



柏原

けんこうおたすけ手帳



歩いて 

みて! 

まちの魅力

再発見!!

はじめに

柏原市では、より健康で心身共に充実した生活を送っていただくために本冊子を作成いたしました。

5年後10年後のご自身の健康なからだは、ご自身でしかつくり出すことができません。食事や生活習慣を見直し、毎日の生活に+10（プラステン）ウォーキングを取り入れることをお勧めいたします。

本市の自然環境豊かなまち並みを楽しみながら、市内の史跡や社寺をめぐり、まずは今よりも10分多くからだを動かしてみましよう。

なお、本冊子は国立大学法人大阪教育大学 教育学部 教育協働学科 健康安全科学講座の豊沢純子准教授と学生の皆さん、および第一生命保険株式会社 布施支社

（本市包括連携協定締結企業）の皆さんと協働で作成いたしました。ご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

令和4年11月



目次

1p	はじめに
2p	目次
3p	+10(プラステン)
4p	ウォーキングの効果と姿勢
5・6p	原川コース
7・8p	長瀬川コース
9・10p	平野川コース
11・12p	築留コース
13・14p	堅下ぶどうコース
15・16p	大阪教育大学内グリーンアドベンチャーコース
17・18p	自宅でできる運動
19・20p	食えることからフレイル予防
21・22p	お口の健康は健康寿命を延ばすカギ!!
23p	アルコール・たばこ 知ってほしいこと
24p	受診で見つけよう! 未来の安心
25・26p	健康づくり お役立ち情報
27p	冊子作成に込めた想い 市民の皆さんに伝えたいこと



毎日をアクティブに暮らすために +10(プラステン)から始めよう！

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多くからだを動かすだけで、5年後、10年後の健康なからだをつくり、健康寿命を延ばせます！



～ウォーキングの効果～

生活習慣病などの病気の予防・改善効果

骨の強化



筋力低下防止



脳の活性化

ダイエット効果

体脂肪の減少

リラックス効果

ストレス発散

～ウォーキングの正しい姿勢～

頭が揺れ動かないように



顎を引いて、15m程先を見る

背筋を伸ばし、
力を抜いて腕は大きめに振る



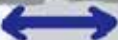
吸湿速乾・ストレッチ素材

履き慣れた靴
ウォーキングシューズ◎

腕周りが動かしやすいシャツ

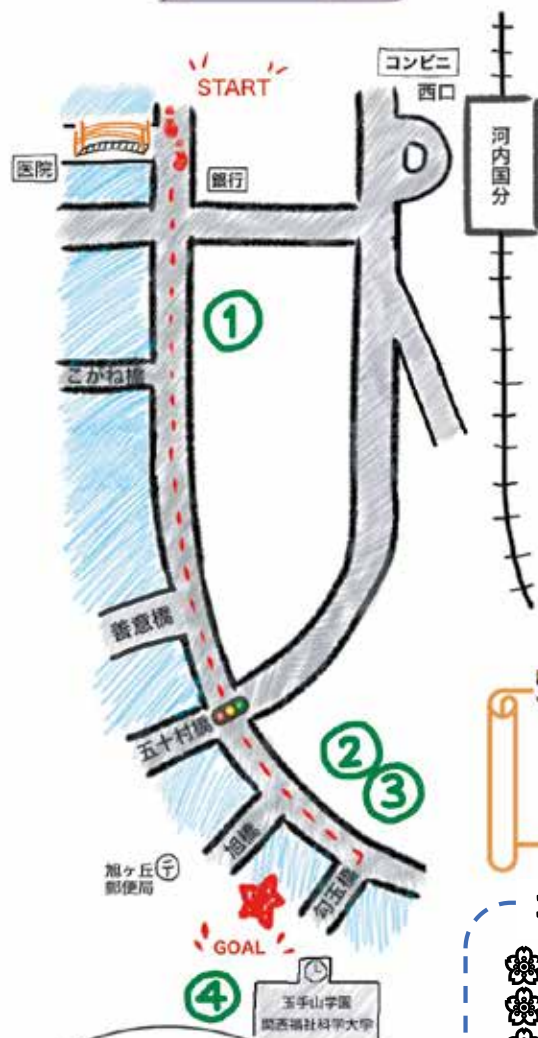
歩幅は大きめ!

