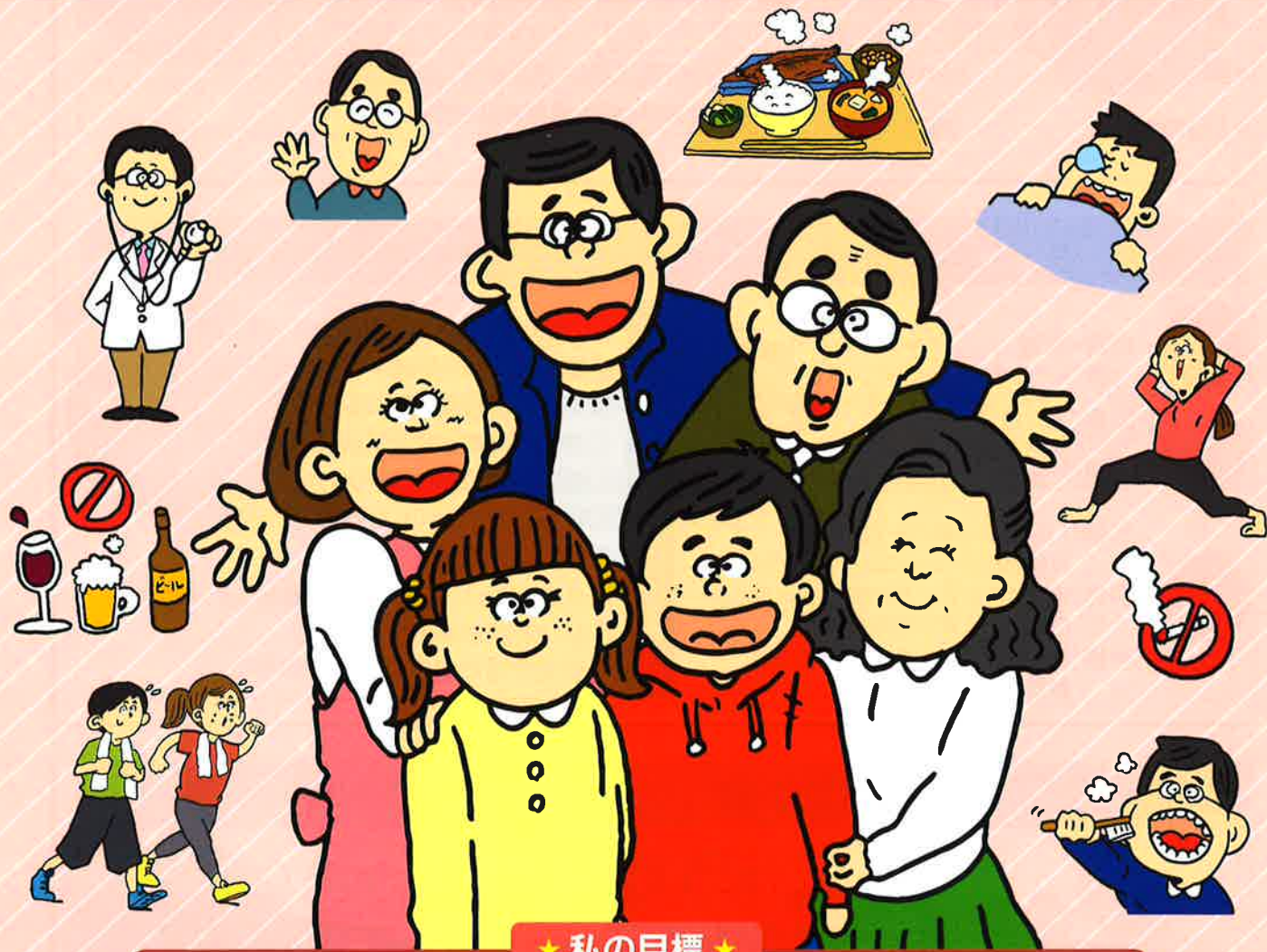


# 私の健康づくり 大・作・戦!

おおた健康プラン(第二次)実践編パンフレット



★ 私の目標 ★

こんな私になりたい!

