

Let's

四街道市げんきマガジン
特別記念号

大人は裏から
見てください

レッツよつかいドゥーイット!

“Do it”!

特集

マンガでわかる
きみのまわりにも
こんな子いるかも!?



朝ごはんのひみつ

自分を大切にすって
どんなこと?

からだにパワーチャージ
「はやね・はやおき・朝ごはん」

眼りのリズムのポイント!

5分でできる 簡単朝ごはん!



合言葉は「ひみこの歯がいーぜ!」

心に栄養補給を...

心と心の橋わたし



できることからはじめよう
～みんなていきいほ生活～

マンガでわかる

きみのまわりにも

こんな子いるかも!?

小学生Aさん

起きられないのにねむれない?



遅くまでゲーム

22時以降に寝ている割合



おきられない

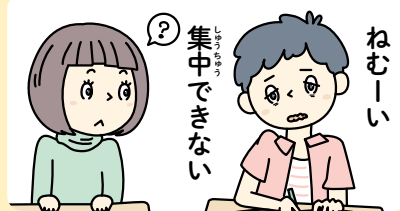
朝ごはんを食べない割合(週4日以上)



その理由は...

朝は時間がない

お腹が空かない



ねむーい

外遊びをほとんどしていない割合



このままだと
元気がでない...

※市民意識調査(平成28年度)結果より

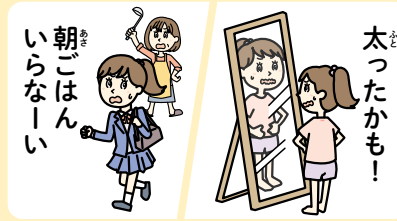
朝ごはんのひみつ

朝ごはんを毎日食べる子は、脳や心身の活動が活発になるため

- ① 成績が良くなる
 - ② 太りにくい
 - ③ スポーツのパフォーマンスがUP
- など良いことがたくさん!

高校生Bさん

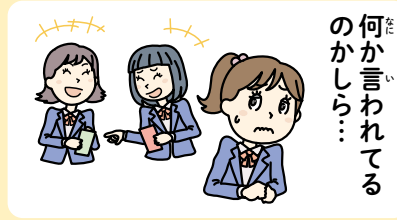
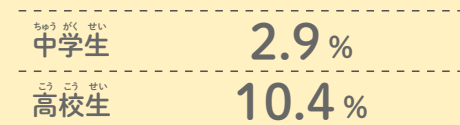
自分を大切にできていますか?



朝ごはん
いらなーい

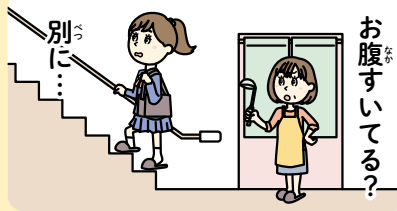
太ったかも!

朝ごはんを食べない割合(週4日以上)



何か言われてるのかしら...

自分自身を好きだと思わない



別に...

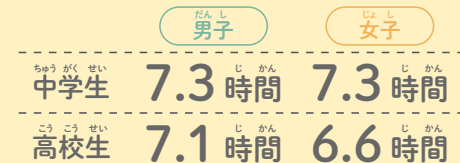
お腹すいてる?



SNS
いじっちゃう

このままだと
ところがへつへつに...

平均睡眠時間



※市民意識調査(平成28年度)結果より

自分を大切にするとってどんなこと?

- ♥ 自分の考えを素直に表現できるってすてきだね
- ♥ 他人と自分を比べるのではなく、相手との違いを認められるといいよね
- ♥ 嫌なこと、無理なことは、はっきり断る勇気も大事だよ

元気になるヒントが、次のページからはじまるよ!

からだにパワーチャージ! 「はやね・はやおき・朝ごはん」

はやね

脳や体の成長に欠かせない脳内物質(メラトニン・成長ホルモン)は睡眠時に大量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。



はやおき

体内時計は1日25時間といわれています。朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。



まわそう! 元気サイクル!

眠りのリズムのポイント!

