

かわら版

かさぬい健康フェスタ

第6号

笠縫学区まちづくり協議会
健康のまちづくり推進委員会

健康フェスタで健康・身体をチェック!!

かさぬい健康フェスタ

第8回

事前申込不要 どなたでも参加できます!

日時 令和8年2月7日(土)

10:00~12:00 ※当日、時間内に会場までお越しください。

場所：笠縫まちづくりセンター

ガラポン抽選会

お楽しみに!!

健康相談(保健師)

介護相談

食と健康

骨密度測定

薬剤師相談

内容

測定 体組成、血管年齢、骨密度、握力、野菜摂取度、年齢チェック

相談 健康相談、介護相談

協力：草津市人とくらしのサポートセンター
びわこ薬剤師会、松原地域包括支援センター

食と健康 1日野菜350g、塩分・糖分チェック

笠縫まちカフェ コーヒー1杯100円
(ふかし芋付)



測定による身体チェック

活力ある毎日を暮らすための

健康づくり

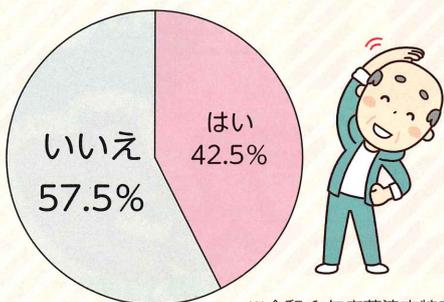
笠縫学区のみなさん！
1日にどれくらい
身体を動かしていますか？



成人の場合は1日60分の身体活動が必要といわれています(高齢者の場合は40分)。
いつまでも健康に過ごすために、若いころからの生活習慣づくりがとても大切です。

運動習慣はありますか？

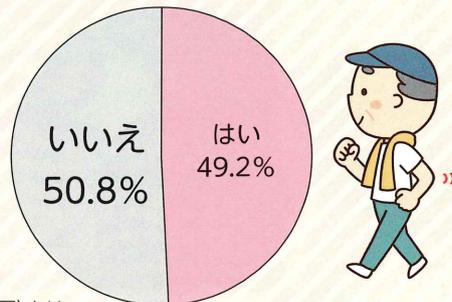
1回30分以上の軽く汗をかく位の運動を
週2日以上、1年以上実施している



※令和6年度草津市特定健診の問診票調査(笠縫学区)より

毎日の活動量は？

日常生活で歩行または同等の身体活動を
1日1時間以上実施している



プラス・テン +10からはじめよう！



プラス・テン

プラス・テン

+10の効果

- 死亡のリスク
- 生活習慣病発症
- がん発症
- ロコモ・認知症の発症

上記内容を低下させることがわかっています。
さらに1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量
効果が期待できます。

ロコモとは

ロコモティブシンドロームの
略で、立ったり歩いたりする身
体能力が低下した状態のことを
いいます。



こうすれば+10！

※疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談して、
健康状態に適した運動をしましょう。

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが
「いつなのか？」「どこなのか？」自分の生活や環境を振り返ってみ
ましょう。

職場で

- デスクワークの座りっぱなしを30分ごとに中断
座りすぎ解消
- エレベーターを待つ時間があれば階段を使う

地域で

- 歩いて買い物・送り迎えなど
- 歩幅を広く、早歩きを意識する
- 高齢の人は、外出や人と交流する機会を増やす
- 町内会や地域での活動に積極的に参加する

家庭で

- 家庭での役割を積極的に担って動く
- テレビのCM中に立ち上がってストレッチ



引用：健康日本21アクション支援システム アクティブガイド | e-ヘルスネット(厚生労働省)

あなたの肥満度 (BMI) を算定してみましょう



体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

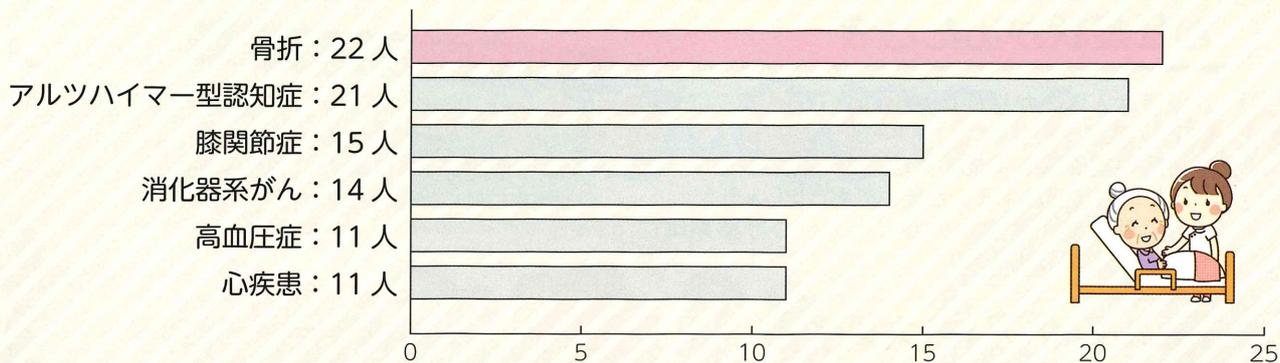
例) 体重 75.0kg ÷ 身長 1.70m ÷ 身長 1.70m = 25.95 (肥満)

