

# すこやか

ファミリーヘルス推進員は健康サポートセンターと地域を結ぶパイプ役です。  
編集「すこやか」広報部 江戸川区清新町健康サポートセンター内(Tel)3878-1221

## ご挨拶

清新町健康サポートセンター 所長 金坂 富美男

4月1日付で清新町健康サポートセンターに所長として異動してまいりました  
金坂富美男（かねさかふみお）と申します。

20年以上前になりますが、臨海町コミュニティ会館に勤務していたことがあり、  
清新町、臨海町、西葛西地区には懐かしさを感じています。当時と比べますと、  
清新町緑道公園の木々は大きくなり、西葛西駅の周辺も一層にぎやかになったでし  
ょうか。

2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開かれますね。臨海公園の  
脇ではカヌー・スラローム競技が行われます。国内各地のみならず、海外からも多  
くの方がこの清新町を訪れ、町全体が活気づくことでしょう。

ファミリーヘルス推進員の皆様とともに、この町の皆様の健康づくりに、少しで  
も貢献できれば幸いです。よろしくお願いいたします。



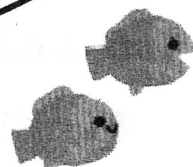
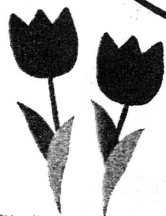
## 清新町健康サポートセンター

H30年度の職員構成は以下の通りです。

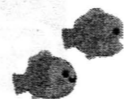
保健師8名、歯科衛生士1名、管理栄養士1名、  
理学療法士1名、事務担当7名

皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします♪



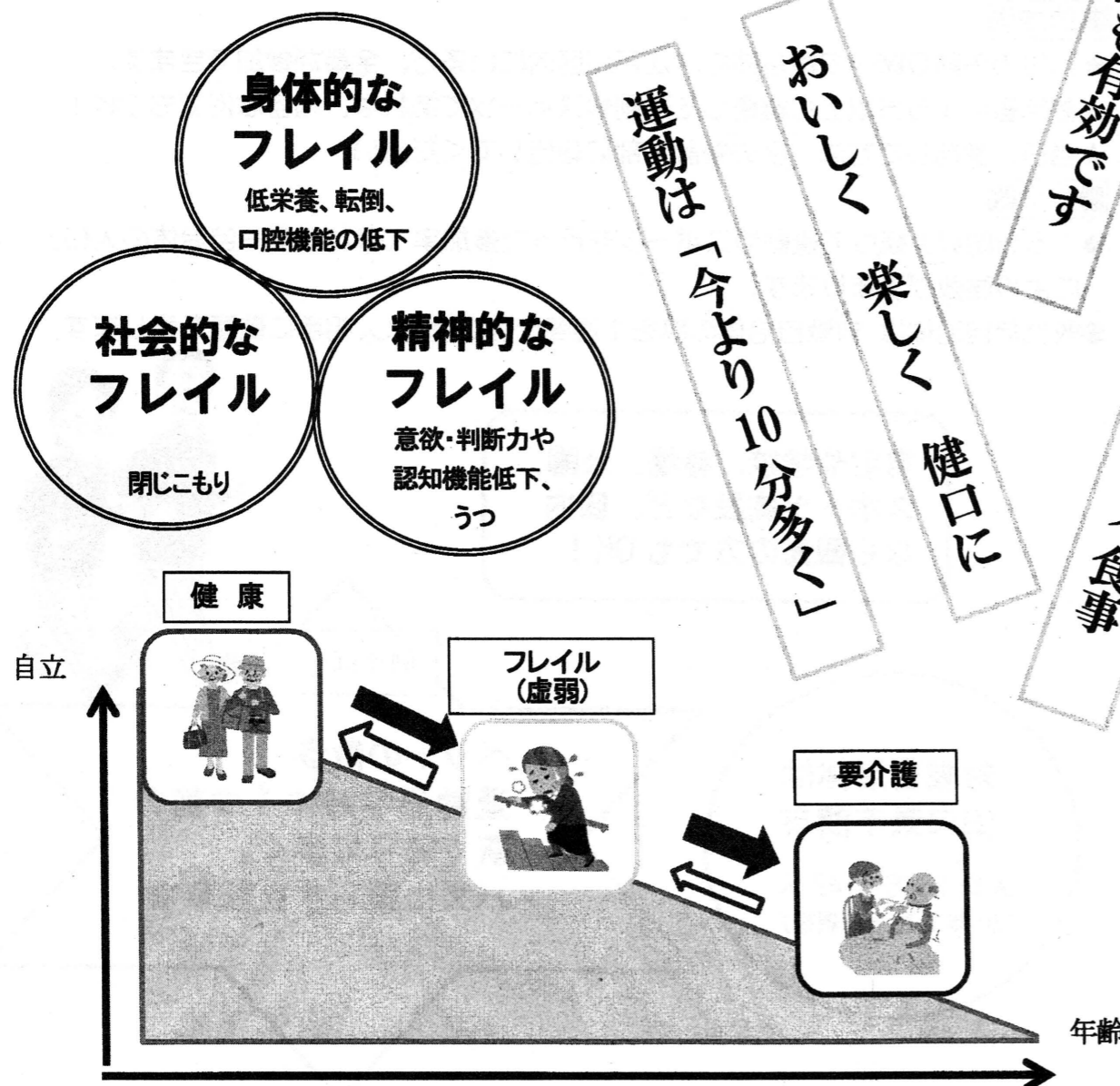
# 「フレイル」を防ごう



生涯、健康で楽しく暮らすために・・・健康寿命を延ばそう

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を**フレイル**（虚弱）と言います。フレイルは、身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な低下や社会的なものも含まれます。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



## イレブンチェック・・・あなたのフレイルの危険性をチェック

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において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ますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

東京大学 高齢社会研究機構 フレイルチェック(簡易チェック)より抜粋

## フレイル予防に大切なこと

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口になります。  
活動範囲が狭くなる ➡ お口、栄養、からだが弱ってくる

- 社会とのつながりを持ち続ける
- 心とからだの衰えにいち早く気づく
- 「自分ごと」として前向きにとらえて行動する

主役は、あなた自身です



住民総参加型スポーツイベント

# 江戸川区スポーツチャレンジデー

2018

5月30日はスポーツして健康になろう!

## チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日に、世界中で開催される住民総参加型スポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体間で、1日に15分以上、運動やスポーツを行った住民の数(参加率)を競います。当日は皆様、ぜひ参加しましょう!

### 参加方法

- ★当日の午前0時～午後9時に、江戸川区内にいる方、全員が参加できます。
- ★参加者は15分以上の継続した運動やスポーツであれば、内容は何でもOK!
- ★当日、参加した方は、区の集計本部に報告してください。

### 勝 敗

- 15分以上続けて運動やスポーツを行った参加率(参加者率÷自治体の人口)により勝敗が決まります。
- 敗れた自治体は、対戦自治体の旗を1週間庁舎に掲揚し、相手に敬意を表します。

自宅や学校、職場、公園、  
スポーツ施設など、区内  
なら観光の方でもOK!

例えば…



対戦自治体は  
山口県下関市

人口 26 万 6148 人  
(30 年 2 月 1 日現在)

- ・ ペットの散歩
- ・ 通勤通学時に1つ前の  
駅で降りて歩く。
- ・ バスに乗らず自転車  
など