

知っておきたい、
これからの中のこと、
暮らしのこと。

for 40

40歳って、
どんな年だろう。

Tama
City
2026

知っておきたい、体のこと



健康診断、受けていますか？

毎年受ける、健康診断

※写真はイメージです

「去年より体重が増えた」

「中性脂肪の評価がCになった」

まるで自分の成績表みたい。

でも、結局数字を見てもよく分からぬ

健康診断って

何のために受けるの？

健康でいるためには、自分の体の状態を知ることが大事です。自覚症状がないまま進行する病気もあります。健康なのか、改善したほうがいい項目があるのかどうかを教えてくれるのが健康診断です。

どんな病気が怖い？

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）といった様々な病気のことと言います。

日本人の死因のうち老衰を除く上位3位は、がん・心疾患・脳血管疾患であり、生活習慣が健康に大きな影響を与えている事が分かります。

まずは、健康診断を受けて結果を見てみよう

健康診断は、全身の健康状態を把握し、病気の早期発見や生活習慣病の予防を目的として行われます。生活習慣病は自覚症状のないまま進行することがあるため、症状の無いときに、異常を早期発見・早期治療することができれば、体への負担も少なくてすみます。「精密検査を受けてください」などのアドバイスがある場合は、結果を持って医療機関を受診してください。

また、40歳からは、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドローム（詳しくは次ページへ）に着目した健康診断の内容となっています。年に1回定期的に受けることが大切です。去年に比べてどうだったか、基準値を超えてる項目があるか、自分の健康のために健康診断を受けて、結果を見てみてください。

メタボリックシンドロームの疑いがある人の割合は、年齢を重ねるにつれて増えています。健康診断の結果から、今の状態を維持または改善していくけば、50代、60代、その先の自分の健康につなげることができます。

40歳からは受けられる検診が増えます！
詳しい情報をチェック！



出典： ●厚生労働省「令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai24/dl/kekka.pdf>
●厚生労働省「健康日本21アクション支援システム:健診」
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/metabolic/ym-093>

ここをチェック！

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患になりやすい状態のことです。

内臓肥満に加えて、高血圧や高血糖、脂質代謝異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持った状態では、それぞれが軽症であっても、動脈硬化を悪化させることができます。しかし、生活習慣を見直すことで、改善につなげられます。自分の健康状態を知り、生活習慣を振り返る機会に、健康診断を活用してみてください。

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

内臓脂肪面積 男女ともに 100 cm²以上に相当



3つのうち2項目以上

高 血 壓

収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ / または
拡張期血圧 85mmHg 以上

高 血 糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

脂質代謝異常

高トリグリセライド血症 150mg/dl 以上
かつ / または
低 HDL コレステロール血症 40mg/dl 未満

ウォーキングを取り入れてみませんか？



ウォーキングは道具や環境を必要としないため、手軽にできる運動です。長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができ、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。

習慣的なウォーキングは、高血圧や糖尿病の改善、心肺機能や骨の強化、肥満の解消等ができるほか、リラックス効果や屋外に出ることで人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりする社会的効果が期待できます。

ウォーキングの前後にウォーミングアップやストレッチを行い、距離や時間にこだわりすぎず、自分の体調や体力に合わせてマイペースにウォーキングを始めてみませんか？



市内を巡れる多摩市ウォーキングマップはこれら！
いきなり長時間は無理！という方向けに入門コースもあります！

出典： ●全日本健康保険協会「気になる病気辞典」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4502/>

