



特集

ころばぬ先の“健康習慣” ～健康に生きるためのヒント～



Interview

スタジオ*千ひろば
臨床美術士・認定心理士

島根 千尋さん

こるばぬ先の“健康習慣” ～健康に生きるためのヒント～

人生100年時代といわれる現在。あなたが一番気になることは何ですか？

お金、家族、友達、仕事・・・生きているといろいろな悩みや不安はつきものですが、何より健康に過ごしたいと考えるかたは多いと思います。しかし、年齢を重ねていくほど、体力の衰えを感じたり、病気になるリスクも高まります。

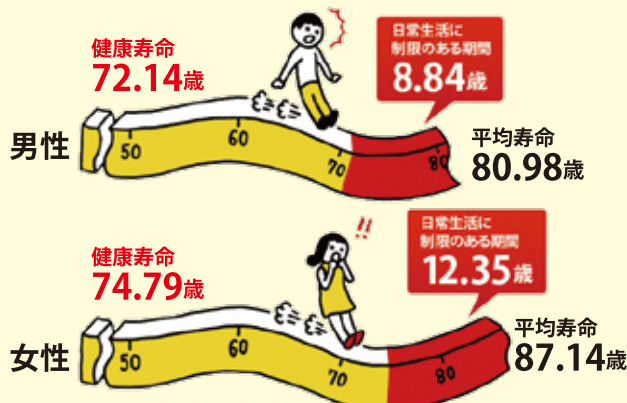
そこで、今回の特集では、健康に楽しく生きるためのヒントを探ってみました。

健康に生きるとは？

『健康寿命』という言葉聞いたことはありますか？日常生活に制限がなく、暮らすことのできる期間を指します。認知症や寝たきりなどで介護が必要になった場合は、この健康寿命の期間には当てはまりません。

下の図を見ると、健康寿命と平均寿命の差は10年近くあることがわかります。皆さんは、この差を長いと感じますか。それとも短いと感じますか。

平均寿命と健康寿命



大正製薬株式会社「1からわかるロコモ 基礎編」
平均寿命：厚生労働省「平成28年簡易生命表」
健康寿命：厚生労働省「第11回健康日本(第2次)推進専門委員会」資料(平成28年)より算出

看病や介護が必要になれば、自身が大変な思いをするのはもちろんのこと、周囲の精神的・肉体的な負担もかなりのものです。また、介護のために家族が仕事を辞めざるを得ない状況に陥ることさえあります。経済的な費用負担も大きくのしかかることでしょう。

厚生労働省では『健康日本21(第二次)』という、21世紀における国民健康づくり運動を推進しています。その中で、いかに健康寿命を延ばすかについても示され、生活習慣病の予防や高齢になっても社会生活を営むことができるように健康を増進するための取り組みが、国や自治体で進められています。

「健康日本21(第二次)
詳しくはこちらから

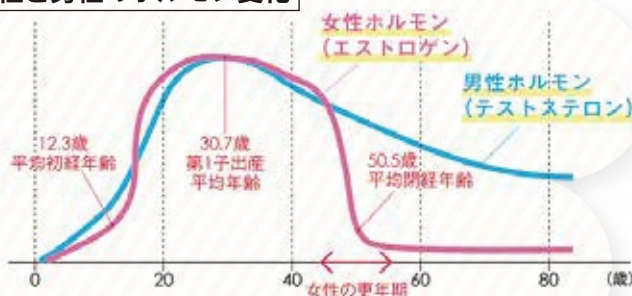


ホルモンバランス～年齢とともに変化する体～

男性も女性も体は年齢とともに変化します。私たちの体は、知らず知らずのうちに男性ホルモンや女性ホルモンの作用により調整されています。ホルモンの分泌量は多すぎても少なすぎても影響があり、バランスが保たれていることが体にとってベストです。

しかし、年齢によって男女ともにホルモンの分泌量が変化し、心や体に影響を及ぼします。中年以降でホルモン分泌量の低下による、いわゆる更年期障害は男女ともに起こりうるものです。

