

東京くらしねっと

5・6
No.289
2024年5月1日発行

今月の話題

今からできる健康づくり ～合言葉は“ちょい足し”～

安全シグナル

ジャンプ式折りたたみ傘によるけがに注意しましょう!

相談の窓口から

「改葬」のトラブルに注意!



お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし **188**

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB 検索Q



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都消費生活総合センター 相談窓口のご案内

☎ **03-3235-1155**

受付時間

月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

今からできる健康づくり

～合言葉は“ちょい足し”～

山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門

助教 **清野 諭**

厚生労働白書（令和2年版）によると、2040年には、65歳の女性の約20%、男性の約6%が100歳まで長生きするとみられています。人生100年時代が迫る中、何歳になっても自分らしく元気に過ごしたいものです。健康寿命を延ばすには、病気の予防だけでなく、体やこころの機能を保持すること（フレイル予防）が重要です。

今回の記事では、日々の生活に“ちょい足し”できるフレイル予防のポイントをご紹介します。



フレイルとは何か

フレイルとは、元気で健康な状態と要介護状態の中間の状態をいいます。例えば、「階段を昇るのがきつくなってきた（体力の低下）」、「今までやれていたことがおっくうになってきた（気力の低下）」、「ダイエットしているわけではないのに痩せてきた（体重の減少）」などと感じたら、それはフレイルのサインかもしれません。

健康づくりのポイントは世代で異なる

中年期では、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）と健康寿命との間に密接な関連があります。そのため、食事では食べ過ぎに注意しつつ、野菜をしっかりと食べるのが大切です。運動についても、脂肪を優先的に燃焼させる散歩やウォーキングなどの有酸素運動がメタボ対策として効果的です。

一方、高齢期ではメタボと健康寿命との関連が徐々に弱くなり、フレイルと健康寿命との関連が強くなります。したがって、食事については栄養不足に注意し、筋肉量を減らさ

ないよう、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりと摂取する必要があります。運動についても、歩くだけではなく、足腰の筋力を維持するための筋力運動が不可欠です。

このように、高齢期では、健康づくり戦略をメタボ予防からフレイル予防へと少しずつギアチェンジする必要があります。

身体活動・運動のポイント

2024年1月に、厚生労働省から「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が公表されました。高齢者では、歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日40分以上実践することが推奨されています。これは歩数に換算すると、1日約6千歩以上に相当します。また、この身体活動の中に、筋力運動やバランス運動、柔軟運動など、多要素な運動を週3日以上実践すること、できればその中に筋力運動を含むことも推奨されています。

重要なことは、たとえこれらの推奨値を満たさなくても、健康効果は得られるということです。例えば、毎日余分に10分間の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症の危険

性、がん発症の危険性、ロコモティブシンドローム（運動器の障害によって移動能力に低下をきたした状態）・認知症発症の危険性を引き下げるのが、複数の研究結果を統合した分析によって示されています。これは、日々の「ちょい足し」の重要性を示す科学的根拠といえます。短い時間でも良いので日々の生活に身体活動・運動を「ちょい足し」してみましよう。

ステップ1…座りっぱなしを減らす
 すぐに取り組める「ちょい足し」は座りっぱなしの時間を減らすことです。長時間の連続した座位行動を頻繁に中断（ブレイク）することは、腰痛予防や食後血糖値・中性脂肪の減少などにもつながります。テレビを見ている時などに、3分ごとに3分間くらい立ち上がる「ブレイク30（サーティ）」を取り入れると、結果的に椅子からの立ち座り回数を増やすことにもなります。

ステップ2…10分余分に歩く

これまであまり運動していなかった方は、1日10分間、余分に歩くことから始めてみましょう。歩数計がない場合は、10分間歩くと約千歩と覚えておきましょう。最初の1カ月

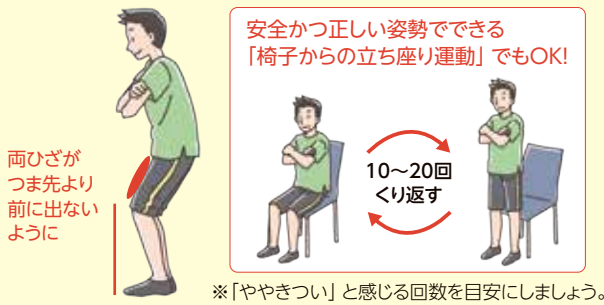
間は+10分（千歩）、次の1カ月間にはさらに+10分（千歩）というように、ご自身の体と相談しながら散歩やウォーキングの時間を段階的に増やす方法もお勧めです。

