

# 健志通信

## Health & Fitness

【発行】  
(公財)体力づくり指導協会  
《事業本部》  
東京都江東区大島1-2-1  
TEL.03(5858)2111  
http://www.tairyoku.or.jp/



厚生労働省は、がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針において、対象全体の死亡率を下げる効果があるという科学的根拠に基づいたがん検診を、市町村が実施することを推進しています。ほとんどの市町村では公費でがん検診費用を負担しており、一部自己負担でがん検診を受けることが出来ます。

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診	50歳以上	2年に1回	問診、胃部X線検査(バリウム検査)or 胃内視鏡検査(胃カメラ)
肺がん検診	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)

- 指針で定めるがん検診の内容
- (3)食生活を見直す
- ・減塩する
  - 〈食塩摂取量の目安〉  
1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満
  - ・野菜と果物を採る
  - 〈摂取量の目安〉  
1日あたり350g以上
  - (野菜小鉢5皿分、果物1皿分)
  - ・熱い飲み物や食べ物は冷ます
- (1)禁煙
- ・煙草は吸わない
  - ・他人の煙草の煙を避ける
- (2)節酒
- ・お酒を飲む場合は純エタノール量換算で1日あたり約23g程度までとする
  - 〈量の目安〉  
日本酒……………1合  
ビール大瓶(633ml)…1本  
焼酎、泡盛……………原液で1合の2/3  
ウイスキー、ブランデー……………ダブル1杯  
ワイン……………グラス2杯程度

- (4)身体を動かす
- ・活発な身体活動を行う
  - ・身体活動の推奨量
  - 〈子ども〉  
中強度以上の身体活動を1日60分以上  
高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上
  - 〈成人〉  
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上  
息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分  
筋力トレーニング週2〜3日
  - 〈高齢者〉  
歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上  
多要素な運動を週3日以上  
筋力トレーニング週2〜3日
- (5)適性体重を維持する
- ・太りすぎや痩せすぎに注意する
  - 〈目安〉  
BMI値/男性21〜27、女性21〜25の範囲になるように体重を管理する
- がんは初期段階ではほとんど自覚症状がない場合が多いですが、早期発見して治療を行えば、生存率90%以上というケースも少なくありません。発見が遅れると治療が難しくなるため、症状がない早期の段階でがんを見つけるためにも、国が推奨するがん検診の対象年齢になったら定期的に受診するように心がけましょう。

参考文献/厚生労働省、国立研究開発法人国立がん研究センター

## がん検診を受診しよう!

日本では2人に1人が「がん」になると言われており、死亡率第1位でもある「がん」ががん検診を行うことで、早期発見・早期治療が期待できます。今回は国が推奨する5つのがん検診とがん予防についてお伝えいたします。

## がん予防

日本人男性の約40%、女性の約25%のがんは生活習慣や感染など予防可能な原因で発生したと考えられています。生活スタイルに合わせて出来ることから取り組んでみましょう。

## 冬期短期集中講習会のお知らせ

法人では、お子さまの冬休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。冬休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう!この機会にお近くの施設で体験してみたいかをご紹介します。

- 水泳**  
講習会初日と最終日に「お子様の泳力を判定」しており、水泳の上達がより分かりやすくなります
- たいそう**  
鉄棒・跳び箱・マットを使用して「自身のカラダを自由に操れる」カラダづくりを目指します
- クッキング**  
調理実習を通じて、調理する楽しさと食に関する作法を体験します

十日町体力づくり支援センター	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
水泳 たいそう	水泳 たいそう クッキング	水泳 たいそう クッキング	水泳	水泳 たいそう



## 救急救命法講習会のご案内

協会の各施設で、心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。

対象施設	問い合わせ先
十日町体力づくり支援センター	025-758-3343
ヘルスパ塩尻	0263-54-3939
君津メディカルスポーツセンター	0439-88-0611
滑川室内温水プール	076-476-0711
袖ヶ浦健康づくり支援センター	0438-64-3200



※詳細は各施設までお問い合わせください

株式会社山崎食品<マグロ加工および販売業>  
〒949-8525 新潟県十日町市馬場丙1530-20  
TEL:025-758-4114

編集後記

日が落ちるのが早くなると、年の終わりが近くなったなと感じます。今年がオリンピックの年でしたが、来年はどのような年になるでしょうか。新しい年も楽しみです。(Y)

- 事業所一覧
- 十日町事業所<十日町体力づくり支援センター>  
新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
  - 塩尻事業所<ヘルスパ塩尻>  
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
  - 君津事業所<君津メディカルスポーツセンター>  
千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
  - 滑川事業所<滑川室内温水プール>  
富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711

- 袖ヶ浦事業所<袖ヶ浦健康づくり支援センター>  
千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 TEL.0438-64-3200
- 東京事業所1課<高齢者うんどう教室自立支援事業>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
- 東京事業所2課<高齢者体力づくり支援士事務局>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- 事業本部<事務局>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

### 健康ポスター

《2024年12月号》

お酒との付き合い方を見直して、健康に配慮しよう!

