— 告 告 —

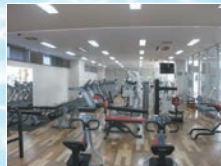
東松島市健康増進センター ゆふと

温水プール

トレーニングジム

ジュニアスクール

天然温泉



営業時間 平日 10:00～22:00
土日祝 10:00～21:00

休館日 毎週木曜日

☎0225-84-3855

東松島市矢本字河戸 342-2
JR 矢本駅徒歩 1分

（指定管理者）

株式会社ダンロップスポーツウェルネス

※プール・トレーニングジムは閉館 30 分前まで

知っ得⑥

〈喫煙〉喫煙による健康への影響を知りましょう。

喫煙により、以下の病気になるリスクが高くなります！

- 肺がんなどの種々のがん
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- 虚血性心疾患
- 糖尿病 など
- 脳梗塞、くも膜下出血などの循環器疾患



受動喫煙による影響

- 流涙、鼻閉、頭痛、肺がんのリスク上昇など
- 親が喫煙している場合に、子どもが呼吸器の病気にかかるリスクが高くなる等、子どもの健康へも悪い影響を与えます。

『自分のからだのためにも、
家族のためにも
禁煙に取り組みましょう！』

知っ得⑦

〈歯・口腔の健康〉むし歯や歯周病の原因を知り、予防に努めましょう。

むし歯予防

むし歯は、口の中の細菌が糖質（とくに砂糖分）をえさにして酸をつくり、歯のエナメル質をとかした状態です。細菌の集まりである歯垢（プラーク）が得意やすい場所や、歯ブラシが届きにくい場所（奥歯や歯の隙間）は特に丁寧に歯磨きして、むし歯を予防しましょう。また、定期的に歯科受診し、歯をきれいにしましょう。



歯周病予防

45歳以上の半数は歯周炎になっていると言われています。「歯肉の腫れ」「出血」は歯肉炎、「歯肉が下がる」「歯がぐらぐらする」「膿が出る」「口臭がある」は歯周炎の症状です。日頃から歯磨きの習慣をつけ、歯周炎の症状が気になる時は早目に歯科医院を受診し相談しましょう。

— 広 告 —

元気100歳を目指し
口腔ケアを続けましょう！

虫歯・歯周病・口臭・入れ歯の汚れも
口の中のバイ菌が原因です。

定期的に歯石を取り、歯を長持ちさせいつまでも自分の歯で食べられる健康的な毎日を目指しましょう！

東松島市鳴瀬 歯科診療所

訪問歯科診療を
行っております。
気軽にご相談ください。

東松島市牛網字駅前1丁目2-1
☎0225-87-2249





知っ得⑧

〈メンタルヘルス対策〉

睡眠などにより十分な休養をこころがけましょう。

質の良い睡眠をとるための方法

- 規則正しく睡眠をとる
⇒ 毎日一定の時刻に、起床する習慣をつくりましょう。
- ぐっすり眠れる環境を整える
⇒ 外からの明かりにも注意しましょう。遮光カーテン等による光の遮断も有効です。
- 寝る前にストレッチを
⇒ 脳や神経の休む準備ができ、よい睡眠につながります。
- 寝る前の飲酒をしない
⇒ 飲酒は入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなります。



知っ得⑨

〈メンタルヘルス対策〉

自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。

あなたのストレスサインは？

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、ときには症状となってあらわれます。それがストレスサインです。自分にはどのサインがあらわれやすいか、把握しておきましょう。

- ①からだのサイン…肩こり、目の疲れ、疲労、肌荒れ、脱毛、頭痛、腰痛、不眠など
- ②こころのサイン…不安、落ち込み、イライラ、怒り、集中力低下、希望のなさ など
- ③行動のサイン……生活の乱れ、過食、散財、過度の飲酒・喫煙など



ストレスを和らげるためのおすすめメニュー

●からだを動かす

⇒「あぁスッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にしましょう。
1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

●腹式呼吸を行う

●「なりたい自分」に目を向ける

●音楽を聞いたり、歌を歌う

⇒アップテンポの曲はエネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。また、歌っている間は自然と呼吸が深くなるため、不安やイライラを解消できます。

●今の気持ちを書いてみる

⇒もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを紙に書いてみましょう。文章を書くことが苦手なら、イラストや落書きでもよいです。

※書きだすことのメリット

- ①客観的に見られるようになり、落ち着いて物事を考えることができます。
- ②それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づくことができます。