女性と男性のホルモン変化



大正製薬株式会社「大正健康ナビ 更年期障害の原因」

男性は、男性ホルモンの減少により、筋力が低下する、汗をかきやすくなるといった症状が出ることもあります。また、精神的な症状として、やる気が低下したり、気分が落ち込むことなども挙げられます。

女性は、女性ホルモンの減少により、骨密度が低下しやすくなります。高齢になってからの骨折は寝たきりのきっかけになることも多いので、気をつける必要があります。骨は、体を動かし、負荷をかけることで強さが増すとされています。

自分の健康と向き合うための生活を心がけてみませんか？

健康のために体を動かすことや食事をバランスよくとることの必要性はわかっているけど、実行できないかたは多いのではないのでしょうか。特に20代から40代の女性のスポーツ実施率が低いことがわかっています。仕事や家事、育児で自分の時間を取ることができず、運動をする余裕がないかたも多いでしょう。

しかし、運動は、肥満・生活習慣病の予防やストレスの解消にもなります。一方で、食事については若い世代ほどバランスよく摂取できていません。若いうちから運動や健康的な食事を習慣にすることで、健康寿命を少しでも延ばすことができるかもしれません。

下記表を見ると、川口市ライフステージ別死因順位が青年期～壮年期では自殺が最も多く、中年期から高齢期では悪性新生物が最も多いです。運動やバランスの良い食事、リフレッシュを意識することで、心の健康を保ち、検診を積極的に受けるようにしましょう。まずは、いつもより長く歩いてみるなど、少しの工夫から始めませんか？

※悪性新生物とは、「悪性腫瘍」のことで「がん」と呼ばれています。

川口市ライフステージ別死因順位（2015年～2019年）

	幼少期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
第1位	先天奇形、変形 及び染色体異常 44.7%	悪性新生物 19.0%	自殺 55.9%	自殺 28.8%	悪性新生物 42.2%	悪性新生物 29.2%

出典：埼玉県衛生研究所 2020年度版 地域別健康情報

川口市で利用できる健康情報のご紹介です。この機会に、ホームページをチェックしてみてもいかがですか？

壮年期

39ヘルスチェックは39歳以下で、健康診査を受ける機会のないかたが利用できる無料の健康チェックです。



中年期

川口市では、6種のがん検診を受けることができます。対象のかたには、はがきが届きますので、ぜひ受けてみましょう。



20歳以上から受けられるがん検診もあります。

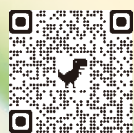
高齢期

介護予防ギフトボックスを活用して、元気に過ごし続けるために、「新しい「楽しみ」」を見つけてみませんか。



青年期

こころの健康について相談することができます。日頃からストレスをため込まないようにしましょう。



少年期

子ども医療費支給制度は出生から中学校修了前の子どもが必要とする医療を受けやすくするための制度です。



幼年期

川口市子育て応援サイトでは、子育てに関する情報が満載です。育児を応援するサービスガイドとなっています。



「臨床美術」という言葉を知っていますか。

絵やオブジェを「楽しみながらつくる」ことによって脳を活性化させ、

高齢者の介護予防や認知症の予防・症状改善、

働く人のストレス緩和、子どもの感性教育などの効果が期待できる

芸術療法(アートセラピー)の一つです。

今回は戸塚で臨床美術教室(スタジオ*千ひろば)を

開いている島根千尋さんにお話を伺いました。

◆川口市内の小学校で35年

35年間の教員生活の中で印象的だったことが、
図工の授業を楽しそうに受けるスペシャルニーズの
子どもたちの姿です。この経験がきっかけとなり、
偶然「臨床美術」に出会ったのです。これだ、と思
いました。働きながら心理学と臨床美術の勉強を続
け、資格を取得しました。

8年前、母の介護を機に教職を辞め、自宅敷地に
アトリエ兼スタジオを建て、臨床美術を取り入れた
アート教室を開きました。 ※スペシャルニーズ…特別な支援が
必要なこと