- いつもトコトンへべれけに → 適量を決めてゆつくりと
- 酒はカブカブ肴はチョッピリ → 飲む前に食事をしっかり
- 酒の合間にビール飲む → 飲酒の合間に水を飲む
- 仕事休んでも酒は休まず → 週2日以上休肝日

年末年始は、忘年会・新年会等でお酒を飲む機会が多くなります。体調管理に注意して、〈節度のある飲酒〉を心がけましょう。

### 高齢者体力づくり支援士事務局だより

## マスター資格講習会

### 健康づくりのプロを目指す!

【講習会の特徴】

- 高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣!
- 実践的なカリキュラム!(全講習の4分の3が実技講習)

～講習会風景～

※日程等詳細は下記までお問い合わせください。

高齢者体力づくり支援士事務局  
TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索

次回発行は  
'25年1月1日です

# 夢・明・人

第96回

## 利用者紹介

林さんは成人水泳教室に入会されて6年目。過去の膝のケガのために様々なリハビリを試したが続かず、家族の勧めで水泳を始めたのがきっかけです。最初は水に潜ることすらできませんでした。基礎から教わり今ではバタフライ以外泳げるまでに成長しました。レッスンには月8回、さらにレッスン以外でも自主練習をするほどの頑張り屋さんです。

水泳を頑張り続けていらっしやる理由を尋ねると、「①身体を強くする②目標を持てる」の2つを挙げて下さいました。続かなかった膝のリハビリでしたが、水の気持ちよさ、身体の軽さを実感して長年通うことができています。また、現在の目標で



はやし あさこ  
林 朝子さん(78歳)  
滑川室内温水プール会員

ある4泳法達成まであと少し！コーチ仲間と励ましあい頑張ることで楽しさが出ることにやかに語ってくださいました。これからは水泳とともに健康づくりを応援します！

皆様こんにちは。パリオリンピックが終わり、パリオリンピック開催中にこの原稿を書いております。選手の活躍に胸躍らせたり結果に落胆したり、皆様な思いがあったと思います。勿論個人の感情は自由なのですが、SNSなどに投稿頂く際にはご注意が必要です。インターネット上で誹謗中傷(人の悪口や根拠のない嘘等で他人を傷つけたりする行為)の書き込みをした場合、名誉毀損罪や侮辱罪等として刑事責任を問われる場合や、相手方に対する不法行為として民事責任を問われる場合があります。匿名でおこなっても、警



## 弁護士伊東のちよつと気になる暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

察捜査やプロバイダへの発信者情報開示請求等で発信者が特定されれば上記責任を問われることとなります。SNSなどへの投稿は簡単で、悪口の書き込みも軽い気持ちでできてしまいが、対象となった人は大きな精神的ダメージを受けるものであり、厳に控えるべきと思います。誹謗中傷を受けて苦しんでいる方には、警察庁HPにおいて民間の相談・通報窓口も含め案内がされていますので紹介致します。徒に人を傷付けることなく、楽しい話題や有用な情報の共有などにSNSを利用していきたいものですね。

\*<https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/defamation.html>

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン  
TEL.03-3581-1885《相談料無料》  
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)  
15:00~19:00

<https://niben.jp/or/kodomo/>



# 健康コラム Vol.107



田中喜代次  
株式会社THF代表取締役  
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授  
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

## 「飲酒(アルコール)」

厚生労働省は、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、適切な飲酒量・飲酒行動の判断に役立ててほしいと「飲酒ガイドライン」を作成しています。

### ■純アルコール量とは

飲酒による身体への影響は、性、年齢、体質などにより個人差があるものの、飲酒ガイドライン(案)では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日当たりの「純アルコール量」で示しており、男性40g以上、女性20g以上と定めています。お酒に含まれる純アルコール量は、①お酒の量(ml)、②アルコール度数(%), ③アルコール比重の0.8の3つを掛け合わせることで求めることができます。

