

# 健康だより

ここでは、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けします。

## いきいきわくわく介護予防教室

いきいきわくわく介護予防教室のとき・ところ		
	とき	ところ
A	6月3日(月)～7月29日(月)の毎週月曜日、午前10時～11時	一箕公民館
B	6月4日(火)～7月23日(火)の毎週火曜日、午前10時～11時	城南コミュニティセンター
C	6月5日(水)～7月24日(水)の毎週水曜日、午前10時～11時30分	八田地区交流センター
D	6月19日(水)～8月7日(水)の毎週水曜日、午後1時45分～3時15分	老人福祉センター
E	6月5日(水)～7月24日(水)の毎週水曜日、午前10時～11時30分	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)
F	6月5日(水)～7月24日(水)の毎週水曜日、午後2時～3時30分	

## 市民健康ウォーク

手軽にできる体操やストレッチ、食生活や口内ケアのポイント解説、脳トレニング、体力測定などをします。

▼コース・とき・ところ：右下表の通り

▼対象：おおむね65歳以上で15分程度の運動ができ、要支援・要介護の認定を受けていないか事業対象者の判定を受けていない人

▼定員：◎A/D 25人 ◎E/F 15人 ※申し込み多数の場合は、今までの参加回数が少ない人を優先

▼締め切り：5月17日(金)

◇申し込み・問い合わせ：高輪福祉課(☎39・1290)

## ますます元気教室

新緑の風景を楽しみながらウォーキングに参加し、健康づくりをしませんか。

▼とき：6月2日(日)午前9時～※受け付けは午前8時30分

▼ところ：大川南四合緑地周辺 ※グラウンド集合

▼締め切り：5月24日(金)

▼持ち物：◎飲み物 ◎タオル ◎帽子 など

▼注意：◎小学生以下は保護者同伴 ◎ペットの同伴は不可

◇申し込み・問い合わせ：会津若松市保健委員会(健康増進課) ☎39・1231

## 心の健康相談

精神的な悩みをもつ人やその家族の相談に精神科医が応じます。

▼とき：5月21日(火)午後1時30分～3時30分

◇ところ・申し込み・問い合わせ：会津保健福祉事務所(☎29・5275)

## うつ病家族教室

▼とき：5月17日(金)午後1時30分～3時30分

◇ところ・申し込み・問い合わせ：会津保健福祉事務所(☎29・5275)

## 運動相談会

体重や関節の調子などが気になる人のための相談会です。

▼とき：5月21日(火)午前9時30分～11時30分 ※1人30分程度

▼ところ：會津稽古堂

▼講師：健康運動指導士・島田 一郎さん

◇申し込み・問い合わせ：健康増進課(☎39・1245)

包括支援センター(☎27・0211)

## 5月31日から6月6日は禁煙週間です

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、この日から始まる1週間を「禁煙週間」としています。

福島県が、全国で最も喫煙率が高いことをご存じでしょうか。令和4年度の国民生活基礎調査では、福島県の喫煙率は21.4%で、全国ワースト1位でした。また、令和4年度に本市で実施した健康づくりに関する市民アンケートの結果では、本市の喫煙率は男性27.8%、女性10.1%で、全国の喫煙率(男性25.4%、女性7.7%)と比べて、男女ともに上回る結果となりました。

たばこは、吸っている本人にだけでなく、まわりの人の健康にも影響を与えます。たばこを吸う習慣のある人は、この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

### 喫煙が引き起こす体への影響

喫煙は体にさまざまな影響を及ぼします。

【がん】  
たばこには、約70種類の発がん性物質が含まれており、発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれ、DNAを傷付けるなどして、がんの原因になります。

【心筋梗塞や脳卒中】  
たばこに含まれる有害物質により血管の炎症や収縮が起こり、動脈硬化や血栓(血の塊)の形成が進み、心筋梗塞や脳卒中の発症につながります。

【慢性閉塞性肺疾患(COPD)】  
有害物質を長期的にわたって吸うことで肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなります。