◆「臨床美術」ってなに？

臨床美術を簡単に説明すると“絵やオブジェなど
の創作を楽しく体験することで、視覚、聴覚、嗅覚
など五感を刺激し脳を活性化する。それによって心
が開放され、やがて生きる意欲や人との共感を獲得
していく。”ということになるでしょうか。

制作を楽しんでいるうちに、必ず作品が出来上が
ります。「自分は自分のままで良い」と自分を認め、
達成感や「生きる喜び・生きる力」を引き出すお手
伝いをしています。臨床美術は臨床美術療法として
日本認知症予防学会より、認知症患者の知的機能を
改善する可能性と、認知症患者の情動障害の改善効
果が認められています。

◆子どもからお年寄りまで

「感じればみんなアーティスト」

「スタジオ*千ひろば」は7年目を迎えました。
皆様のご協力のおかげです。

取材を終えて

島根さんは川口生まれの川口育ち。明るくて気取っ
たところがなく「先生と呼ばれるのは苦手、“さん”
で頼みます」というようなかたです。教室はJR東
川口駅から歩いて8分、戸塚小の裏です。見学やお
ためし体験大歓迎とのこと。
ご興味のあるかたは、ブログをご覧ください。(山谷)

スタジオ*千ひろば
Blog



※臨床美術及び臨床
美術士は芸術造形
研究所の登録商標
です。



スタジオ*千ひろば
臨床美術士 認定心理士

SHIMANE CHIHIRO

島根 千尋さん

元川口市小学校教諭・臨床美術士。臨床美術を通し、参加者の
皆さんが自己の表現と向き合い、自己肯定感を持てるよう
サポートしている。

参加者は現在80名を超えています。幼児・親子
から小・中・高校生・大人・ご高齢者まで、認知
症、障がいの有無や性別も関係なく、臨床美術は
「誰でもできる」ことを大切にしています。

桜の時季に千ひろばで作品展を行います。今
年はコロナ禍のため5月に限定公開で開催しました。
同じ理由で昨年から延期になっていますが、毎年
川口市立医療センターで作品を展示し、病院にい
らっしゃる皆さんに元気をお届けしています。

◆創作の楽しさ、もっと知って

これからの目標は、臨床美術をもっと広く知っ
てもらうことです。海外でアートセラピーは、ト
ラウマなどの治療にも有効性が認められ、国家資格
が必要です。日本では、アートセラピーの一つであ
る臨床美術の認知度がまだ高いとは言えません。

また、生きづらさを感じる子どもたちのために、
気軽に来て、創作したり本を読んだりできる「場」
(とまり木)を提供したいと考えています。活動を
理解、協力してくれる支援者を増やしたいです。

コロナ禍で社会に閉塞感が広がっているせいか、
千ひろばへのお問い合わせが

増えています。皆さん、
一緒に臨床美術を楽しみ

ませんか。

気持ちがスッキリしま
すよ。

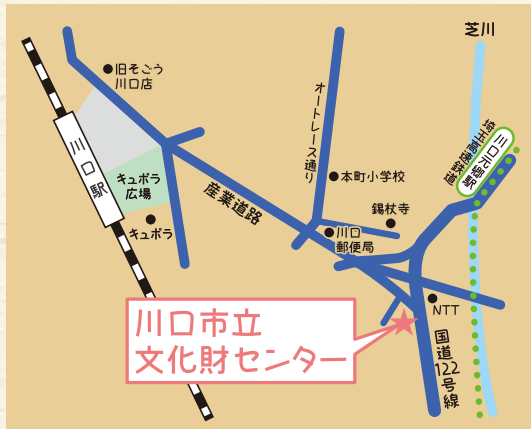


Kawaguchi Cafe MENU

Pick UP



川口市立文化財センター



住所 川口市本町1丁目17番1号
 展示室観覧時間 午前9時30分～午後4時30分
 入場料 大人100円 小・中学生50円
 駐車場 有(6台)
 問い合わせ先 048-222-1061