つま先で蹴って、かかとから着地



夏は熱中症対策
冬は防寒対策も忘れずに!

原川コース



歩きやすい距離です。
このコースから
始めてみるのは
いかがですか？



安全情報

朝と夜は自転車の通り
が多いので注意！！

コース情報

- ❁ 距離：約850m
- ❁ 歩数：約1300歩
- ❁ 時間：約14分
- ❁ 消費エネルギー：
約40kcal

Tama Mate

(玉手山学園を楽しむクラブ)
会員登録方法などの詳細は、
玉手山学園地域連携センターへ！
TEL:072-947-5870

原川コースのここ見て！👁️

①



柏原名産のブドウの
デザインがかわいい
マンホール🍇

②



市の花であるつつじが
描かれた看板🌸

③



カモの模様がかわいい柵！
運が良ければ本物が
見られる・・・？

④ 玉手山学園



ゴールで小休憩☺️
会員登録をすれば誰でも大学内
カフェと公園が使えます🏠

長瀬川コースのここ見て！👁️

①



橋の至る所にかわいらしい
オブジェが！♡

②



つつじは4月～5月が
見ごろ🌸おすすめの
場所です！



手遊びが描かれた椅子

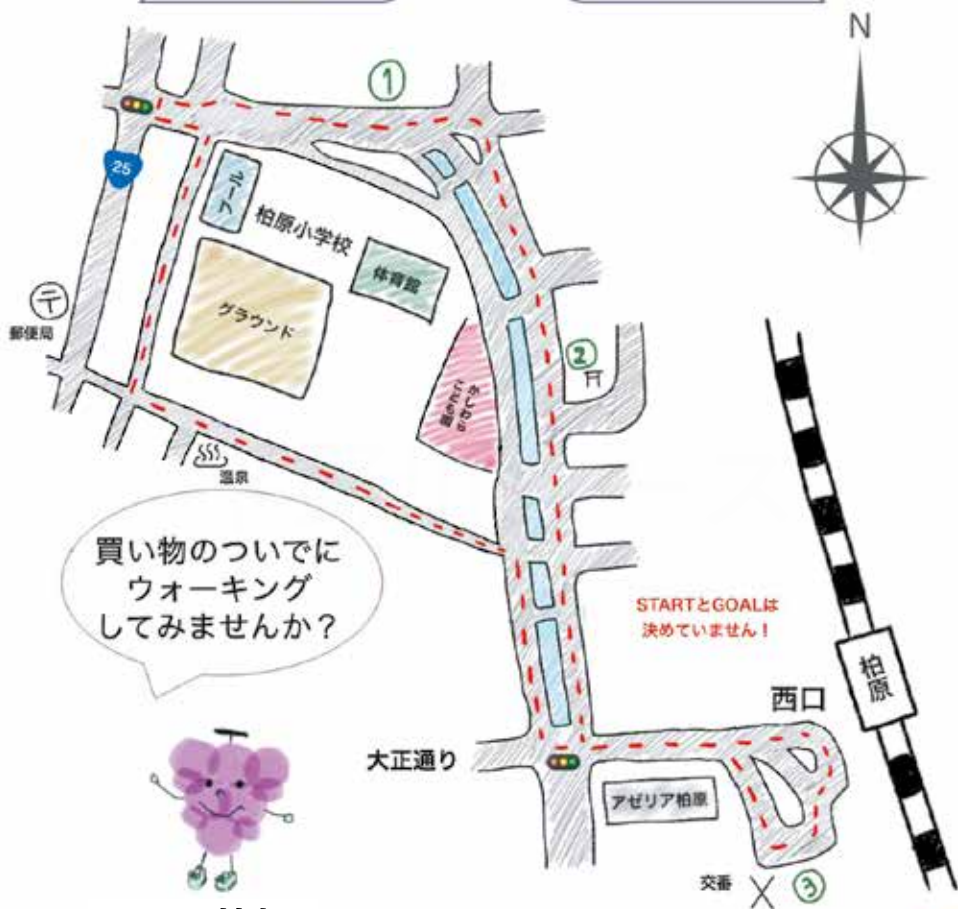


地図中のベンチの中には
屋根付きのものもあります！
たくさんベンチがあるので
いつでも休憩できます👌



かしわら郷土史かるた👁️

平野川コース