【2型糖尿病】  
有害物質が交感神経を刺激して血糖を上昇させ、インスリンの働きを妨げます。

### ～禁煙・受動喫煙防止をしよう～

市の第3次健康わかまつ21計画は、「誰もが健康でいきいきと暮らすことができる持続可能な会津若松市」の実現を目標とし、「禁煙・受動喫煙防止をしよう」をスローガンのひとつに掲げています。

喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解するとともに、たばこを吸わない人には煙を吸わせない心遣いが大切です。

◇問い合わせ…健康増進課(☎39-1245)

## 食に関する取り組みや情報を発信！

市では、食育の日(毎月19日)に食育に関するさまざまな取り組みや情報発信をしています。

### 毎日、朝食を食べていますか？

新年度が始まってひと月がたちましたが、疲れやストレスから、無気力やだるさを感じる「五月病」になっていませんか。そんなときこそ、しっかりと食事をとることが大切です。まずは、毎日、朝食を食べることから始めてみましょう。

朝食を食べると、寝ている時に低下した体温が上昇し、1日の活動の準備が整います。また、朝食でエネルギーをとることで、体や脳の動きが活発になり、やる気や集中力を維持しやすくなります。さらに、食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便が誘発されるため、排便のリズムがつくられ、便秘の予防にもつながります。

朝食をとらない日が続くと、肥満につながりやすいとされています。朝食を抜いた空腹状態から昼食を食べることで、血糖値が一気に上がってしまい、太りやすくなるためです。朝忙しく、朝食を作る時間がない人は、納豆ご飯や、前日に多めに作っておいた具だくさんのみそ汁など、手軽に用意できるものから食べる習慣をつけましょう。



### 自分が摂取している栄養素の過不足が分かります！ 栄養摂取状況チェック

最近1か月の食材や料理などの摂取頻度について入力すると、習慣的な栄養素摂取状況が分かります。自分の食べ方の習慣を知って、食生活の改善に役立てましょう。次の入力フォームその1、その2のどちらも入力してください。

▶対象…中学生以上の人



入力フォームその1



入力フォームその2

### お気軽にご相談ください

食に関する相談は、窓口や電話でも随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

◇問い合わせ…健康増進課(☎39-1245)

## コラム お元気ですか

### ストレスを減らそう

市保健師 江花 ひかる  
進学や就職などで環境が大きく変化し、緊張や疲れがピークに達する5月ですが、皆さん、体調はいかがですか。新生活は慣れないことも多く、知らないうちにストレスがたまるものです。頑張りすぎて無理をしてしまうことも少なくありません。5月の大型連休明けごろに、疲れやすい、頭痛がする、やる気が起きない、強い不安を感じるなどの症状がある状態を「五月病」と表現しています。このような症状が続く場合は、医療機関への受診が必要かもしれません。五月病は、誰でもなる可能性があります。注意が必要ですが、心身の不調を予防するためには、疲労やストレスをためないことが大切です。ここでは、ストレスの解消に役立つ3つのポイントを紹介します。一つ目は、適度な運動です。ウォーキングなどの有酸素運動には、セロトニンの分泌を促す効果があります。セロトニンが分泌されると、精神の安定や集中力、睡眠の質の向上作用が期待できます。セロトニンが不足すると、イライラしたり、不眠の原因になります。



適度な運動を生活に取り入れ、ストレスの解消に役立てましょう

たりします。  
二つ目は、バランスの良い食事と十分な睡眠をとることです。肉や魚などのタンパク質、野菜などのビタミン、乳製品などのミネラルには、ストレスに強くなる栄養素が含まれています。また、十分な睡眠は自律神経を整えます。自律神経が乱れると、臓器の動きにも影響が出るため、不調を感じる場合があります。三つ目は、心から楽しめることをすることです。趣味など、好きなことを楽しむ時間をもつことで、ストレスが軽減されます。  
ストレスがたまる、心身の適応の限界を超えてしまい、何らかの症状が現れてきます。自分では気付きにくいこともあるため、家族やまわりの人の気付きも必要です。  
市では、心身の健康に関する相談に応じています。ぜひご利用ください。