●公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/walking.html>

●厚生労働省「健康日本21アクション支援システム：メタボリックシンドロームの診断基準」

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-01-003>

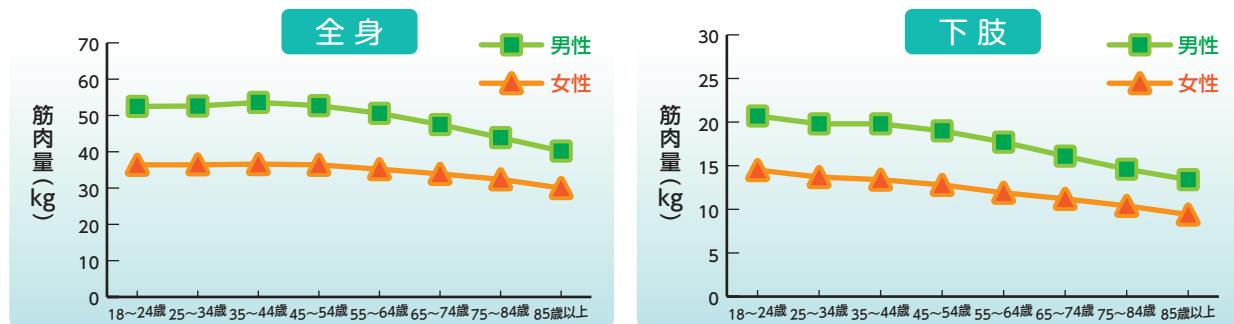
●メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」日本内科学会雑誌2005年94巻4号p. 794-809

https://www.jstage.jst.go.jp/article/naika1913/94/4/94_4_794/_article/-char/ja/ をもとに図作成

貯筋も大事！

筋力を維持することも健康を保つために大事になってきます。筋肉の量は、20～30代をピークに徐々に減少していきます。筋肉量が減ると、エネルギーの消費も減るため、脂肪が蓄積しやすくなり、生活習慣病の原因にもなります。しかし、適度な運動や生活の中で刺激を与えること、適切な栄養をとることで強く丈夫に維持されます。今後50代、60代になってもなるべく今と同じように日常生活で体の不便さを感じずに過ごすために、筋肉の減少を少しでも食い止めるための“貯筋”も意識してみてください。

年齢と筋肉量の変化



自宅で簡単筋トレ始めてみませんか？



ベストボディ・ジャパン2025日本大会
モデルレジャパン部門
総合グランプリ
寺田 政弘さん(多摩市在住)



トレーニング方法は
動画でも配信中です！

※動画は2025年1月に配信されたものです。

実は、体全体の筋肉のうち、下半身は約60～70%を占めると言われており、その中でも大きな筋肉が太腿全体の大腿四頭筋とお尻の大臀筋です。何歳になっても自分の脚で歩き続けるためだけでなく、代謝アップ、体全体の脂肪を落としていくのにも、この大きな筋肉群のトレーニングが重要です。

スクワットはきつい印象があるかもしれません、やり方次第で太ももやお尻を鍛えられるおすすめの筋トレです。

太ももとお尻に効く！スクワットのやり方

- ① 足を肩幅くらいに開き、つま先は膝と同じ向きにする（内またにならない）
 - ② 手を胸の前で軽く組む（肘は軽く上げる）
 - ③ 股関節、骨盤と大腿付け根部を曲げていくイメージで、太もも前面 or お尻の効かせたい筋肉を意識して腰をゆっくり落としていく（ココが重要！）
 - ④ 戻るときはすっと戻るでOK（3がしっかりできていることが大事！）
 - ⑤ 3～4を自分が感じる限界までの回数で
- コツ 3で腰を落としていくときに息を吸い、4でフツと言いいながら戻ると効果的です。頑張ると息が止まりがちなので、まずは呼吸を忘れないことを意識して！

膝を曲げると言うより、股関節、骨盤と大腿付け根部を曲げていくイメージ

太もも前面に効く スクワット



よりお尻を
突き出す感じで！

お尻に効く スクワット



出典： ●谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一「日本人筋肉量の加齢による特徴」日本老年医学会雑誌2010年47巻1号p.52-57
https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/47/1/47_1_52/_article/-char/ja/ をもとにグラフ作成
●厚生労働省「健康日本21アクション支援システム：QOLの維持・向上に大切な筋肉は？」
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-04-002>