買い物のついでに
ウォーキング
してみませんか？



コース情報

- 🌸 距離：約1.1km
- 🌸 歩数：約1700歩
- 🌸 時間：約18分
- 🌸 消費エネルギー：
約50kcal

安全情報

駅前の人通りや
車通りが多い時間
は注意！

平野川コースのここ見て！👁️

① 中之島公園



この公園は昔、平野川に船を通し物資を輸送していた時代の船着場でした🚢

② 黒田神社



交通安全の神様を祀った神社🏯
緑が多く、静かで
落ち着いている場所です

③ 柏原駅西口ロータリー

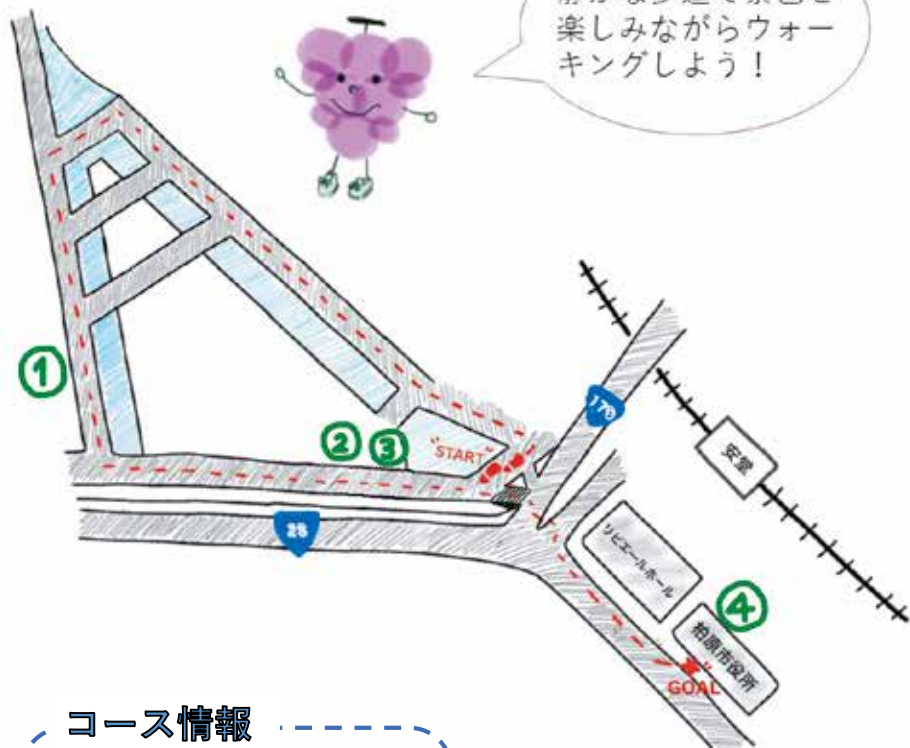


柏原駅の交番前のベンチ
広々としており、
休憩場所にぴったりです！

つきどめ
築留コース



静かな歩道で景色を楽しみながらウォーキングしよう！



コース情報

- 🌿 距離：約1.1km
- 🌿 歩数：約1710歩
- 🌿 時間：約20分
- 🌿 消費エネルギー：
約53kcal

安全情報

傾斜や車通りなどの心配がなく、歩きやすい

築留コースのここ見て！

①



①はランドマークです！
ポストが目印

②

「西用水井路」と「東用水井路」の2つの水路を「大和川分水築留掛かり」と呼び、農業の発展の大きな役割を果たしています。



かんがい施設の国の登録有形文化財の中では日本最古です。

③



登録有形文化財
この樋は大和川から農業用水として長瀬川に取水するもの