ステップ3…筋力運動の「ちょい足し」がよりお勧め

散歩やウォーキングは、最も簡単な運動ですが、ウォーキングのみでは筋肉や骨に対する刺激が必ずしも十分とはいえません。図1には、最も重要な運動の一つであるスクワット運動を示しています。「ややきつい」と感じる回数が安全かつ効果的な目安です。

図1. スクワット運動

[1・2・3・4]でおしりを後ろに引きながら腰を下ろし、[5・6・7・8]で元の姿勢に戻します。これを10~20回*繰り返します。



栄養のポイント

同じ食品ばかりを食べていると、栄養素に偏りや不足が生じます。特に高齢期では、不足しがちなたんぱく質を中心として、多様な食品を摂取することが推奨されています。

ポイントとして、毎日摂取したい10の食品群を覚えましょう（図2）。この10食品群は、たんぱく質を含む①肉類、②魚介類、③卵、④大豆・大豆製品、⑤牛乳・乳製品と、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む⑥緑黄色野菜、⑦海藻類、⑧いも類、⑨果物、そして⑩油脂類から構成されています。

ステップ1…毎日7点以上を目指す

10の食品群のうち、少量でも食べた食品群に○をつけ、1日（3食）で○が7つ以上になるように取り組んでみましょう。1週間継続すると自分の食べ方の癖がみえてきます。特に、たんぱく質を多く含む①から⑤に○がつくよう意識して取り組んでみましょう。

ちなみに、この10食品群はおかずや汁物を構成する食品から選ばれているので、米やパン、麺類などの主食は含まれていません（食べること

図2. 毎日摂取したい10の食品群

① 肉類	⑥ 緑黄色野菜
② 魚介類	⑦ 海藻類
③ 卵	⑧ いも類
④ 大豆・大豆製品	⑨ 果物
⑤ 牛乳・乳製品	⑩ 油脂類

毎日7点以上を目指す。
 あなたの○の数(点数)は? -----> 点

が前提となっています。なお、医師や管理栄養士の食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。

ステップ2…目安量を知る

1日7点以上を達成できるようにしたら、次のステップとして1日の摂取量の目安を確認してみましょう（図3）。肉類、魚介類、いも類、果物は片手に収まる量、野菜は片手3つつ分、生野菜の場合は両手3つつ分が目安です。海藻類は少量、卵は1〜2個程度、大豆製品は納豆なら1パック、豆腐なら半丁、牛乳・乳製品は牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら小さいものを1パック程度が目安となります。油は大きじ1杯程度が目安ですが、通常の食事（例え

ば、炒め物やドレッシングなどで十分に摂取できている場合が多いです。たんぱく質（肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品）が不足しないことが大切ですが、1食でこれらを全て摂取することは大変です。朝・昼・夕の3食に上手に振り分けてみましょう。

図3. 一日の摂取量の目安

- 「何を食べるのか」に加えて、「どれだけ食べるか」を意識してみましょう。
- 計量器具がなくても「手のひら」を使うことで、自分の体格に合った目安量を知ることができます。



社会参加のポイント

約31万人の研究データ※では、社会的つながりの種類や量が多いことが、タバコを吸わない、アルコールを飲み過ぎない、太り過ぎない、と

いった生活習慣よりも強く長寿に影響していることが報告されています。地域には、「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など、さまざまなタイプの通いの場があります。楽しさややりがいを感じる、自分に合った活動に参加してみましょう。

さらに元気の余力がある人は、こうした通いの場の担い手としても活動してみましょう。居心地の良い場が増えれば、自分だけでなく、地域みんなの健康や幸福にもつながります。無理なく、がんばり過ぎないことが長続きのポイントです。

※Holt-Lunstad J, et al. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med 2010

最後に

身体活動・運動、栄養、社会参加は、独立してフレイル予防に効果的ですが、複数実践した方がより効果が高いことが分かっています。

いつまでも元気に自分らしくやりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防のポイントである「身体活動・運動」「栄養」「社会参加」を毎日の生活に「ちよい足し」して、今できることから始めてみてはいかがでしょうか。

[次号の今月の話題は 「不用品処分」 についてです。]

図書資料室から

今月の話題

「健康づくり」の関連図書・資料を紹介

ロトレ・脚トレで“若返り”! 老化のもと「フレイル」を防ぐ

飯島 勝矢 監修 (NHK出版)