●失敗したら笑ってみる

⇒笑うことで幸せホルモン（セロトニン）が増えます。作り笑いでも効果があります。



知っ得⑩

〈助けを求めることができる環境づくり〉

悩みがあるときは、近くの相談できそうな人に相談しましょう。

自分で気づくころの変化

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上に当てはまり、2週間以上ほとんど毎日続いて生活に支障がでている場合は、ころが疲れている可能性があります。誰かに話をしてみましょう。



知っ得⑪

〈いのちを支えるネットワークの構築・強化〉

地域に気になる人がいたら、まず声をかけましょう。

周囲の人が生きづらさや困難を抱えている人のSOSに気づくことが、大切な命を守ることに繋がります。

周囲の人が気づくころの変化

- 表情が暗く、元気がなくなった
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- □数が少なくなった
- お酒を飲む量が増えた

いつもと違う様子が気になったら声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけをつくってみましょう。



知っ得⑫

〈いのちを支えるネットワークの構築・強化〉

相談を受けたら本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

話を聴くときのポイント

- 結論を急がず、じっくりと話を聴く
- 「頑張り」などと安易に励まさない
- 相手を否定せず、ひとまず受け止める
- 「誰だって悩みはあるよ」などと、一般論を押し付けない

目と耳と心で相手の話を聴いてみましょう





知 っ 得 ⑬

〈妊娠・出産期、乳幼児期における切れ目のない支援〉

たばこは害があるものとして、妊娠中や育児中は吸わないようにしましょう。

お母さんの喫煙および受動喫煙の影響

- 早産、低出生体重の原因となる。
- 出生後の乳児突然死症候群（SIDS）、ぜんそくを引き起こす可能性がある。
- 授乳中のお母さんの喫煙で母乳からニコチンが分泌されるため、その母乳を飲んだ赤ちゃんは機嫌が悪くなったり、嘔吐や下痢を起こすことがある。
- 家庭での誤飲事故の第1位はたばこ。たばこ1本の中には子どもが食べると飲んでしまう量のニコチンが含まれている。

子どもの健康、事故防止のためにも、たばこは吸わないようにしましょう。

知 っ 得 ⑭

〈次世代を担う子どもの健康づくり〉

夜寝る前にはしっかり歯磨きをしましょう。

歯磨きのポイント

- 最低でも3分を目標に。
- 毎食後の歯みがきが理想。
- 回数ではなく、1日1回でもしっかり磨く。
- 特に重要なのが寝る前の歯磨き！

寝ている間は、唾液の量が減り、虫歯菌が増殖するため、むし歯がでやすくなります。



廣 告

森 歯 科 医 院

院長 森 茂 樹

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	9:00~ 11:30
14:30~18:30	●	●	●	●	●	13:30~ 17:00

【休診日】
日曜日・祝日

東松島市赤井字新川前 23-16 ☎(0225)83-8241

<http://www.mori-dent.net>

知っ得⑮

〈次世代を担う子どもの健康づくり〉

「はやね・はやおき・あさごはん」で生活リズムをつけ、毎日体を動かして遊びましょう。

規則正しい生活でこころとからだを育てましょう

- 朝の光を浴びて体内時計をリセット
- 朝ごはんを食べて脳を活性化
- 昼間に沢山からだをうごかして、ぐっすり眠りましょう



外遊びが多い子どもは起床時間が早く、毎日朝食をとる傾向が高いことがわかっています。

知っ得⑯

〈子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり〉

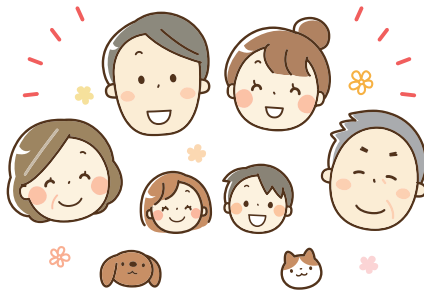
地域での仲間づくりや子育ての交流を意識するようにしましょう。

市内には2か所の子育て支援センターがあります。

自由にのびのびと遊べ、親同士、子ども同士のふれあいが持てる場です。

保健師や栄養士が参加しての子育て講座やさまざまなイベントを開催しています。足を運んでみませんか？

- 矢本子育て支援センター ほっとふる
東松島市矢本字大溜9-1（東松島市図書館となり）
- 鳴瀬子育て支援センター あいあい
東松島市小野字新宮前5（東松島市役所鳴瀬庁舎2階）



各種健診・検診・予防接種

年間予定

2月	今年度の健診・検診申込み	
3月		
4月	胃がん検診	
5月	健康診査・特定健診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、結核肺がん検診	
6月	子宮がん検診	追加検診 ←
7月		胃がん検診
8月		追加検診 健康診査・特定健診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 大腸がん検診 結核肺がん検診
9月		
10月		追加検診 ←
11月		乳がん検診
12月		
1月		
2月	来年度の健診・検診申込み	追加検診 ← 乳がん検診