④

かしわらテラス



どう畑 観音寺

堅下ぶどうコース



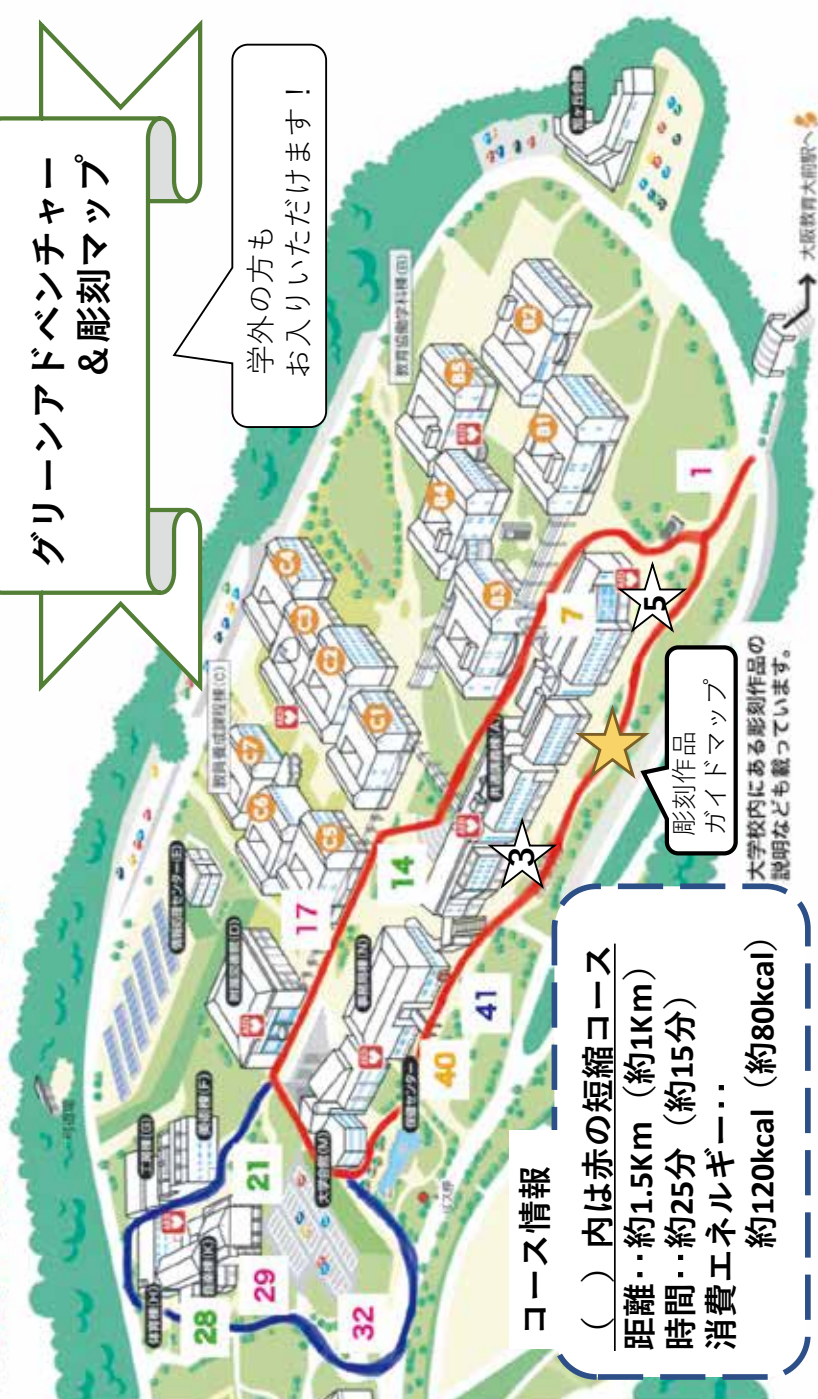
数字は植物の見頃で色分けしています。

春: **ピンク** 夏: **緑** 秋: **オレンジ** 冬: **青**

大阪教育大学内／

グリーンアドベンチャー & 彫刻マップ

学外の方も
お入りいただけます！



コース情報

() 内は赤の短縮コース

距離・約1.5Km (約1Km)

時間・約25分 (約15分)

消費エネルギー…

約120kcal (約80kcal)

大学校内にある彫刻作品の
説明なども載っています。

アクセス:大阪教育大前駅から徒歩10分

公共交通機関でお越しください

グリーンアドベンチャー



コースには全部で50本の樹木があります。
パネルに解説があるのでめくってみてください♪
詳しくは右上のQRコードをチェック！

春

①



⑭



夏

秋

④⑩



④①



冬

※各写真の番号はマップ上の番号と対応しています。

植物と一緒に楽しめる！

彫刻作品

ユニークな作品がたくさんあります。
「これは何を表現してるの？」と想像しながら歩くと面白いですよ♪

☆5



☆3



自宅でできる運動

ながら運動 (かかとの上げ下げストレッチ)

②



③



かかとをできるだけ高く上げる!