図書

好きなことを活用した筋力維持の秘訣や、口(くち)トレにつながる会話・食事のコツなど、要介護予防につながる方法をフレイル予防の第一人者が詳しく解説。

イチからわかる! フレイル・介護予防Q&A 山田 実 著 (医歯薬出版)

「どのくらい運動すればいい?」「体幹筋の強化方法は?」「なぜ、たんぱく質の摂取が必要か?」などの疑問に2ページ読み切りで回答。フレイル・介護予防の疑問がこの1冊で解決。

図書

住み慣れた街でいつまでも -フレイル予防で健康長寿-

東京都医師会 編 (東京都福祉保健局)

リーフレット

年を取るにつれて弱くなる心や体の働きを保つためのフレイルの基礎知識や日常生活についてのヒント、地域の団体が行っている取り組みなどを紹介。

読んでみて! 話題の新作図書 美味しいサンマはなぜ消えたのか?(新書)

川本 大吾 著 (文藝春秋)

ここ数年、秋の味覚のサンマは不漁続き。スーパーなどでは「輸入魚」が多く見られるようになっていく。日本の魚食大国としての文化を次世代に受け継ぐために何が必要なのか?

図書資料室利用案内

東京都消費生活総合センター (飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-1179

【利用時間】月~木 9:00~17:00
金 9:00~20:00
土 10:00~17:00

【休室日】日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター (立川)

立川市曙町1-22-17
アーバンセンター立川3階
☎042-522-5119

【利用時間】月~金 9:00~17:00
【休室日】土曜・日曜・祝日・年末年始・蔵書点検期間

●利用方法

閲覧…どなたでも(開架式)
貸出…都内在住・在勤・在学の方対象(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)
※閲覧のみの資料もあり
身分証明書等の提示で利用者カードを発行

お知らせ

東京都消費生活総合センター

『出前寄席』のご案内

新作4本・改訂2本の
演目が加わります!

大学の落語研究会や社会人の消費者啓発ボランティアグループが、悪質商法の手口やその対処法など、消費者被害の未然防止に役立つ情報を、落語、漫才およびコントで楽しく分かりやすく伝えます。イベントや勉強会などで、お気軽にご利用ください。

時間 1演目につき**15～20分程度**

費用 1演目当たり出演者1人につき**6,700円**(落語…1人、漫才…2人、コント…3人)

申込方法 希望日の1か月前までに、**電子申請または郵送**

新作 落語：だましの手口! 私たちはもうだまされない
トラブルでガッカリ! 脱毛したら脱力した

漫才：最新手口はおっかね～!!

コント：先生と学ぶインターネットトラブル (やさしい日本語版)

改訂 漫才：健康は最大の宝

コント：親分子分の振り込め
詐欺珍道中



●詳細は、東京暮らしWEB https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/de_yose/



申込先・問い合わせ **東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167**

新しい消費者教育DVDができました!

消費生活に役立つ情報を楽しく分かりやすく学習できます。自主学習や出前講座など地域での啓発に、ぜひご利用ください。

学んで実践 防ごう! 契約トラブル

【内容】 高齢者に多い契約トラブルの事例(点検商法、リースバック契約、ネット通販)を通して、トラブル回避のためのポイントや対応策を学ぶことができます。事例ごとに「トラブルを防ぐポイント」などをまとめた付属資料付き。

【所要時間】 39分 **【監修】** 原後綜合法律事務所 弁護士 洞澤 美佳

【視聴・貸出】 東京都消費生活総合センター・東京都多摩消費生活センター 図書資料室

※その他、都内各区市町村の消費生活センター、図書館など

動画配信もご利用いただけます。(令和11年3月まで配信中)

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/douga/mov_2024dvd.html



問い合わせ **東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎03-3235-1157**

情報
ピックアップ

「都民の暮らし輝く東京」2024年度版を作成しました

東京都消費生活基本計画に基づく主な取り組みを、世代別に分かりやすく紹介する計画のPR版をホームページ「東京暮らしWEB」で公表しています。

消費者被害や商品・サービスによる事故を防ぐために注意していただきたいポイントや、消費生活に関するトラブルに遭ったときの相談窓口など、生活に役立つ情報のほか、SDGsの達成に向けたエシカル消費の実践についても紹介しています。

詳細は「東京暮らしWEB」東京都消費生活基本計画 都民の暮らし輝く東京

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/hourei/kihon/>



問い合わせ **東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 企画調整課 ☎03-5388-3069**