水が育んだ川口にプレイバック

展示室へ向かう階段に、かつての川の氾濫による水位上昇を示す表示。水との関わりが深い川口の歴史。展示室は、「原始から近世」「地場産業」に分かれています。展示を通して水に恵まれ発展した川口の歩みを知ることができます。



中でも、鋳物店の店先を再現した展示では多くの鋳物製品が並び、そしてベーゴマのコーナーは見どころ満載です。また、近代に発展した「味噌」「赤山渋」「植木業」の歩みも実物を通して理解が深まります。さらに学べる図書室、実習室もあります。近くにある鋳物工場めぐり、舟運で栄えた芝川の散歩もいかがでしょうか。

※「赤山渋」とは、渋柿といわれ、青い渋柿をしぼり、発酵・熟成させた赤褐色の液のこと。染料・塗料などに使用。防虫・防腐に優れる。



お互いを認め合うために

Think CIVILITY「礼儀正しさ」こそ最強の生存戦略である

クリスティーン・ポラス 著 夏目 大 訳 東洋経済新報社

気持ち良い職場に向けて

多様な働き方を選択できる社会の実現に向けて、働き方改革が進められています。コロナ禍で一気に在宅勤務が話題となり、職場環境は大きく変わっています。どこでも誰とでも働くことができるようになってきました。ハラスメント(嫌がらせ)は思いがけないところに潜んでいます。本書におけるキーワードは人間関係における「礼節」。その礼節を高めるための基本は、まず、人の話を聞くように努めることだと説いています。読後感は爽やかな一言です。



繊細すぎてしんどいあなたへ HSP相談室

申崎真志 著 岩波書店

HSPってなに？

音や匂いに対して異常に反応してしまい、自らを病人だろうかと不安に思ったことがあるかたもいるのではないのでしょうか。心理学ではそのようなかたをHSP(子どもの場合はHSC)といい、病気ではなく生まれつきの気質と区別します。心理学に携わる著者が専門語を用いなくて「繊細さ」を活かすように解説しています。事例が多く挙げられ、平易な記述で読みやすい入門書となっています。



こころの健康について ～知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス～

私たちは職場や家庭の環境、人間関係など、日常生活の中で絶えずさまざまな刺激を受けています。それによって生じた心のゆがみを「ストレス」と捉えます。心の病気は誰にでも起こり得るものです。厚生労働省でも、国民の健康を保持するために広く継続的な医療を提供すべき疾病として、「がん」、「脳卒中」、「急性心筋梗塞」、「糖尿病」に加え、新たに「精神疾患」にも力を入れています。心の健康状態は、自分でも気付けないケースも多くあり、無意識のうちに自分自身をコントロールできなくなってしまう状態にもなりかねません。心の問題は非常にデリケートです。一人ひとりが正しいケアの方法や、自分なりのストレス発散法を見つけておくことが大切です。

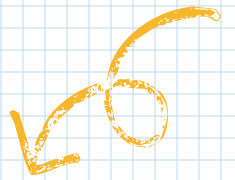


Mission



教えてきゅぼらん!

子どもの疑問を解決! なぜなに相談コーナー
5歳の女の子からの質問に答えよ!



『女の子の制服は、スカートじゃないとダメなの?』



きゅぼらん、幼稚園の制服
着てきたよ! 見て!

似合っているきゅぼ。

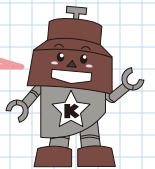


でも、この制服スカートだから、
冬は寒いズボンを履きたいな。
それにスカートのまま鉄棒で遊ぶのも、
下着が見えるからママがダメって。

確かにズボンの制服もあると良いきゅぼ。
川口市にある高校では、ズボンを選ぶこと
ができる学校もたくさんあるきゅぼ!

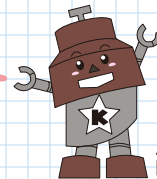


※参考 川口北高校の制服です



素敵な制服!
私もこんな制服、着たいなあ〜。
これなら冬は寒くないし、
自転車通学も安心だね!

制服も選べる時代きゅぼ。



川口市マスコット
「きゅぼらん」

イベントREPORT!