眠りを誘う メラトニンホルモン

朝日を浴びてから14時間後くらいに分泌されます。夜はまぶしい光を控えて。



オン・オフを上手に切り替えて

帰宅後や休日は、疲れた体と頭を休めること。ただし、だらだらした生活にならないよう休息は短めに。

体が疲れると眠気はやってくる

外で体を使って遊んでいますか? 五感をフルに使って脳を刺激すると、感情のコントロールにもいい効果が!

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。

5分でできる 簡単朝ごはん!



炭水化物



たんぱく質



余裕があれば 野菜・くだもの



パックごはん 市販の サンドイッチ コーンフレーク	しらす干し・ハム 温泉卵 納豆・豆腐 牛乳・ヨーグルト	バナナ・キウイ ミニトマト 野菜系の インスタントスープ
トースト	ゆでたまご・ ソーセージ	サラダ

あい こと ば
合言葉は
「ひみこの歯がいーぜ」!



『よく噛む』8大効用

ひ まん よ ぼう
肥満予防



こと ば はつ おん
言葉の発音
はつきり



は ひょう き よ ぼう
歯の病気予防



い ちよう かい ちよう
胃腸快調



ひみこの歯がいーぜ

み かく はつ たつ
味覚の発達



のう ぼつ たつ
脳の発達



がん ぼう
ガン予防



ぜん りよく とう きゅう
全力投球



さんこう がっこうしゆくじけんきょうかい ほんこう げつかん がっこう しゆくじ
参考:学校食事研究会 発行 月刊『学校の食事』より

こころ えい よう ほ きゅう
心に栄養補給を…

こころ からだ へん か き
▶ 心や体の変化に気づいていますか?

し しゅん き は、たくさん悩み、反抗して、自分で考えながら大人として自立していく大切な時期です。



ちゅう がく せい こう こう せい おや
中学生・高校生になると、親と
きょり おや
距離をとりはじめ、悩みも親に
はな
は話さなくなりますよね

ほ ご しや みな
保護者の皆さんへ

こ お子さん がお子さんが思春期を迎えたら

お子さんに対し「干渉」でなく「関心」を持っているというメッセージを送ることは、お子さんのところに「自分を信じてもらえている」「家族に大切にされている」「自分は大切な存在なんだ」という安心感を伝えることができます。

こころ こころ はし
心と心の橋わたし

- ♥ 話さなくても場を共有したり、一緒に何かをしてみましょう
- ♥ 子どもの口調・表情・動作・雰囲気など、全体から「察する」ことも大切です
- ♥ 時にはからだを気遣う言葉をかけてあげましょう
- ♥ 未来よりも、「今」を気遣ってあげましょう



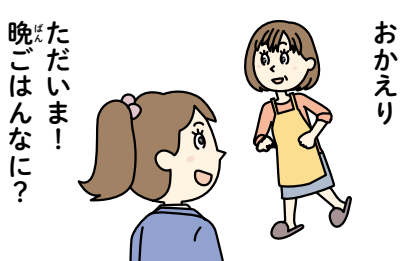
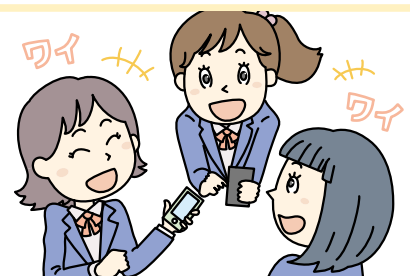
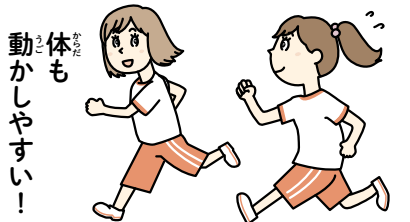
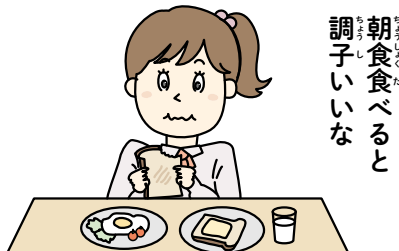
こんな風に
改善しました

できることからはじめよう

しょうがくせい 小学生Aさん



こうこうせい 高校生Bさん



～みんなできいきき生活!～

働き盛りのCさん



定年を迎えたDさん



【お問い合わせ】健康増進課 TEL:043-421-6100

詳しくは 四街道市 21プラン

検索



上手にストレス解消 (自分にあった対処法)