メンタルケアのすすめ



40代はライフスタイルの転換期です。職場で重要な仕事を任せられたり、子どもの成長とともに住環境が変わったり、親の介護が必要になったり。自分で気付かぬうちにストレスをためていることも少なくありません。体については健康診断に行ったり、具合が悪くなったら休んだりしますよね。

心についても体と同じように、何かいつもと違うところがあったら病院に行ったり、少し休んだりして、大事にしてあげてください。

自分の気持ちを無視していない？

不調を感じても、「頑張ればなんとかなる」、「もっと頑張れないのか？」と自分を追い込んでいませんか？
メンタルクリニックなどを上手に利用することは、自分の気持ちに気付くきっかけになるかもしれません。
メンタルケアについて精神科医の先生と、メンタルケアを取り入れている方にお話を伺いました。



社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会
桜ヶ丘記念病院 副院長
多摩市役所産業医

久江 洋企 先生

メンタル関連で相談に来る方は、すでに120%頑張っている状態なのに、もっと頑張れるのではないかと思っていることが多いです。

そんなときまずは、自分のことを知って・振り返ってみてくださいとお伝えします。体のケアと同じく、ご飯が食べられているか、眠れているか、集中して本が読めるか、リラックスや好きなことができているか、など自分の気持ちに耳を傾けてみてください。散歩をするでもいい、緑がきれいだなと思うことでもいい、自分がワクワクすることに素直になることが大事です。

どうしたらしいかわからない時などは上手に周りを頼ってください。情報サイトや電話相談などの公的なサービス*もあれば、職場の制度、クリニックなどの医療機関もありますから頼ってください。ひとりでは八方ふさがりな気がしたり、焦る気持ちがあるかもしれません。ですが、ご本人に解決する力はあるし、医療、心理職（公認心理師など）、職場（産業保健スタッフ）や家族などチームで解決していくのです。相談や声を上げることをためらわないでください。



* 情報サイトの一例
知ることからはじめよう こころの情報サイト
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>
多摩市こころの悩み・病気などに関する相談窓口
<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/kenshin/kokoro/1002866.html>



メンタルケアを取り入れている
Iさん（会社員）

——Q. メンタルケアを取り入れるきっかけは？

A. 新規の事業を担当し、連日深夜まで勤務が続いたある日、朝ベッドから起き上がれなくなったことがきっかけです。家族に付き添ってもらいメンタルクリニックを訪れました。

——Q. メンタルクリニックを利用した印象は？

A. 相手は聞くプロですし、知らない人だからこそ話しやすかったです。私はカウンセリングを受けながら、認知行動療法*を行い、自分の考え方の癖（頑張って何とかするべきだ等）を知る事ができました。今では頑張りすぎないようブレーキをかけることができるようになりました。

——Q. 同世代の皆さんにメッセージを

A. 心のモヤモヤは話すだけでも楽になりますし、その時はプロを頼った方が良いと思います。また、元気なときにこそ、安心して話ができる、信頼できる場所を備えておくことが大切だと思います。私は今でもときどき職場の産業医の先生などに困りごとを話しに行くようにしています。心のケアは体と同じくらい大切にしているんですね。