こんなイベント参加しました!

編集委員レポート

男女共同参画週間記念事業

川口市男女共同参画のつどい

令和3年6月26日(土) 14時~15時45分

主催: 川口市

※オンラインで開催

第一部

講師: (株)コラボラボ 代表取締役 横田 響子氏

【タイトル】

~「仕事×女性活躍」ひとり一人が輝く生き方~

第二部

講師: 落語家 林家 うん平氏

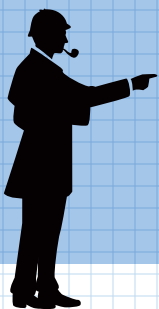
【タイトル】

~落語は男の世界! こん平門下に『妹』弟子がやってきた~

毎年、男女共同参画週間(6月23日~29日)にあわせて開催されている男女共同参画
週間記念事業「男女共同参画のつどい」が、今年はオンラインでの開催となりました。

講演は二部構成からなり、第一部は、横田響子氏のトークから始まりました。多様な
働き方で起業して活躍している女性たちが紹介され、起業のためのポイントも伺いま
した。「何かを始めるには遅いということはありません」と力強いお
言葉が印象的でした。

休憩をはさみ、第二部は落語家の林家うん平氏より、厳しい男の世界
であった落語界も徐々に変化が起こっているとお話がありました。
厳しい環境の中で頑張る女性落語家を応援したい! いつか寄席に行っ
てみたい! と思いました。身振り手振りを交えての落語もあり、思わず
くすっと笑ってしまう、またとない楽しい時間でした。(中俣)



講師: 横田 響子氏

講師: 林家 うん平氏

Kawaguchi News Report

世界経済フォーラムが「ジェンダー・ギャップ指数2021」を公表しました

ジェンダーギャップ指数は、「経済」「政治」「教育」「健康」4つの分野のデータから作成され、0が「完全不平等」、1が「完全平等」を示しています。

日本は特に「経済」及び「政治」における順位が低くなっており、経済の順位は156か国中117位（前回115位）、「政治」の順位は156か国中147位（前回144位）です。どちらも、昨年よりスコアが上がったものの順位は下がってしまいました。

この結果から、各国がジェンダー平等に向けた取り組みを加速している中、日本は対応に後れを取っていることが分かります。

ジェンダーギャップ指数(2021) 上位国及び主な国の順位

順位	国名	値	前年値	前年からの 順位変動
1	アイスランド	0.892	0.877	-
2	フィンランド	0.861	0.832	1
3	ノルウェー	0.849	0.842	-1
4	ニュージーランド	0.840	0.799	2
5	スウェーデン	0.823	0.820	-1
11	ドイツ	0.796	0.787	-1
16	フランス	0.784	0.781	-1
23	英国	0.775	0.767	-2
24	カナダ	0.772	0.772	-5
30	米国	0.763	0.724	23
63	イタリア	0.721	0.707	13
79	タイ	0.710	0.708	-4
81	ロシア	0.708	0.706	-
87	ベトナム	0.701	0.700	-
101	インドネシア	0.688	0.700	-16
102	韓国	0.687	0.672	6
107	中国	0.682	0.676	-1
119	アンゴラ	0.657	0.660	-1
120	日本	0.656	0.652	1
121	シエラレオネ	0.655	0.668	-10

各分野における日本のスコアは、次のとおりです。

分野	スコア	昨年のスコア
経済	0.604	0.598
政治	0.061	0.049
教育	0.983	0.983
健康	0.973	0.979

内閣府男女共同参画局「共同参画2021年5月号 行政施策トピックス1」より

男女共同参画苦情処理委員制度について

川口市男女共同参画推進条例第14条の規定に基づき、市が実施している男女共同参画の推進に関する施策または男女共同参画の推進に影響を及ぼすと認められる施策等に対して、市民の皆さんから苦情の申出や意見の提出ができる制度です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.kawaguchi.lg.jp/soshiki/01060/020/8/4174.html>