※ 集団健診・検診 医療機関での個別検診

※ 集団健診・検診会場は矢本保健相談センター及び各市民センターとなります。

— 広 告 —

医療法人
郁風会

ヤモト歯科医院

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休診
午後2:00～ 7:00	●	●	●	△	●	2:00 ～ 4:00	

※受付時間は30分前までにあります。

東松島市矢本字新沼203-2

☎ **82-3140** 

健康診査（特定健診）

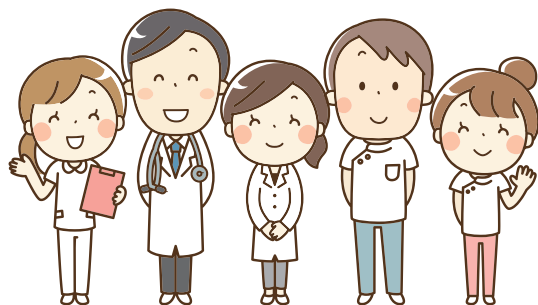
対象者	検査項目	手続き
19歳～39歳の方	問診・身体計測・検尿・腹囲・血液脂質検査・肝機能検査・腎機能検査・糖尿病検査 (希望で心電図検査・眼底検査・貧血検査)	申込が必要
40歳～74歳の 国民健康保険加入者		検診前に受診票を送付します
75歳以上の方		申込が必要

※40歳～74歳の方で社会保険等に加入している場合は、市の健診は受診できません。勤務先または加入している保険事業所にお問い合わせください。

がん検診・各種検診

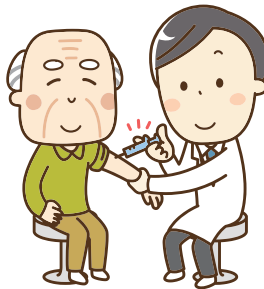
検診名	対象者	検診内容	手続き
胃がん検診	19歳以上の方	胃部X線検査 (バリウム検査)	申込が必要
大腸がん検診	19歳以上の方	便潜血反応検査（2日法）	申込が必要
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査 (前立腺特異抗原・PSA)	申込が必要
骨密度検診	30・35・40・45・ 50・55・60・65・70 歳の女性	骨密度測定(超音波検査)	申込が必要
結核・肺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ●40歳～64歳 (肺がん検診) ●65歳以上の方 (結核検診) 	胸部レントゲン撮影 ●40歳以上が対象 喀痰検査（喀痰細胞診） ●胸部X線検査を受診される方のうち喫煙指数が600以上で希望される方が対象（50歳～） ※喫煙指数とは、過去に吸ったたばこの本数から計算した指数 喫煙指数＝1日の本数×喫煙年数	申込が必要

検診名	対象者	検診内容	手続き
乳がん検診	19歳～39歳の女性	問診・超音波検査	申込が必要
	40歳以上の 偶数年齢の女性	問診・乳房X線検査 ※40歳以上の女性は2年に1回の受診となり、偶数年齢の方を対象としていますが、40歳以上の奇数年齢の方でも全額自己負担で受診可能。受診希望の方はご連絡ください。 ※妊娠・授乳中の方は、市の集団検診は受診できません。	申込が必要
子宮がん検診	19歳以上の女性	問診・視診・細胞診・内診 ※市内外指定医療機関で受診	申込が必要
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	血液検査 (C型、B型肝炎ウイルス検査)	申込が必要
脳ドック	48・53歳の方	問診・MRI検査 ※仙石病院または真壁病院で受診	申込が必要
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の方	現在歯・喪失歯の状況、歯周組織状況、口腔清掃の状況、粘膜・顎関節・歯・歯列の状況検査	申込が必要



65歳以上の方を対象とした予防接種

	対象となる方	接種方法	備考
高齢者 インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身のまわりの生活が極度に制限される方。	実施期間内に 1回接種	対象の方へ 予診票を送付 (9月下旬)
高齢者肺炎球菌	①65・70・75・80・85・90・95・100歳の方でこれまで肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身のまわりの生活が極度に制限される方。	5年に1回接種 (助成は1人1回のみ)	対象の方へ 予診票を送付 (4月下旬)