BMI=22 になるときの体重が標準体重で、
統計上、最も病気になりにくい状態とされています。

18.5 未満	18.5 ~ 24.9	25 以上
低体重(やせ)	ふつう	肥満



介護が必要となった原因疾患（笠縫学区）



（※R1～2草津市介護保険新規申請者データより）

保健師・薬剤師が伝えたい

「骨粗しょう症を予防して、一生
“自分の足で歩ける身体に”」

■骨粗しょう症って？

骨芽（骨を作る）細胞と破骨（骨を壊す）細胞のバランスが崩れ、骨量が減ることで骨の中がもろくスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。特に注意したいのが太ももの付け根（大腿骨頸部）の骨折で寝たきりになるリスクが高まるとともに認知症のリスクも高まるといわれています。また、骨粗しょう症は、患者さんの約80%が女性といわれています。



子育て世代の女性も要注意です！

妊娠・出産、授乳、そして閉経後は、女性ホルモン（エストロゲン）が減り、破骨細胞が活発に働き、急激に骨密度が減少しやすくなります。



若い世代も他人事ではありません

過度なダイエットは、女性ホルモンの分泌量が減り、骨量が減少します。また、外出が少ない人は、運動量や日光を浴びる機会が減り、骨が衰えやすくなります。

骨粗しょう症予防 今から改善できる習慣を



バランスの良い食事

骨の主成分であるカルシウム（乳製品・小魚・海藻など）、カルシウムの吸収をサポートするビタミンD（サケ・イワシ・干しいたけなど）、カルシウムを骨に取り込むビタミンK（わかめ・納豆・卵など）をバランス良く摂りましょう。



運動

骨は負担がかかるほど細胞が活発になり、骨が強くなる性質があります。かかとを刺激するウォーキングやエアロビクス、かかとの上下運動などが有効です。



バランスの 良い食事

適度な
運動

日光浴

日光浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、1日30分程度、紫外線を浴びることで体内でも作られます。日陰でも効果あり。



薬剤師さんと情報共有

かぜ 風邪をひいたら



困った時、気軽に相談できる
「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」
を持ちましょう！

一般社団法人びわこ薬剤師会監修

かぜ症状が出たとき

健康な人は、かぜ症状が出始めても、すぐに受診しなくて大丈夫です。

※持病や基礎疾患のある人は、かかりつけ医に、どの様な時に受診するのか聞いておきましょう！

※どの薬を使えば良いのか、かかりつけ薬剤師に気軽に相談しましょう！

かぜ症状とその持続期間

インフルエンザやコロナを含む多くのかぜ症状は、発熱、のどの痛み、体のだるさなどで2～3日程度つらい時期がありますが、1週間ほどゆっくり休めば自然に良くなるケースがほとんどです。

「セルフケア」も大切です

水分や栄養を摂り安静に。市販薬を活用するのも大変有効です。「熱が出てから必要なものを買うに行く」のは大変。特に、子どもや高齢者がいるご家庭では、事前に備えておくことがおすすめです。

※正しいセルフケアの知識を持ち、行動しましょう。

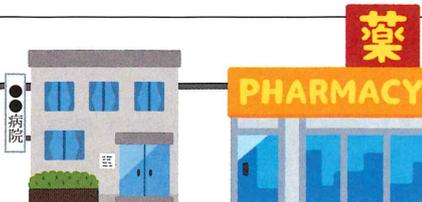
普段から家に準備しておくとお安心

- 解熱剤・痛み止め (アセトアミノフェンなど)
- のどの薬 • 体温計 • マスク
- 冷却シート • 経口補水液
- インフル・コロナの簡易検査キット

薬剤師に
相談 OK

こんなときは受診を

- 高熱が続く
- ぐったりして水分が摂れない
- 小さなお子さんや高齢者でいつもと様子が違う など
- 息苦しい
- 持病が悪化した



骨の健康づくりも、かぜのセルフケアも

食事を少し意識する



10分歩く



日光を浴びる



常備薬をそろえる



「日頃のちょっとした行動」が自分と家族を守ります。

笠縫学区の
みなさん！

あなたの骨の健康は、大丈夫ですか？

2月7日(土)「かさぬい健康フェスタ」で骨密度が測定できます。
ぜひ、お立ち寄りください。

詳しくは…表紙の案内をご覧ください

今日からできる小さな一歩を…。