(記入日：平成 年 月 日)

目標達成の  
コツ伝授!

秘密はこの冊子の中に!?

ワンポイント  
アドバイス  
あります!

OPEN!!

はじめに

栄養

運動

休養・  
いきがい

女性

メタボリック  
シンドローム

アルコール

たばこ

歯と口腔



# はじめに

## 自分のカラダを知ろう

おすすめ

自分のカラダのいつもの状態をチェックしましょう!

特に体重は毎日測って身近なカレンダー等に記録するとダイエット効果が期待でき大変効果的です!



●体温:平熱は( )℃

●脈 拍:( )/分

●体 重:( )Kg

●BMI:体重( )Kg÷身長( . )m÷身長( . )m=( )

●血 圧:( / mmHg)

●歩 幅:( )cm

●1日の歩数:( )歩



体重は毎日同じ条件で測定しましょう。毎朝起きてすぐ排尿後に測定するのがもっとも正確です。

BMI正常値:18.5以上25.0未満(理想22)

血圧を家庭で測るときは、上腕にカフを巻くタイプのほうが、指や手首で測るタイプより正確です。起床後1時間以内と就寝前の1日2回、排尿後、1~2分安静にしてから測定します。

着地しているつま先から踏み出した足のつま先までの長さ(歩幅を入れると、歩いた距離が分かる歩数計もあります)

いちむ にしょうさんた

## 一無、二少、三多とは!?

日本生活習慣病予防協会が提唱するライフスタイル(抜粋)

一無 禁煙・無煙



二少 少食(常に腹七・八分目で、塩分1日7~8g以下に)

少酒(日本酒換算で1日1合まで)

三多

多動(1日20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニング各10分)

多休(睡眠は1日7~8時間、休日には心と身体をしっかりと休める)

多接(趣味などで多くの人、事、物に接し創造的な生活)

「食事」の項で5以上は要注意!

- ①ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- ②脂っこいものが好き
- ③ほぼ毎日間食している
- ④深夜の時間帯によく飲食をする
- ⑤朝食は食べたり、食べなかったり
- ⑥早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- ⑦濃い味付けが好みである
- ⑧外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ⑨甘い清涼飲料水をよく飲む
- ⑩野菜や海草類の摂取量が少ない

## がんを防ぐための新12か条

(公財)がん研究振興財団 2011年4月

がん予防のためには、生活習慣の改善が必要です。日々の生活の中で、ひとつでもできることから始めていきましょう。

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療(肝炎ウイルス・HPV・ピロリ菌)
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



私の健康課題を見つけよう

「自分のカラダを知ろう」(P2)や、健康診査結果も含め考えてみましょう。  
(例:太りすぎ、血圧高め、運動不足など)



[ ]

私の目標を立てよう

1年後、あなたはどなりたいですか?  
(例:おしゃれをして颯爽と街を歩きたい)



[ ]

そのために、具体的にいつまでに何をしますか?  
(例:1年後に体重を10kg減らす)

[ ]

目標達成に向けて、行動計画を立て記録し実行しよう!

いまずぐ かんたん すこしずつ アクション!

上記の目標達成に向け、具体的に何をどうするか、行動計画を3つ考えてみましょう。

- (例:①毎日体重測定し記録する ②砂糖入り飲料は飲まない ③1日プラス1,000歩歩くなど)



[ ]

行動目標を達成したら…!

健康づくりを続けてますます元気!

更に目標に近づくため、行動計画をバージョンアップしましょう!

- (例:①寝る前に10分ストレッチする ②1日1万歩歩く ③禁煙する)



[ ]



# 栄 養

栄養・食生活は多くの生活習慣病と深く関係し、生活の質(QOL)とも関わっています。  
食卓を家族で囲み、子どもたちに食の楽しさや大切さを伝えていきましょう。  
みんなで食育! 今日からご自分や家族の食生活を見直してみませんか?