妊娠・出産期の健康管理と乳幼児健康診査

妊娠がわかったら（医療機関で妊娠が確認されたら）早めに妊娠の届け出をし、母子健康手帳の交付を受けましょう。

妊娠中は、定期的な妊婦健康診査や妊婦歯科健康診査を受け、健康管理に努めましょう。乳幼児健康診査及び相談の日時は「市報ひがしまつしま」でもお知らせしています。

	名称	方法	通知	実施場所	備考
お母さん	母子健康手帳交付	個別	なし（個別に予約）	矢本保健相談センター	手続きの際マイナンバーが必要
	妊婦健診	個別	なし（個別に予約）	指定医療機関	母子健康手帳別冊に助成券あり
	妊婦歯科健診	個別	なし（個別に予約）	指定医療機関	母子健康手帳交付時に助成券配布
	新生児産婦訪問	個別	なし （市から電話連絡）	各ご家庭	出生連絡票を市に提出
	産婦健診	個別	なし（個別に予約）	出産した病院	自費
お子さん	新生児産婦訪問	個別	なし （市から電話連絡）	各ご家庭	出生連絡票を市に提出
	1か月児健診	個別	なし（個別に予約）	出産した病院	自費
	2か月児健診 （乳児一般健診）	個別	なし（個別に予約）	指定医療機関 ※母子健康手帳別冊に記載	母子健康手帳別冊に助成券あり
	4か月児健診	集団	市から通知あり	矢本保健相談センター	-
	8～9か月児健診 （乳児一般健診）	個別	なし（個別に予約）	指定医療機関 ※母子健康手帳別冊に記載	母子健康手帳別冊に助成券あり
	10か月児健康相談	集団	市から通知あり	矢本保健相談センター	-
	1歳6か月児健診	集団	市から通知あり	矢本保健相談センター	-
	2歳6か月児歯科健診	集団	市から通知あり	矢本保健相談センター	-
3歳児健診	集団	市から通知あり	矢本保健相談センター	-	

子どもの予防接種

7歳6か月までに接種する予防接種については、生後2か月頃に「予防接種予診票」の冊子を郵送します。

予防接種名	対象年齢(標準的な接種年齢)	接種方法	備考
ヒブ・肺炎球菌	2か月～5歳未満	1回～4回(接種開始時期により回数が変わります)	-
四種混合 (ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ)	I期 3か月～7歳6か月未満 (3か月～1歳6か月)	※できるだけ12か月まで 3～8週間隔で3回 I期追加 ※初回3回目終了後 1年～1年半の間に1回	-
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	II期 11歳以上～13歳未満 (小学6年生)	1回	接種時期に 予診票を郵送
BCG	1歳未満(5か月～8か月)	1回	-
麻しん	I期 1歳～2歳未満	1回	-
風しん 混合	II期 小学校就学前1年間 (年長児)	1回	接種時期に 予診票を郵送
水痘	1歳～3歳未満	2回	-
定期接種 日本脳炎	I期 6か月～7歳6か月未満 (3歳～4歳)	3回 ※1.平成19年4月1日生まれ以前の方は、特例対象者として20歳未満まで未接種分を接種できます。 ※2.平成19年4月2日生まれから平成21年10月1日生まれの方は、特例対象者として9～13歳未満の間に限り未接種分を接種できます。	平成30年4月1日以前の生まれの方は、接種時期に予診票を送付。平成30年4月2日以降の生まれの方は、生後2か月頃に冊子で交付
	II期 9歳以上～13歳未満 (小学4年生)	1回 ※平成19年4月1日生まれ以前の方は、特例対象者として20歳未満まで接種できます。	接種時期に 予診票を郵送
B型肝炎	1歳未満(2か月～9か月)	3回	-
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生の年度末までの女子(中学1年生)	3回	接種を希望される方へ予診票を郵送
ロタウイルス 感染症 (令和2年10月から定期接種化)	1価 ワクチン 令和2年8月1日以降に生まれた方で、生後6週から24週まで(2か月～)	2回経口投与	どちらかの方法で接種 ※令和2年10月から定期接種となります。 ※令和2年7月31日以前に生まれた方は任意接種となります。
	5価 ワクチン 令和2年8月1日以降に生まれた方で、生後6週から32週まで(2か月～)	3回経口投与	
任意接種 おたふくかぜ	1歳～小学校就学前年度末まで	1回分	東松島市で助成している任意接種

※令和2年2月時点の情報です。

こころとからだの相談窓口

からだの相談

事業名	内容	場所	日程	問い合わせ先
健康相談	市の保健師、管理栄養士による健康や食事についての相談。(電話・面接・訪問による相談)	東松島市 保健相談センター	平日 月～金 8時30分～17時15分	健康推進課 ☎82-1111
いきいき健康相談	看護師、管理栄養士による健康・栄養相談(来所相談)	東松島市 健康増進センター ゆぶと	毎週 金曜日 11時～15時	
女性医師による女性の健康相談	女性医師による、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等に関する相談(面接相談) ※主催宮城県健康推進課	県内 ※市報ヘルシーインフォメーション参照又は、健康推進課まで問い合わせください。	※市報ヘルシーインフォメーション参照又は、健康推進課まで問い合わせください。	