消費生活講座 **定員あり**

デジタル社会と消費者トラブル ～最近の事例と対策

主催：東京都・東京都金融広報委員会（後援：金融広報中央委員会）

第1部

14:10～
14:45

漫才 「もうけ話にだまされた!? SNSおじいちゃん」ほか

●お笑いコンビ キラーコンテンツ

SNSをきっかけとした投資詐欺など、新たなだましの手口とその対処法について、漫才を通して楽しくご紹介します。このほかに、もう1演目を加えた豪華2本立てでお送りします。

第2部

15:00～
16:20

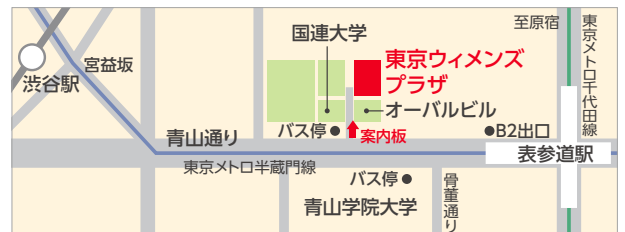
講演 「デジタル社会と消費者トラブル ～最近の事例と対策」

講師 国際弁護士 八代 英輝 氏

デジタル社会の進展に伴い、インターネット通信販売やSNSを通じた投資など様々な場面において、消費者トラブルが発生しています。最新事例を交えつつ、トラブルから身を守る方法と、早期発見のためのポイントについて、分かりやすく解説していただきます。

プロフィール

1993年裁判官に任官。1997年に裁判官を退官し、東京弁護士会に弁護士登録。2001年米国司法試験（ニューヨーク州）に合格。2005年に「八代国際法律事務所」開設。

日時 **7月4日(木)** 14:00～16:20 (13:30開場)会場 **東京ウィメンズプラザホール**
(渋谷区神宮前5-53-67・地下鉄表参道駅徒歩7分)受講方法 **会場受講 または オンライン(ライブ)受講**定員 **会場 / 200名、オンライン / 定員なし**申込方法 **電子申請** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza240704.html>申込締切 **6月20日(木)** ※会場受講の可否について、6月27日(木)までに申込者全員にメールで通知その他 **託児あり** 託児（6カ月以上就学前の乳幼児）を希望する場合は、お申込み時に「希望する」にチェックし、必要事項をご記入ください。**手話通訳あり** お申込み時に「希望する」にチェックしてください。申込先・問い合わせ **東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎03-3235-1157**

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

実験実習講座

講座	講師	会場・日時	
知っていますか 家庭の電源設備 ～交流と直流の違い、 A(アンペア)、V(ボルト)、W(ワット) って何?～ 定員あり	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 実験実習室 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ17階	立川会場(多摩消費生活センター) 実験実習室 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
		6月21日(金) 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 6月7日(金)(受信有効) 6/17(月)までに、メールにて抽選結果を通知	6月14日(金) 13:30～16:00 ●定員 16名 ●申込締切 5月31日(金)(受信有効) 6/10(月)までに、メールにて抽選結果を通知

申込方法 **電子申請** [東京暮らしWEB 募集中の講座](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html) 検索 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html>

※電子申請が困難な場合はご相談ください。



食育講座

講座	講師	会場・日時
食品表示のキホン ～栄養成分表示を活用しよう!～ 定員なし	消費生活アドバイザー 管理栄養士 横田 久美 氏	7月1日(月)正午～7月22日(月)正午 ● YouTube(録画配信) ● 申込締切 6月23日(日) (受信有効) 講座前日までに、メールにて視聴用URLをお知らせ

申込方法 **電子申請** 東京くらしWEB 募集中の講座 検索 🔍 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html>



※電子申請が困難な場合はご相談ください。

実験実習講座(飯田橋会場) 問い合わせ

東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当

☎03-3235-1157

実験実習講座(立川会場)・食育講座 問い合わせ

東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当

☎042-522-5119

安全
シグナル

ジャンプ式折りたたみ傘による けがに注意しましょう!

ボタンを押すだけで傘本体が開くとともに中棒が伸びるジャンプ式折りたたみ傘は、手がふさがっている時でも開閉がしやすく、大変便利です。一方で、内部に強力なバネが入っているため、使用方法を誤れば重篤な事故につながる危険性があります。



こんな事故が起きています!