○DVに関する相談先

川口市配偶者暴力相談支援センター

窓口相談

●相談日時●

毎週 火～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～午後5時

※事前予約制です

☎ 048-299-8162

女性のための電話相談

●相談日時●

毎月 第2・第4水曜日(祝日の場合は翌日) 午後1時～午後3時

※ひとり30分まで相談を受けます。

☎ 0120-532-317

(相談日時のみ通話可)

その他の相談先

川口市役所 市民相談室 ※法律相談、ファミリー相談等(予約制)	
月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	☎048-258-1110
最寄りの警察署(生活安全課)	
月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	川口警察署 ☎048-253-0110 武南警察署 ☎048-286-0110

緊急の時は110番!

配偶者や恋人など親しい間柄で行われる暴力行為をDVといいます。殴る・蹴るだけが暴力ではありません。

- 何を言っても無視する
- 交友関係を制限する
- 避妊に協力しない
- 性行為を強要する
- 生活費を渡さない
- 暴言を吐く

☑(チェック)がひとつでもついたら、DVかもしれません。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

市役所からのお知らせ



川口市「みんなが主役～家族の育児～」 フォトコンテスト 作品募集中!

◎「パパにまかせて!」「さすがママ!」「パパとママで頑張ります!」「ジジ、バアバも育児を楽しんでいます!」「仕事も育児も頑張るよ!」「こんなこともやっています」などなど、育児の楽しさが伝わってくる写真をお待ちしております。



令和2年度 優秀賞
『ママ、そして愛犬たち、お疲れ様』

令和2年度 市長賞
『お父さん大好きっ子!!
もう限界...』



令和2年度 優秀賞
『チュノ・ツノ・チュノ』



受賞者には、
オリジナルカレンダーと
美味しいベーゴマクッキー
詰め合わせをプレゼント!!

※令和2年度 川口市「みんなが主役～家族の育児～」フォトコンテスト受賞作品の一部です。

募集要項

育児を楽しみながら
行っていることがわかる写真

※必ず被写体の了承を得てから作品を応募してください。

■応募資格

川口市に在住または在勤で育児に参加している「パパ、ママ、ジジ、バアバ」

★子どもの年齢は応募日現在0歳～8歳まで

★写真は1年以内に撮影したもの

■応募方法

応募用紙に、2L判サイズ(127mm×178mm)の写真を添えて、協働推進課 男女共同参画係まで郵送または直接持参。

応募用紙は、男女共同参画コーナーで配布。市ホームページからダウンロードも可。

■応募締切

令和3年11月10日(水)必着

■発表

令和4年2月19日(土)

フレンドシアで開催する「COLORFULふえすた～男女共同参画イベント～」で応募作品の展示と受賞作品の表彰を行います。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、イベントは中止となる場合があります。

※入賞作品については、市内施設などで掲示します。

また、受賞作品は市ホームページ、情報紙などに掲載します。あらかじめご了承ください。

事務局

川口市 市民生活部
協働推進課

〒332-0015 川口市川口1-1-1 キュポ・ラ本館棟M4階
TEL 048 (227) 7605 FAX 048 (226) 7718

編集後記

市民編集委員
内田・佐藤・田村・中尾
中俣・沼尾・山谷

※五十音順

◆身体と心、どちらも健康があってこそ豊かな人生を送れるのだと改めて考えさせられました。(内田) ◆健康とは、日々の生活の積み重ねからできるものだと思います。(佐藤) ◆健康の大切さはわかっている、実行できていないことが多く、耳の痛い特集でした。まずは食事・運動・睡眠!(田村) ◆自粛生活で談笑、雑談の機会がなくなりました。気が付いてみると、ラジオが友達になっています。対面は健康に優しい。(中尾) ◆笑いと心は密接で大切。自分自身と家族の年齢ではない、健康を改めて考えました。(中俣) ◆読み手の顔を意識した紙面づくりの楽しさを実感しました。街歩きは、再発見の機会となりました。(沼尾) ◆インタビューをお願いした島根千尋さん。何事にも前向きでチャレンジ精神が旺盛なかたでした。教室の発展を心から祈ります。(山谷)