こころの相談

事業名	内容	場所	日程	問い合わせ先
こころの健康相談	精神科医師による相談	東松島市 保健相談センター	月1回 14時・15時・16時 (1件あたり50分) ※事前予約制	健康推進課 ☎82-1111
	市保健師、精神保健福祉士による相談(眠れない、不安がある、お酒の飲み方等こころの悩みに関する相談)		平日 月～金 8時30分～17時15分	

— 広 告 —

心療内科・内科・精神科

矢本西小学校向い

医療法人 光洋会



Hikari Sante Clinic

ひかりサンテクリニック

平日 月・火・水・金

土曜

休診日

午前/ 9:00～12:30
午後/ 14:00～17:30

午前/ 9:00～12:30

土曜午後・木曜
日曜・祝日

心療内科・精神科の初診は予約制です。

☎0225-84-1333

東松島市矢本字上河戸293-8

<http://www.hikarisante.com>

事業名	内容	場所	日程	問い合わせ先
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えるご本人、ご家族を対象とした、東北会病院精神保健福祉士による相談	石巻合同庁舎	月1回 ● 4月～11月 10～12時/13～15時 ● 12月～3月 10～12時/13～14時 ※事前予約制	宮城県石巻保健所 母子・障害班 ☎95-1431
思春期・ ひきこもり 相談	思春期・ひきこもりの問題を抱える本人と、そのご家族を対象とした精神保健福祉士による相談	宮城県精神保健福祉センター	奇数月1回 13時～17時 (1件あたり50分) ※事前予約制	宮城県ひきこもり 地域支援センター ☎0229-23-0024
	ひきこもりの問題を抱えるご家族を対象とした家族会		毎月 第2木曜 13時～16時 ※初めて参加の場合は 面接あり	
仙台的のちの電話	こころの悩みに関する 電話相談	/	年中無休 24時間受付	☎022-718-4343
よりそい ホットライン				社会的包摂 サポートセンター ☎0120-279-226

子育ての相談

妊娠・出産・育児に関する相談窓口

- 東松島市子育て世代包括支援センター（矢本保健相談センター内） ☎82-1111

相談事業

事業名	内容	場所	日程	問い合わせ先
妊産婦・ 子どもの 健康相談	保健師・栄養士・助産師による相談 身長や体重測定、育児や食事、発達、母乳などについての相談	矢本 保健相談センター	偶数月に1回 9時～11時 ※日にちは市報で確認 してください	健康推進課 ☎82-1111
心理相談会	臨床心理士による相談 子育ての心配事や反抗期への対応、しつけ等に関する相談 10時～、11時～ 13時～、14時～ ※1人50分程度の相談		年10回 ※日にちは市報で確認 してください	
子どもの こころのケア 相談	児童精神科医による相談 震災などの衝撃体験により、こだわりが強くなった、以前より落ち着きがなくなったなどお子さんへの対応についての相談 ※1人50分程度の相談		年10回程度 ※日程により開催時間が 異なりますので市報で 確認してください	

自分の手のひらで目安を知ろう！

自分の手のひらで目安を知ろう！

適量をマスターしよう！

主食 1食につき1つ選びましょう。



ごはん
150g



食パン
6枚切1枚半



見えている部分が
適量です。

麺類
240g



見えている部分が
適量です。

パスタ
60g(乾)



餅
2個100g

主菜 1食につき1つ選びましょう。



魚さば
40g



魚たら
100g



鶏肉
60g



鶏肉皮付き
40g



豚肉
60g



卵
1個分50g



豆腐
100g



シュウマイ
2個50g

主菜は、たんぱく質を多く含むお
かずのことです。手のひらに乗る
サイズで、肉と魚は手の厚さを目
安にしっかり食べましょう。



広告

泌尿器科・糖尿病内科・内科



神山クリニック

〒981-0501

東松島市赤井字川前4番1-6

TEL.0225-98-8617



<https://www.kamiyamaclinic.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:30	●	●	休	●	●	休	休