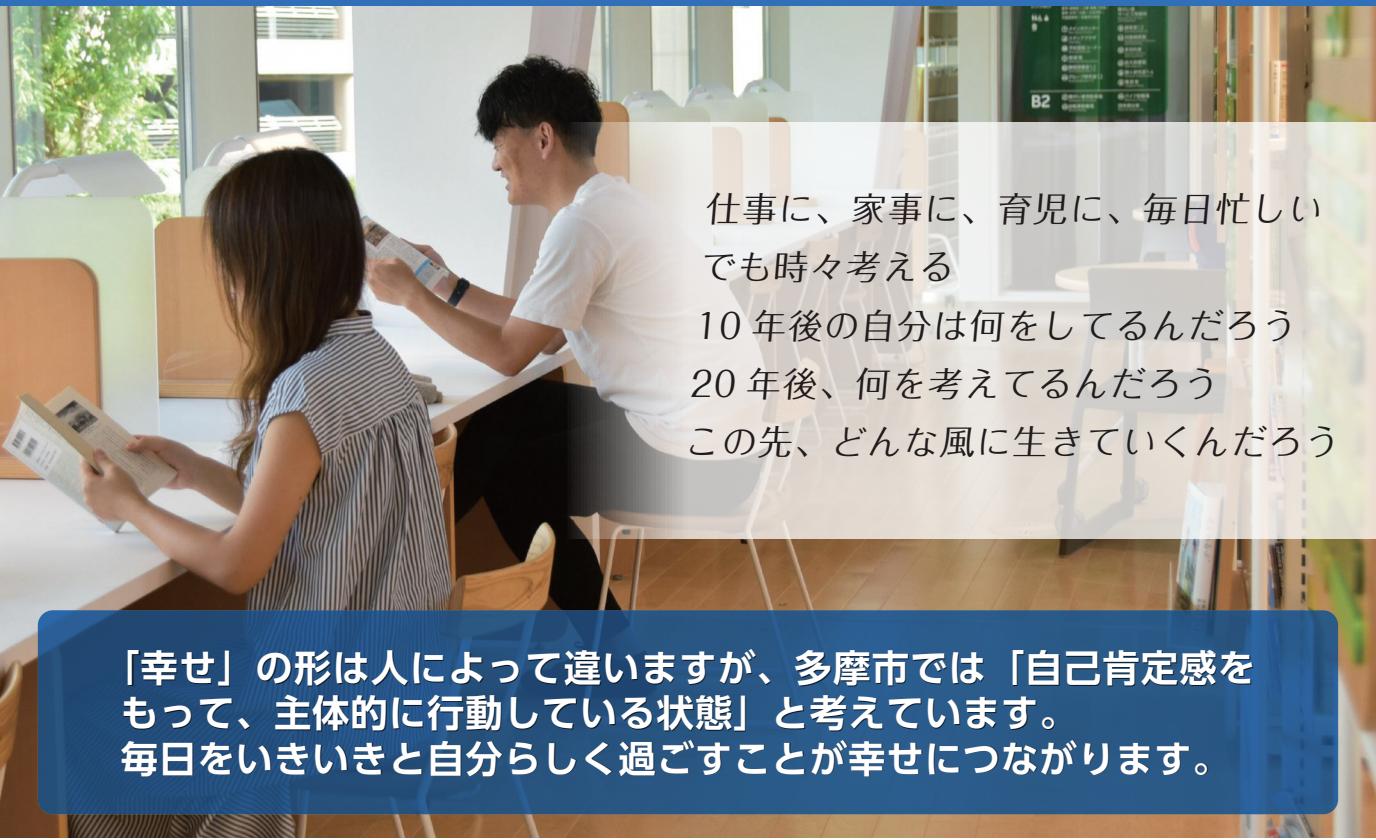
* 認知行動療法：

ものの受け取り方や考え方のバランスをとって、ストレスに上手に対応できるこころの状態をつくること

幸せについて、考える



この先、どう生きていく？



「幸せ」の形は人によって違いますが、多摩市では「自己肯定感をもって、主体的に行動している状態」と考えています。
毎日をいきいきと自分らしく過ごすことが幸せにつながります。

「つながり」と「学び」がキーワード。自分らしい生き方を



人生100年時代といわれる今、
平均寿命は80歳を超え、私たちが退職
するような年齢を迎えて、
人によってはそこからさらに20年以上の
時を過ごすことが考えられます。

人生を振り返ったときに、「勇気を出して自分の心の
赴くままに生きてよかった」と思えたら、とても素敵な
ことではないでしょうか。

豊かな将来を迎るために、健康づくりもちろん
ですが、「人とのつながり」として身近な家族や友人との
交流を深めてみたり、新たにボランティアや地域の
社会活動、趣味を始めるのもいいかもしれません。