## 健康づくりは毎日の食事から

- 規則正しく、3食食べましょう。
- いろいろな食材をまんべんなく選びましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえて バランスOK!

- 1日1~2食は、主食(穀類)主菜(肉、魚、たまご料理など)副菜(野菜、海藻、きのこ料理など)をそろえた食事を摂りましょう。
- 単品料理も具の多いものを選び、牛乳・乳製品、果物も忘れずに。



## 食卓を家族で囲んで、 おいしくごはん

- 子どもの頃からみんなで食べる(共食)楽しさを伝えましょう。
- 食事に対する感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」に。
- 子どもひとりで食べる(孤食)、家族が異なる料理を食べる(個食)、決まったものだけ食べる(固食)、思い当たりませんか?



## 朝ごはん、一口食べることから はじめましょう

- パンや牛乳など食べやすいメニューから朝食の習慣を。
- 通勤途中のカフェなどを利用してでも、朝ごはんを食べましょう!



## 1人で食べる食事大切に

- 一人のときも主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 単品料理には野菜料理をプラスして。外食、コンビニメニューも栄養バランスがとれていればOKです。



## よく噛んで、腹八分目

- 早食い、どか食い、ながら食いは肥満のもと。
- 副菜(野菜料理)を先に食べて、食べ過ぎ防止。
- 軟らかい食品が多い現代ですが、嚥下(飲み込み)するまでに30回程度は噛み砕くのに必要な固さの食品や料理を選び、一口に30回以上噛んで味わう食べ方が推奨されています。(噛(カ)ミング30(サンマル)運動)



## 野菜は1日5皿食べましょう

- 野菜料理は朝食一皿、昼食二皿、夕食二皿を目標に。冷凍野菜、お惣菜も上手に活用しましょう。



## 毎日コツコツ(骨骨)! カルシウム

- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を毎日摂る習慣をつけましょう。
- 緑黄色野菜、特に青菜を食卓に。
- 小魚、大豆製品も貴重なカルシウム源です。



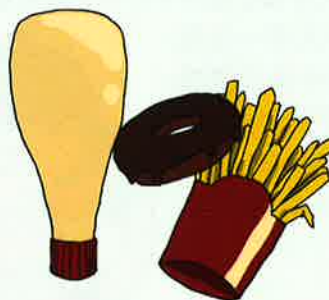
## 薄味に慣れて、おいしく減塩

- 酸味や香味野菜、天然だしの旨味を利用しましょう。
- 塩分の多い加工品は控えめにし、めん類の汁は残しましょう。



## 油のとりすぎ、見えない油も要注意!

- 油脂の多い焼菓子やスナック類は控え目に。
- 菓子パン、調理パンの油にも注意しましょう。
- 洋食よりも和食を中心に食べると安心です。



## 活用していますか? 栄養表示

- 「カロリーオフ」は0kcalではありません。100g(100ml)あたり5kcalに満たなければ、「ゼロ」表示もできません。キャッチコピーだけで判断しないで栄養表示を確認する習慣をつけましょう。



## 健康食品(サプリメント等)に頼り過ぎてはいませんか

- 不規則な食生活が続いた時などに上手に活用しましょう。
- 過剰摂取には十分気をつけましょう。





# 運動

豊かな日常生活を送るために、日常的に行える運動習慣を身に付け、積極的に身体を動かしてみましょう！ちょっとしたアドバイスで、あなたの身体を変えるチャンス！思い付いた時に、即実行可能な運動を心がけましょう。



## 1日プラス1000歩

例えば、ひと駅分歩く、自転車での移動を徒歩で、など工夫してみましょう。あなたは1日何歩歩いていますか？歩数計をつけてみましょう。



## 家事も運動の一部に取り入れよう

洗濯・掃除・料理、毎日の家事で運動のチャンス。腰を伸ばす、腕を広げる、リズムカルに動くなど、楽しい動きを取り入れましょう。



## ストレッチで若々しく

あなたの身体は硬くなっていませんか？筋肉を柔らかくするにはストレッチがお勧め。ヨガや、バランスボールなどで背中や足の筋肉を伸ばしてください。筋肉を痛めないように気を付けましょう。