例)アルコール濃度5%のビール500mlの場合

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g}) \text{ となります。}$$

このようにガイドラインでは「純アルコール量」の数値を活用して、自分の飲酒量を把握しながら、健康に配慮した適量の飲酒となるよう留意すること推奨しています。

### ■飲酒量を調節するために

また、食事をとりながら飲酒する(空腹で飲酒しない)ことや、飲酒の合間に水や炭酸水を飲むこと、1週間のうちに休肝日を設けるといった留意点も出しています。

飲酒量の目安は、お酒が好きで、飲酒量の多い人にとっては厳しい数値と感じるかもしれません。例えばイベント

などで1日にたくさん飲む日は、あらかじめ食事をする、水も多めに飲むなど、自分にはどんな工夫ができるか考えましょう。

### ■飲酒との付き合い方

高血圧や一部のがんなどは、たとえ少量でもリスクが高まると言われています。一方で、酒は古くから「百薬の長」とも言われ、最近では、少量~中等量の飲酒は認知症発症の危険性に関与しない(もしくは予防の可能性はある)との研究結果が示されています。しかし、もともとお酒を飲まない人が、新たに飲酒を習慣化する必要はありません。飲酒の習慣がある人も、

お酒との上手な付き合い方を考えながら、アルコールの有効性を最大限に活かせるようにしましょう。



<参考文献>

厚生労働省:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案), 2023.11  
厚生労働省(e-ヘルスネット):アルコールによる健康障害,  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol-summaries/a-01.2024.1.18>

# 運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ

効果がある部位:腹斜筋

運動指導員  
百瀬 正揮

## ~サイドベンド~

- 運動の効果:ウエスト(わき腹)の引き締め
- 回数:左右それぞれ15回×3セット  
(ダンベルで負荷を調整するとより効果的)
- 頻度:毎日(1日おきでも可)

食欲の秋を迎え「おいしいものをついつい食べ過ぎてお腹周りが気になるんだよね」という声があちらこちらから聞こえてくる今日この頃。そんな声にお応えし、今回はお腹周りを引き締めるエクササイズとしてサイドベンドをご紹介します。

サイドベンドはお腹周りでも特に腹斜筋(わき腹)をターゲットとするエクササイズで、ウエストを引き締めくびれをつくる効果が期待できることから「美ボディトレーニング」としても知られています。

男女年齢問わず誰でもどこでも気軽にできるサイドベンドで気になるお腹周りを引き締めましょう!

※体調にあわせて、無理のないようにおこなしましょう

### 運動のポイント



- ①両足を肩幅程度に開いて立ちます
  - ②わき腹を伸ばすイメージで体を横に倒します  
※左右同様におこないます
- 猫背にならないよう胸を張った姿勢でおこなしましょう
  - 上半身だけを動かすイメージでおこなしましょう
  - ダンベルの代わりに水が入ったペットボトルでもOK!

# 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー264kcal、  
炭水化物26.2g、たんぱく質27.1g、  
脂質4.2g、食物繊維5.5g

管理栄養士  
吉井 香瑠

## テーマ:腸活レシピ!

食物繊維には整腸作用があり、便を柔らかくする「水溶性食物繊維」と便のかさを増やす「不溶性食物繊維」の2種類があります。大根は水溶性食物繊維が多く、ごぼうにはこの両方の食物繊維がバランス良く含まれています。これらを組み合わせると腸内環境を整えましょう!

### 【材料(2人分)】

- ・鶏ささみ.....200g
- ・ごぼう(小).....1/2本(約70g)
- ・大根.....1/4本(約300g)
- ・ほうれん草.....1/2本(約100g)
- ★水.....200ml
- ★顆粒だし.....2g
- ★砂糖.....小さじ2
- ★しょうゆ.....大さじ2
- ★みりん.....大さじ1
- ★酒.....大さじ1
- ・塩.....少々
- ・片栗粉.....少々
- ・サラダ油.....大さじ1/2

## ごぼうと鶏ささみのみぞれ煮



### 【作り方】

- ①ごぼうはよく洗ってピーラーでささがきにし、水にさっとさらして水気をきる。
- ②ほうれん草は根元を切り、長さ5cmに切る
- ③大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水気をきる
- ④鶏肉は筋を取って大きめの一口大に切り、塩ひとつまみをふって片栗粉を薄くまぶす
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏ささみを並べ入れ、色が変わるまで焼く
- ⑥裏返して①を加え1分程度炒めたら、★と③を加える
- ⑦煮立ったら②を加え、ほうれん草が柔らかくなるまで煮たら出来上がり!