何かを学ぶことはいつからでも遅くはありません。学
ぶことで世界が広がれば、さらに知りたくなり、それは
生きてみようという新たな活力を生み出します。

何かと生きづらさを感じことがあるかもしれません。
しかし、今のあなたがどのような状況であっても一人の人間として大切な存在です。これから先、健康で、
そして幸せであるように、自分自身を大切にすることについて、小さなことから始めてみませんか？

◀やりたいことが実現できる、「情報」「学び」「つながり」の場、中央図書館

地域で暮らすということ

何か始めたいと思っているけど、何から始めたらいいかわからない、そんなことはありませんか？
どんなきっかけで活動を始めたのか、地域で活動する先輩たちの体験談をご紹介します。

スポーツで地域を盛り上げる！ スポーツボランティアのお2人に話を聞いてみました。

——Q. スポーツボランティアを始めたきっかけは？

白岩さん

スポーツボランティアの制度ができる前の話ですが、2019年に東京2020オリンピック自転車競技ロードレースのイベントがあって、たまたま広報でボランティアを募集しているのを見て、申込みました。タイヤ関係の仕事をしていて、よくレース場でイベントの手伝いなどをしていたため、「支える側」に昔から興味がありましたね。

久保田さん

私も同じロードレースイベントに参加しました。もともとオリンピックに関わりたいと思っていた。他の競技場でのボランティアも考えましたが、多摩市を通るイベントというのには他になかったので、ぜひ参加したいと応募しました。

——Q. 実際にボランティアを体験してどのように感じましたか？

白岩さん

今まで見えた専門だったのが、「1つのイベントとして、自分と一緒に参加しながら盛り上げているんだな」と感じました。ボランティア同士でも、一緒にやっていこうという一体感がありますね。

久保田さん 参加してみないと分からない楽しさですね。スポーツボランティアのいいところは、「大会側の人」になれることだと思います。市民として、個人としてスポーツを楽しむ気持ちと、大会と一緒に参加できているという特別感があります。

白岩さん

白岩さん

普段の生活ではなかなか味わえないことをありますよね。日常のルーティンから外れて、全く違うことをすることが新たな刺激になり、リフレッシュになっています。



久保田さん

久保田さん

こういう機会がないと、なかなか自分で見つけて関わらないと思うので、スポーツボランティアの制度を作ってくれたことに感謝しています。

——Q. この先、どんな風に活動していきたいですか？

白岩さん

できれば地元を盛り上げていきたいので、地元のイベントのお手伝いをしたいです。多摩市にはスポーツ施設が充実しているので、色々なスポーツ競技を誘致したら面白いと思います。オリンピックを機会に、色々なスポーツを盛り上げていきたいです。

久保田さん

もっといろんなスポーツに参加したいです。スポーツに限りませんが、地域の子どもたちや親子でのボランティア活動の機会が増えるといいなと思います。活動を通して色々な人たちとふれあったり、このまちを好きになりました。そんなお手伝いもできたら嬉しいです。

地域で活動する先輩たちの
体験談をチェック！
一緒にわくわくすることを
始めませんか？



人生を豊かにする本との出会い－多摩市立図書館より本の紹介－

自分とは違う価値観や考え方で触れることで、「自分らしさ」、「その人らしさ」に気付くかもしれません。

これから的人生を自分らしく、楽しみをもって生きる、そんな人たちの物語や経験に、本を通じて出会ってみませんか？



本バスめぐりん。
大崎 梢 東京創元社

本バスめぐりん。

定年退職後、移動図書館車の運転手となった「テルさん」と、本が大好きな新米司書「ウメちゃん」。二人と三千冊の本を乗せて走るのは、図書館から離れた地域に巡回する移動図書館車「めぐりん号」です。定期的に巡回するなかで、顔見知りになった利用者の相談や日常の謎に関わっていきます。年の離れたテルさんとウメちゃんが、知識と経験をかけ合わせて2人なりの正解を見つけ出す様子に、人と触れ合う温かさを思い出します。自分と違う考えに驚いたり、年齢や立場関係なく学びあったり。ひとりでは想像できなかった経験と思いをいっぱい乗せて、今日もめぐりん号は走ります。