【休診日】水曜午後、土曜午後、日・祝

※糖尿病内科、内科は月・火・金のみ診療いたします。

副 菜

緑黄色野菜と淡色野菜を1:2程度の割合で350g (両手3杯分) たっぷりと。それ以外にも、きのこや海藻で食物繊維を摂りましょう。



緑黄色野菜
両手1杯120g



淡色野菜
両手2杯230g
※これは230gです。



きのこ類
100g



果 物

片手1杯分を1日1回程度が目安です。



いちご



ぶどう

いちごは、両手分
食べられるよ



みかん



柿



バナナ



りんご

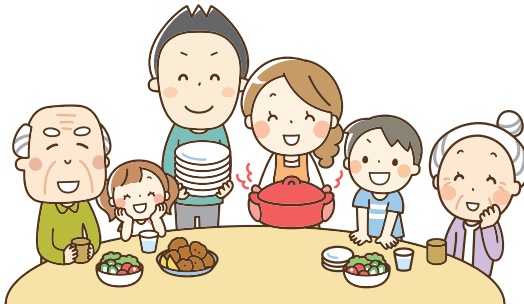


キウイ

乳製品



牛乳
200ml



一日に必要なエネルギーは前ページの食品で摂れます。飲酒や間食をすることでエネルギーがオーバーになってしまいます。お酒やお菓子はこれらの量を目安にしましょう。

お酒 お酒は指の長さで目安を示しています。いずれか1種類にしましょう。



グラスビール
アルコール度数
ビール5% 500cc
ビール7% 350cc



グラスワイン
アルコール度数
ワイン12% 200cc



日本酒
アルコール度数
日本酒15% 1合



焼酎
アルコール度数
焼酎25% 100cc

お菓子 お菓子は、200kcal以内にしましょう。1日に片手でおさまる量が目安です。



ポテトチップス
36g



柿ピー



チョコレート



せんべい



ゆべし



まんじゅう



ようかん



見えている部分が
適量です。

菓子パン



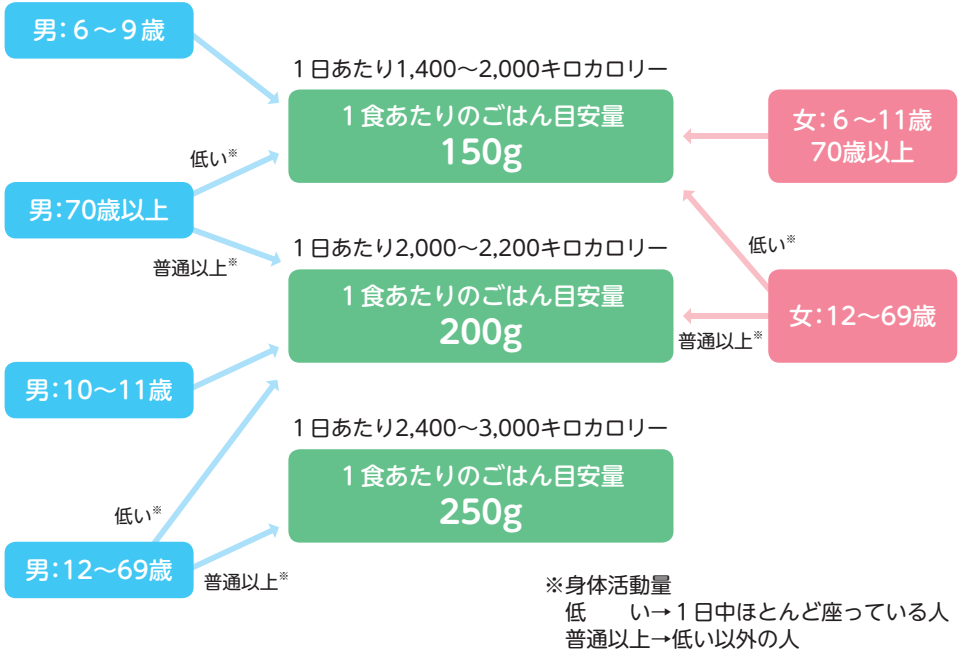
ミニあんぱん

肥満はもちろん健康によくありませんが、極端に食事量を減らすような無理なダイエットも、ホルモンバランスを崩したり、ストレスによるさまざまな症状が出るなどのおそれがあるため禁物です。「1日に必ずこれだけはとりたい」食品の量を紹介するので、目安として参考にしましょう。



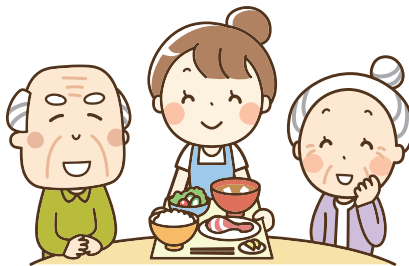
あなたの食事の適量はどれくらい？ ※数値は目安量

● 医師から食事について指示を受けている方はそちらに従ってください。



● お問い合わせ：東松島市保健福祉部健康推進課 ☎82-1111 FAX82-1244

自分の手のひらで目安を知ろう！



資料編

出来る事からやってみよう!!賢くダイエットする方法

- エネルギーのコントロールは『食事』と『運動』の両方で取り組みましょう!!