健康づくり課のホームページにて、各運動の動画が視聴できます!



- ①足をにぎりこぶし一つ分くらい開き、あごを引き、首から背筋をまっすぐに伸ばし、お腹をへこませる。
- ②左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、元に戻す。1秒2往復のテンポで20回行う。
- ③かかと上げ下げを終えたら、すぐに左足を半歩前に出し、つま先を立ててふくらはぎを15秒伸ばす。右足も同様に行う。

タオルストレッチ運動

①



②



③



④



お腹に力を入れ、背中を伸ばし、猫背にならないように!

呼吸は止めずに!

用意する物：フェイスタオル、椅子

- ① 足を肩幅より少し広げ、つま先と膝が同じ方向に向くよう座る。
- ② タオルを両手で握り、両手を頭上にあげる。
- ③ 左の方向に倒れ、8秒止める。
- ④ ②に戻り、反対に右の方向に倒れ、8秒止める。

体幹運動 左右を8回×4セット

下を見ず、視線は前向き。
膝を高くあげてみよう。

体幹のバランス、お腹を中心に太ももの筋肉が鍛えられる。

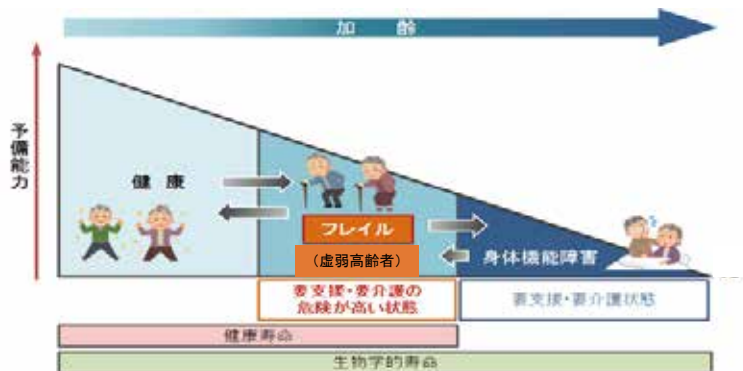
足だけ、手だけ、座位でもOK！
自分に合った方法を見つけてみよう。



- ①② 手を腰にあて、太ももを左右交互に8回あげる。
(可能であれば手もあげる。)
- ③ 右太ももをあげると同時に左手を(耳にできるだけ近付ける)まっすぐ伸ばしてあげる。
- ④ 左太ももをあげると同時に右手をまっすぐ伸ばしてあげる。

元気なうちからのフレイル予防が大切！！

フレイルとは、老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態のことです。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。



出典: 国立長寿医療研究センター「フレイルの概念図」一部改編

食べることからフレイル予防

副菜（ビタミン・ミネラルを多く含む食品）

野菜・いも類・海藻・きのこ・豆類など
毎食1～2品

主菜（たんぱく質を多く含む食品）

肉・魚・卵・豆腐・厚揚げなど
毎食1品

主食（炭水化物を多く含む食品）

ご飯・パン・麺類など
毎食1品



バランスよく食べましょう！



プラス

おやつで牛乳やくだものを毎日摂る

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物を間食に取り入れ、食事で摂りきれない栄養素を補足しましょう。

水分補給もしっかりと

のどの渇きを感じなくても水分不足は起こります。外出時や食後、運動前後、入浴前後、就寝前にはお茶や水など、水分をしっかりと補給しましょう。



バランスよく食べるための10のキーワード

*** さあ にぎやかに いただく ***

- **さかな** 魚・かまぼこ・竹輪など
- **あぶら** サラダ油・バター・ベーコンなど
- **にく** 肉・ウインナー・ソーセージなど
- **ぎゅうにゅう** 牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- **やさい** 緑黄色野菜・淡色野菜・きのこなど
- **かいそう** わかめ・昆布・ひじき・のりなど
- **いも** じゃが芋・さつまいも・里芋など
- **たまご**
- **だいず** 豆腐・厚揚げ・納豆など
- **くだもの** りんご・ぶどうなど

毎日7品目以上食べることを目指しましょう！

出典：「さあ、にぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センターが開発したもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