ストレス社会に生きる私たちですが、ストレスは溜まりすぎると、こころの不調を招いてしまうことも。自分にあった対処法でストレスと上手につきあいましょう。

リラックス

入浴、腹式呼吸、音楽、マッサージ

体を動かす

散歩やスポーツ

気晴らし

趣味や旅行、読書



困ったときは、ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう。

バランスのとれた食事

ビタミンやミネラル不足はイライラや不安、集中力の低下を招きます

コミュニケーション

家族や気の合う仲間との会話

笑う

笑いはこころの緊張をほぐし、ストレスをやわらげます

知っていますか？ ゲートキーパー(いのちの門番)

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたの一声が悩んでいる人の孤立を防ぎ、命を守るきっかけになるかもしれません。

あなたもゲートキーパーになりませんか

市では毎年ゲートキーパー養成研修を開催しています。詳しくは市政だよりやホームページをご覧ください。



飲みすぎストップ！ お酒と上手に付き合うコツ



日本酒
1合
(180ml)



ビール
中びん1本
(500ml)



缶チューハイ
1.5缶
(520ml)



ワイン
グラス1.5杯
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

* 女性・高齢者や、顔が赤くなりやすい人は少なめにしましょう

- 食事と一緒にゆっくりと飲みましょう
- つまみにひと工夫！揚げ物は少なめに、サラダや大豆製品などプラス1品
- 寝酒はかえって睡眠を浅くするため、極力控えましょう
- 週に2日は休肝日をつくりましょう

質のいい睡眠のポイント

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。また、睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めるため、質のいい睡眠をめざしましょう。

昼間に適度な運動 寝前にストレッチ

有酸素運動後の心地良い疲れは、睡眠の質を高めます。

運動

夕食は腹八分目に

夕食後のカフェイン、たばこ、アルコールは覚醒作用があるので控えましょう。

食事

寝前はぬるめのお風呂でリラックス

夕方あるいは夜の入浴、就寝の2～3時間前が効果的です。

入浴

起きたら朝日を浴びて体内時計を整えましょう

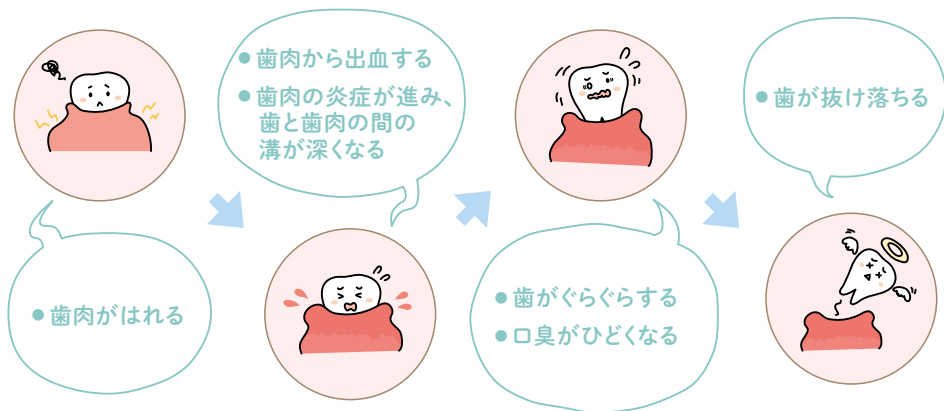
太陽光を浴びることで、夜になると眠気成分であるメラトニンが分泌されます。

光

歯周病は子どもも大人も かかる生活習慣病

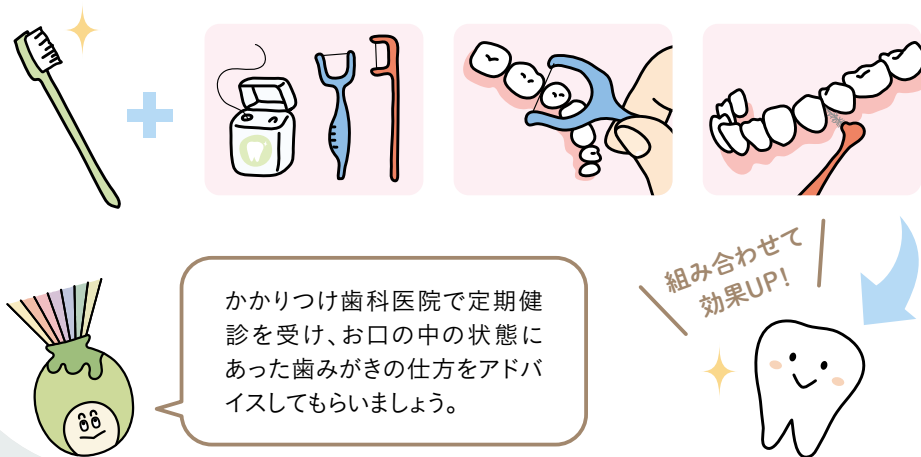
歯周病とは、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、その中で歯周病菌が増え歯肉に炎症が起きる病気です。