〈具体的な目標値から具体的にがんばる事を決める!〉

例えば、3か月後に3kg減量するには…

1kgの脂肪を燃やすには、約7,200kcalの消費が必要なので…

$$7,200\text{kcal} \times 3\text{kg} = 21,600\text{kcal}$$

1日に換算すると…

$$21,600\text{kcal} \div 90\text{日}(3\text{か月}) = \text{約}240\text{kcal}$$

1日約240kcalを消費するよう、食事に気をつけたり、取り組みそうな運動をしてみる。

〈あなたについて、表に当てはめてみましょう!〉

あなたががんばる目標は…

- どんな自分になりたい? _____
- 実際の具体的な目標を定めてみよう。

目標

日の期間で、 kg体重を落としたい!

$$7,200\text{kcal} \times \text{ kg} = \text{$$

$$1\text{日に減らしたい量} = \text{ kcal} \div \text{ 日}$$

1日に減らしたい
カロリー

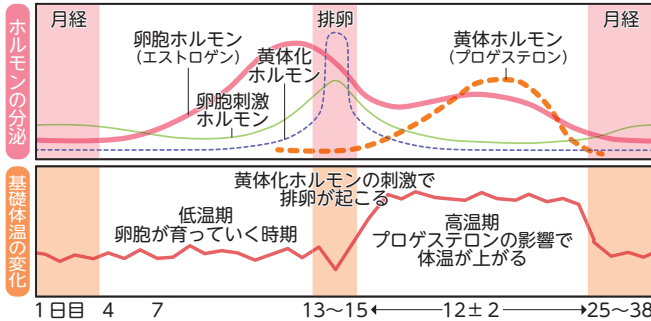
※同じ枠色の四角には、同じ数字を入れてください。



知っておきたい！女性のからだ

性的に成熟した女性では、女性ホルモンが一定のリズムで分泌されます。女性のからだは、この女性ホルモンの働きによって、生理周期またはライフステージ毎に、からだだけでなくこころの状態も影響を受けています。ご自分のからだの調子とホルモンの周期を知っておくことが大事です。

〈ホルモンの分泌と基礎体温の変化〉



- 高温期の日数は一定で、12日±2日ですが、低温期の日数には個人差があります。
- 低温期と高温期の差は0.3℃あります。

〈女性ホルモン〉

エストロゲンは、女性らしさをつくるホルモンで、女性らしい体にしたり、肌の潤いやハリ、髪的美しさ、骨密度と関係があります。また、プロゲステロンは、妊娠に関わるホルモンで、体内の水分量を保ったり、食欲を増進させたり、眠くなったり、イライラ等の症状と関係があります。月経周期やライフステージで女性特有の悩みも、ホルモンの影響とつながりがある場合が多いです。

〈月経と生活習慣〉

月経のある女性の約7割は月経時に何らかの症状・困難を感じているようです。特定の原因疾患がない月経痛は、ストレスや冷えからくることもあります。気分転換をはかり、お腹や腰を冷やさないように心がけましょう。十分な睡眠をとる事、バランスのとれた栄養と食事も重要です。

〈月経前症候群 (PMS)〉

症状 ※月経開始の3~10日くらい前から

- 気分がしずむ、やる気が出ない、イライラする、理由もなく不安になる、眠くなる
- 乳房が張ったり痛くなる
- だるくなったり疲れやすい、下腹部が張る、手足がむくむ など

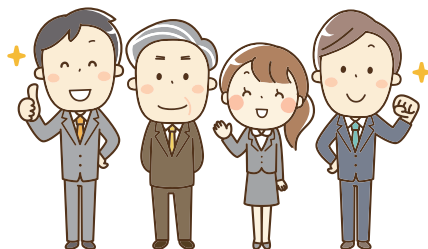
※月経前症候群は、様々な症状があり、現れ方や程度には個人差があります。理由が分からず、不快な症状を抱えるよりも、まずは月経前症候群だと気づく事で気持ちが少し楽になることもあるようです。あまり辛いような時は、婦人科へ相談してみましょう。

お酒のセルフチェック

あなたは1日何ドリンク飲酒していますか？表を参考に計算してみてください。

いろいろなアルコール飲料のドリンク数		
種類（度数）	量	ドリンク数
ビール・発泡酒（5%）	コップ1杯（180ml）	0.7
	中ジョッキ1杯（320ml）	1.3
	缶1本（350ml）	1.4
	大びん1本（633ml）	2.5
	大ジョッキ1杯（600ml）	2.4
焼酎・泡盛（30%）	ストレートで1合（180ml）	4.3
酎ハイ（7%）	缶酎ハイ（500ml）	2.8
	中ジョッキ1杯（320ml）	1.8
カクテル類（5%） ※果実味などを含んだ 甘い酒	缶1本（350ml）	1.4
	缶1本（500ml）	2.0
ワイン（12%）	フルボトル1本（750ml）	7.2
梅酒（15%）	1合（180ml）	2.2
	お猪口（30ml）	0.4