市販の惣菜も上手に活用しましょう

スーパーやコンビニの惣菜は小分けされたものも多く、種類もさまざまです。これらは、家事の負担が少ない上に大切な食生活を担う手立てとして大変重宝します。食べたい分を必要なだけ購入し、不足している栄養素の補充分としてうまく活用しましょう。



お口の健康は、健康寿命を延ばすカギ！！



歯でしっかり噛むことのできる人ほど、転倒・認知症・要介護のリスクが低く、健康寿命が長いと言われています。歯や口腔の健康を保つためには、定期的な歯石除去や歯科受診、早期治療が重要となってきます。

からだの元気はお口から！しっかり噛んで、
いいこといっぱい！

- ① おいしく食べることができる（低栄養の予防）
- ② 脳への血流量がアップし、脳が活性化する
- ③ 唾液がたくさん出て口臭、歯周病などの予防ができる
- ④ 笑顔でハツラツと話すことができる
- ⑤ 心を安定させ、イライラを抑制する
- ⑥ 唾液にある消化酵素が消化を助ける
- ⑦ 食べ過ぎ、肥満を防止する

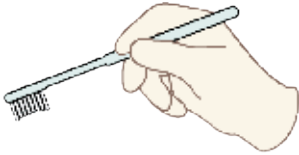


実は怖い！歯周病が全身の健康に影響している！

歯周病菌や歯ぐきで生じた炎症物質は歯ぐきの血管から血流によって全身に感染し、全身でさまざまな影響を起こすことがわかっています。歯周病菌によって、狭心症や心筋梗塞、糖尿病や誤嚥性肺炎などを引き起こすことも少なくありません。

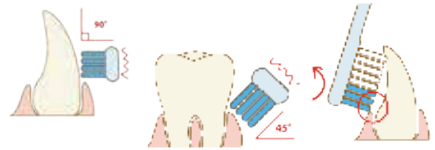
毎日のお手入れと定期的な歯科受診

正しい持ち方



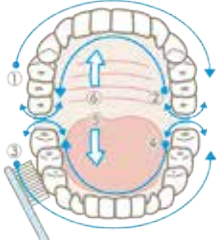
鉛筆を持つよう、力を入れすぎないように持つ。

部分別歯みがき



表面は直角に、歯ぐきの境目は45度の角度で、前歯の裏側は縦みがきでブラシを当てる。

歯みがき順番



みがく順番を決めて3周みがけば、みがき残しを防げる。

義歯も外して清掃



義歯は必ず外してから、義歯・自分の歯どちらもみがく。

かかりつけ歯科医は、歯の健康の強い味方！
いつまでも、元気であるためにかかりつけ歯科医をもち、
定期的な歯科受診を行いましょう！
柏原市歯科医師会の情報は、下記URL
またはQRコードから。