ぶらり、世界の家事探訪<ヨーロッパ編>



ぶらり、世界の家事探訪<ヨーロッパ編>
阿部 紗子 大和書房



一緒に冒険をする
西村 佳哲 弘文堂

一緒に冒険をする

奈良の図書館で行われた「働くこと」に関するフォーラムを書籍化した作品です。障がい者施設、レストランなど、人の居場所を作る仕事に就いている10人を、「働き方研究家」の著者がインタビュー形式で紹介しています。特殊な仕事内容のこと、社会情勢に伴い変わり始めている働き方についてなど、様々な形で働く人たちに会える1冊です。目まぐるしく変わる社会の中で、働く意味も人それぞれ違います。そして自分自身の中でも、理想の働き方や働く意味は変わっていくものではないでしょうか。自分にとって「働く」とは。この本を読んで、一緒に社会を冒険してみませんか。

40歳の今だから始めたい！自分のための10項目



01

10年後に自分がなりたい姿を思い描いてみる

02

知らなかつた世界をのぞいてみる
興味・関心があることはどんなこと？（ ）

03

読みたかった本を読んでみる
読んでみたいと思っている本は？（ ）

04

1日1個、新しい発見をする

05

1日1回、自分をほめてみる

06

1週間に1回、自分の限界までスクワットをやってみる

07

毎日野菜を食べるようする
好きな野菜は？（ ）

08

質のいい睡眠をとるために（ ）する
例えば○時に寝る、スマホを見ない、アロマをたくなど！

09

定期的に健康診断、歯科検診に行くようする

10

ダラダラする日があっても「それはOK！」と自分にOKを出す

発行

[令和8年1月発行]
多摩市企画政策部企画課

印刷物番号
7-29

〒206-8666 東京都多摩市関戸6-12-1
TEL 042-338-6916 FAX 042-337-7658

「for40」に関する
お役立ち情報



働く人の健康と幸せのため、 「健幸！ワーク宣言」をしている団体がこんなにあります！

(令和7年11月時点 48団体 名称の50音順)

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
株式会社アン・プロモーション
株式会社インフォテクノ朝日
株式会社 植龍緑化
MS&AD事務サービス株式会社
学校法人大妻学院多摩校
社会医療法人河北医療財団 多摩事業部
有限会社 岸農園
株式会社京王SCクリエイション
京王電鉄株式会社
京王フェアウェルサポート株式会社
恵泉女子大学
KDDIラーニング株式会社
ケル株式会社
株式会社コアファージョン
株式会社CONOC
生活協同組合コープみらい コープ貿易店
株式会社サンリオエンターテイメント
社会福祉法人至愛協会
株式会社シルバーアシスト
株式会社CSS技術開発
JUKI株式会社
新都市センター開発株式会社
多摩市

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
公益社団法人多摩市シルバー人材センター
多摩商工会議所
多摩大学
株式会社多摩テレビ
株式会社 ティー・エム・シー
東京医療学院大学
東京海上日動システムズ株式会社
東京グリーンシステムズ株式会社
社会福祉法人東京すみれ会
東京都立多摩南部地域病院
永山運送株式会社
二幸産業株式会社
日本アニメーション株式会社
日本医科大学多摩永山病院
社会福祉法人日本心身障害児協会 島田療育センター
株式会社 長谷工コーポレーション
株式会社 富士植木 多摩支店
株式会社ベネッセコーポレーション
訪問はり灸マッサージ りらいふ
医療法人社団めぐみ会
株式会社ユメハコブネ
社会福祉法人楽友会
株式会社 龍生堂本店

登録いただいた宣言は、公式ホームページで見ることができます。
健康で幸せな働き方を推進する市内企業を大学生が取材する動画も、
YouTube多摩市公式チャンネルで配信しています！



「健幸！ワーク宣言」登録企業の
東京グリーンシステムズ株式会社の皆さん