1日の飲酒量（ ）ドリンク



あなたの飲酒危険度は？

当てはまる番号を選んで、合計してください。

※AUDIT（オーデジット：アルコール使用障害同定テスト）を一部改変して掲載

A	①アルコール含有飲料（お酒）を飲む頻度は？	0：飲まない 2：月に2～4度 4：週に4度以上	1：月に1度以下 3：週に2～3度
	②通常、どのくらいの量を飲みますか？（量の換算は前ページ表参照）	0：0～2ドリンク 2：5～6ドリンク 4：10ドリンク以上	1：3～4ドリンク 3：7～9ドリンク
	③1度に6ドリンク以上の飲酒をする期間は？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
		A 合計点数（ ）点	

- 男性4点以下、女性3点以下 → 今のままお酒と上手にお付き合いください。
- 男性5点以上、女性4点以上 → Bの質問に引き続きお答えください。

B	①過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことは？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
	②過去1年間に、普通だと行えるのに飲酒していたためにできなかったことは？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
	③過去1年間に、飲酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をした頻度は？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
	④過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられた頻度は？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
	⑤過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかった頻度は？	0：ない 2：月に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	1：月に1度未満 3：週に1度
	⑥あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？	0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり	
	⑦肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり	
		B 合計点数（ ）点	

A+B 合計点数（ ）点

- A+B 19点以下 → 少し節酒する方法を考えましょう。
- A+B 20点以上 → アルコール依存症の疑いが非常に高いので専門家への相談をお勧めします。

学童期以降の睡眠と健康

日本子どもたちは世界子どもたちに比べ、睡眠時間が短く就寝時間も遅いことが報告されています。睡眠不足は心身の健康を損ねることにつながります。

健康のため、より良い睡眠を確保していきましょう。

●夜9時には寝るようにしましょう

体の調子を整えたり成長を促進する働きの成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイム（夜10時～早朝2時）には、深い眠りにについていることが大切です。

●寝る前のメールやゲームはしないようにしましょう

寝床に就いた後に携帯電話でのメールや動画の鑑賞、ゲームなどをすると、感情が刺激されて体が興奮状態となり寝つきが悪くなります。

●起きたら太陽の光に当たしましょう

私たちの体には、朝に目覚めて明るい光を浴びてから14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計（生体時計）がセットされています。夜更かしが続くと体内時計の時刻合わせがまちまちとなり、夜型化に拍車がかかります。朝起きた時に日光を浴びることで体内時計を戻すことができます。

「睡眠不足」の習慣が長引くと、就学期の学業成績、運動能力、自己肯定感などに悪影響を及ぼすといわれています。幼児期のうちから規則正しい睡眠習慣を意識していきましょう。

子どもの睡眠負債チェックリスト

- 就寝時間が毎日夜9時を過ぎている
- 夜の合計の睡眠時間は毎日9時間以下
- 寝ている途中で目が覚め、その後30分～1時間起きていることがある
- 寝る時間と起きる時間が毎日バラバラ
- 休日は平日よりも起きる時間が遅い or 寝だめをする習慣がある
- 朝、目覚めが悪く、自分から起きてこない
- 目覚めた後もしばらくグズグズしている
- 朝食をとらない日がある
- 朝食や夕食の時間がバラバラ

あてはまるものがある場合は
生活の見直しを！



出典：三池輝久監修 NHKくうねるあそぶ子ども応援宣言
あなたのお子さんは大丈夫？「子供の睡眠負債チェックリスト」

🗨️ *About a digital book*

2020年3月より公開

東松島市 健康ガイドブックが 電子書籍に!!

わが街 事典[®]

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



無料

閲覧に伴う通信料はご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら
<http://www.scinex.co.jp/wagamachi/ebook/index.html>

わが街事典 電子書籍アプリ

検索



東松島市 健康ガイドブック

2020年3月発行

発行

東松島市役所

〒981-0503 宮城県東松島市矢本字上河戸36番地1
電話：0225-82-1111 (代)

株式会社サイネックス

〒982-0034 宮城県仙台市太白区西多賀4-13-8
電話：022-243-6673

広告販売

株式会社サイネックス 仙台支店

〒982-0034 宮城県仙台市太白区西多賀4-13-8
電話：022-243-6671

無断で複写、転載することはお断りください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。