<http://www.kashiwara-da.com/>



～ アルコール・たばこ 知ってほしいこと ～

アルコール

適度な飲酒って
どのくらい？

《飲酒量の目安》

- ・ビール500ml（中ビン1本）
- ・日本酒1合
- ・チューハイ（7%）350ml（缶1本）
- ・ワイン200ml（グラス2杯）



- ※1日にいずれか1つ
- ※女性は半分量
- ※あくまでも目安で、
年齢・体質によって個人差あり



たばこ

「禁煙」は最強の健康投資！
禁煙の健康効果はすぐ現れる！！
たばこをやめると・・・こんな良いことが・・・

咳や痰が減る

口臭が無くなる

息切れがしにくい

病気のリスクが減る

肌がきれいになる

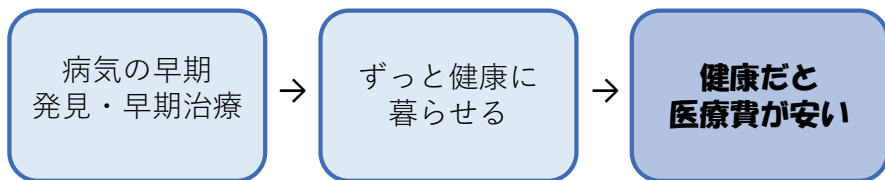


- 禁煙相談(家族の相談もOK)健康づくり課TEL：072-920-7381
- 禁煙外来大阪府ホームページ

府内の禁煙サポート実施医療機関



受診で見つけよう！未来の安心



柏原市では**健康診査・がん検診**が無料で受診できてお得！
通院中の方も受診しないと損！
詳しくは広報かしわらまたは市ホームページをご覧ください。



健康診査

糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防や早期発見のための健診

40～74歳の方

国民健康保険

社会保険

国民健康保険
の特定健診
＜無料＞

社会保険の
特定健診
※費用は保険者にご確認ください。

75歳以上の方

後期高齢者医療
制度の健康診査
＜無料＞

がん検診

胃がん、大腸がん、肺がん検診は年度に1回
乳がん、子宮頸がん検診は2年度に1回（女性）
無料で受診できます。



さらに、**国民健康保険の特定健診・がん検診**を受けると大阪府の健康管理アプリ「アスマイル」でポイントがもらえます！
詳しくは25ページをご覧ください。

健康で元気な暮らしのために お役立ち情報 大阪府も府民の健康づくりをサポート

○健活10（ケンカツ テン）

生活習慣病予防に取り組もう！
「10の健康づくり活動」
詳しくはコチラから！ →
健活10に取り組み健康になってトクしよう！



○「アスマイル」アプリ

健康活動を記録し、健康管理ができるだけでなく、ポイントがたまって電子マネー等が当たるなど、お得で嬉しい機能付き！



さらに、柏原市国民健康保険加入の方は特定健診の受診で3000円相当（※）の電子マネー等が必ずもらえます。
※本登録が必要。初回のみ。2回目以降は1000円相当
問合せ：アスマイル事務局 TEL06 - 6131 - 5804
詳細や、アプリのダウンロードはコチラから！ →



○「健康第一」アプリ（第一生命）

柏原市の皆様の健康づくりをサポートします！

第一生命の契約をされていない方でも健康維持に関わる機能（歩数計測等）をご利用できます。



詳細なご説明・アプリのダウンロードはコチラから！



「健康第一」アプリ紹介ホームページ



健康づくり応援団

「健康づくり」に興味のある方が、自分の健康のためにも、周りの方への健康を広める活動をするボランティア団体です。



問合せ：柏原市社会福祉協議会
TEL:072-972-6786

地域介護予防推進員

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと元気に暮らすために、健康や介護予防について学び、地域で介護予防を目的としたサロンを立ち上げるなど、様々な介護予防活動を行っています。



介護予防推進員育成講座を開催しています。

問合せ：柏原市高齢者いきいき元気センター
TEL:072-970-3100



健康についてのご相談（健康相談・栄養相談・こころとからだの健康相談）は**健康づくり課**までTEL:072-920-7381

冊子作成に込めた思い、市民の皆さんに伝えたいこと

- 普段何気なく通っている道にたくさんの魅力があることを再認識してもらいたい。
- ぶどうコースは急な上り坂があり、少し上級者むけですが、見どころが詰まったステキな街並みです。

まちの魅力 再発見



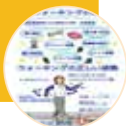
- グリーンアドベンチャーコースは授業の合間に実際に樹木や看板を確認し、市民の方々に楽しんでもらえるようなコースを作成しました。ぜひ、気軽に足を運んでほしいです。

大阪教育大学にぜひ、きてください！



- 市民の皆さんが健康で楽しく生活できるようにと思いを込めて、情報が少しでも伝わりやすいように工夫しました。

健康に役立つ情報をわかりやすく



- 学生が分担して作成しているので、デザインに違いがありますが、手作り感あふれる冊子になっています。

大学生ならではの



- 手帳の名前は、全年齢から親しまれるようにという思いを込めて、一部を平仮名にしました。手に取ってもらえると嬉しいです。

表紙のこだわり



- ぶどうくんのキャラクターを新しくデザインしました。いつでもどこでもウォーキングできるようなスニーカー履いているのがポイントです。

新キャラクター
ぶどうくん



~ ✕ ㊦ ~

~ ✕ ㊦ ~

柏原けんこうおたすけ手帳

発行 令和4年11月
柏原市健康部健康づくり課
〒582-8555 柏原市安堂町1番55号
TEL：072-920-7381
FAX：072-920-7036

背表紙は、大阪教育大学教育協働学科 加藤葵さんのご協力のもと作成しました。

柏原けんこう おたけ手帳