- ネット通販で自動折りたたみ傘を買った。なかなか開かず、閉じると指3本が深く切れて医療機関で縫合した。
- 自動開閉式日傘をたたみ、手に持っていた時、押し込んだ柄が急に飛び出し手元が口に当たり歯が折れた。
- ワンタッチ傘を閉じた際、閉じきれなくて、勢いよく開き、傘の取っ手が目を直撃しけがをした。

※消費者庁・国民生活センター「事故情報データベース」登録事例に基づき作成



事故を防ぐポイント

- 取扱説明書をよく読み、開閉方法を確認しましょう。
- 開閉時は人に向けず、顔から離して操作しましょう。
- 傘を閉じ、中棒をしまう時は、横方向に持ち、カチッと音がするまで押し縮めましょう。
- 傘を閉じる途中で手を放しても、手元が飛び出さずに止まる「飛び出し防止機能」が備わった商品もあります。購入する場合は、このような商品を選択するようにしましょう。

[参考HP]

- 東京くらしWEB 危害危険情報「飛び出し注意! ジャンプ式折りたたみ傘によるケガ」(2022年9月)
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/attention/2022/automatic_umbrella.html
- 国民生活センター くらしの危険「飛び出した手元で大けがに! ジャンプ式折りたたみ傘」(2019年11月)
https://www.kokusen.go.jp/kiken/pdf/352dl_kiken.pdf

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3055

相談の
窓口から

「改葬」のトラブルに注意!



他県のお寺にある先祖代々のお墓を、近くの墓地に改葬する旨お寺に伝えたところ、承諾してもらえないため、改葬に必要な埋葬証明書を発行してもらえません。どうしたらよいでしょうか。



最近、お墓を処分する「墓じまい」、中でもお墓を別の場所に移設する「改葬」に関する相談が増えています。

遺骨やお墓は勝手に処分することができません。改葬する場合は、現在お墓がある区市町村長の許可が必要です。改葬許可証は、墓地管理者（寺院、霊園、自治体など）が作成した埋葬証明書などを区市町村長宛の申請書に添付して申請すると、発行されます。それを改葬先の墓地等に提出する必要があります。

事例のように、現在の墓地管理者であるお寺が改葬を承諾しないなど、墓地管理者とのトラブルで埋葬証明書を入手できない場合は、区市町村長が認める書類でも申請ができる場合があります。経緯をまとめた上で、区市町村の担当窓口にご相談するとよいでしょう。

また、改葬に当たってはお墓の撤去費や更地にするための工事費等が発生します。他にも、撤去の際に墓地管理者が指定する石材店を利用する契約になっている場合や、仏教では離壇料などの費用が発生する場合があります。墓地の使用規則などが渡されている場合は、まずその内容を確認してください。**トラブルにならないよう、事前に墓地管理者に必要な手続きや費用等を確認し、納得がいくようによく話し合しましょう。**

なお、お墓に対する考え方は多様化しており、家族の中でも意見の違いが考えられます。「墓じまい」や「改葬」については、後々のトラブルを避けるためにも、家族や親族間で事前に十分話し合しましょう。

困った時は、消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎ 03-3235-1155

フレッシュ
市場

シャクヤク



「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」として古くから親しまれている、華やかなシャクヤク。その根は生薬にも用いられるほか、甘く上品な香りは、英語名の「peony (ピオニー)」

の香りとしても知られています。

近年は品種改良が進み品種のバリエーションが豊富になっています。最近特に人気なのが、咲き進むにつれて花びらの色が変化する品種です。例えば、濃いピンク色のつぼみが、咲き進むにつれて花びらがサーモンピンク色になり、最終的に白っぽく変化するものもあります。

また、シャクヤクと牡丹が交配された「ハイブリッドシャクヤク」として、もともとシャクヤクにはなかった「黄色」のシャクヤクも生まれています。

このように多様な魅力を持つシャクヤクは、主に長野県を中心に生産され、5月から6月に市場に出回ります。切り花を選ぶ際は、**つぼみが固すぎず、若干花びらの色が見えているものを選びましょう。また、きれいに花を咲かせる一番のコツは、つぼみに付いている蜜をきれいにふいたり洗ったりしてあげること。さらに、花が咲くためにはエネルギーが必要であるため、余分な葉を取ってあげましょう。**

資料提供：東京都中央卸売市場板橋市場 株式会社東日本板橋花き

市場のことをもっと知ってもらうため生まれた「イチチーノ」。市場大好きイチチーノが「東京のいちば」の魅力を伝えていきます!

詳しくは [東京都中央卸売市場](https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/)

検索

<https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/>



イチチーノ