▶ 歯周病は気づかないうちに進んでいきます！



▶ 歯周病予防に糸ようじや歯間ブラシを使ってみよう！

歯ブラシだけでは歯垢除去率は60%程度ですが、糸ようじや歯間ブラシを使うと約80～90%にアップします。



コツコツ実践！ 「塵も積もれば山となる」！？

▶ 外食やコンビニごはんが多いあなたへ

外食やコンビニごはんが増えると、塩分をとりすぎたり、野菜が不足しがちになってしまいます。そんなあなたに…

いつものメニューにひと工夫！



たまにはいつもと違うものに替えてみよう



はじめませんか？「ながらエクササイズ」

- 買い物しながら、ウォーキング
- 通勤しながら、昇降運動
- 子どもを抱っこしながら、スクワット
- 歯みがきしながら、かかと上げ



あなたのまわりにも こんな人多いかも!?

市民アンケートから
こんな現状が
見えてきました

定年を迎えたDさん 閉じこもりがちになっていませんか?

地域行事に自分から参加している

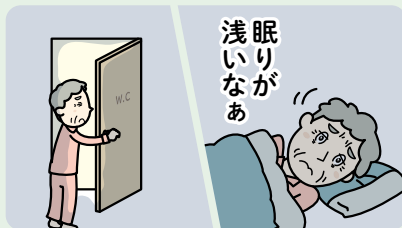
	男性	女性
60歳代	20.3%	19.7%
70歳代	24.2%	30.8%



お酒を週1~2日以上飲む人のうち
生活習慣病のリスクを高める量を
飲んでいる人の割合

	男性	女性
成人全体	43.0%	29.6%

※市民意識調査(平成28年度)結果より



しゃべらない、
出かけない…
このままだと
認知症が心配

あいさつから始まる地域デビュー

地域でのつながりをつくることは、心身の健康づくりに効果があると
いわれています。まずはご近所さんへのあいさつから始めてみませんか?

ご近所から広がって、地域の中で、健康・生きがいづくりの場所や仲間がみ
つかるかもしれません。閉じこもらずに、積極的に人と会う機会を持ちましょう。



働き盛りのCさん 心も体も無理していませんか?

バランスのよい食事をとっている割合
(主食・主菜・副菜そろえた食事を1日2食以上)

	男性	女性
成人全体	62.0%	60.6%

30歳代男性は 30歳代女性は
30.1% 38.6%

ストレスや不安・悩みを
「多く感じた」割合

	男性	女性
成人全体	15.5%	20.7%

男性20~30歳代、
女性30歳代では
約30%

歯科健診を受けていない割合
(過去1年以内)

	男性	女性
成人全体	40.4%	30.9%

30歳代男性は
64.2%

※市民意識調査(平成28年度)結果より



このままだと
心と体がぼろぼろに…

疲れている時ほど、しょっぱいものや甘いものを食べたくな
りますが、ほどほどにしましょう。



こどもは
うらから
みてね!

永久保存版
最初で最後の
発行!?

Let's Yotsukai "Do it"!

特集

マンガでわかる
あなたの
まわりにも
こんな人
多いかも!?

あいさつから始まる
地域デビュー

できることから
はじめよう

～みんなできいきき生活!～



コツコツ実践!
「塵も積もれば山となる!」?

はじめませんか?
ながら「エクササイズ」

歯周病は
子どもも大人もかかる
生活習慣病

お酒と上手に
付き合うコツ

質のいい
睡眠のポイント

上手にストレス解消

知っていますか?
ゲートキーパー