## 仲間と楽しく

地域のグループに入りませんか。大田区健康づくりネットワークグループや文化センターをご利用ください。また\*区民活動情報サイト(オーちゃんネット)では多くの団体の活動が紹介されています。ご利用ください。



## いい汗かいて身も心もスッキリ

運動をすることによって、体力を向上させたり、体脂肪を燃やしてスリムな身体を手に入れることもできますが、運動仲間との交流や、爽快な気分を味わうことも大切です。



心身ともにリフレッシュ！運動してスッキリ！

## 運動後の飲食に気を付けよう

「運動したから」と、つい安心してビールがぶ飲み！など運動して消費したカロリー以上に運動後飲食していませんか。特に運動後一時間程度は食事しないようにしましょう。



大福1個分消費するには30～40分、ビールジョッキ1杯で約1時間のウォーキングが必要です。

Q

ウォーキング靴  
選びの  
ポイントは？

A

靴選びのポイントは足にフィットしたものを  
選ぶこと。必ず履いて確かめましょう。  
紐を締めてピタッと履くのがコツ。  
かかとをしっかりフィットさせて歩いてく  
ださい。



Q

運動するのに  
いい時間は？

A

有酸素運動の時間帯は**食後2時間位が  
理想的**です。朝起きてすぐに運動をしてい  
ませんか？ 空腹時の有酸素運動は基礎代  
謝を低下させてしまいます。食事の直後は  
消化不良をおこすので注意しましょう。  
食後の運動は糖尿病予防に効果的です。



Q

初心者要注意！  
運動の強さは？

A

運動の強さ(1分間の心拍数)  
=「(220-年齢)×目標とする強度」

強度は0.5から始め、徐々に0.8に近づけ  
ましょう。会話しながら運動できる強度が  
おすすめ(およそ心拍数100～120)です。  
自分にあった運動を知りましょう。無理は  
禁物。



Q

熱中症と  
紫外線予防の  
ポイントは？

A

運動には水分補給が必須！特に夏の熱中  
症に注意しましょう。  
脱水予防にはこまめに少量ずつ、経口補水  
液などで電解質の補給をしてください。しみ  
しわも気になりますね。紫外線予防には日  
焼け止めも効果的ですが、夕方日差しが和ら  
いだ時間に運動するなど工夫しましょう。



Q

3日坊主を  
防ぐコツを教えて  
①

A

目に見える結果を作ってみましょう。例え  
ばカレンダーや日記で記録することで自分  
を褒めましょう！  
日常の習慣に結びつけると効果的。歯磨  
きしながらのストレッチ運動やテレビを見  
ながらの腹筋運動はいかがでしょうか。無  
理な運動は長続きしません。



Q

3日坊主を  
防ぐコツを教えて  
②

A

小さな目標を立ててみましょう。5分10  
分の積み重ねが大切です。1週間単位で少  
ずつ強度を増やしてみてください。  
自分にごほうび！ウェアやシューズの購入  
は励みになりますね。  
子育て中の方は、一時保育サービスなど  
利用してみてもはいかがでしょうか。





# 休養・いきがい

いきいきとした毎日を送るためには、頭と体をしっかり休ませ、エネルギーを養うことが大事です。また、一人きりでなく、家族、友人、地域など周りとのつながりを通して、より人生の幅を広げていきましょう。

## 休養あれこれ

### ぐっすり眠って心と体に休養を

睡眠は量より質です。ぐっすり眠って脳を休ませると免疫力アップの効果も。さらに美肌、ダイエット、糖尿病の改善効果もあります。



### 質の良い睡眠をとるコツ① 朝編

朝は、決まった時間に起きる、たっぷり朝日を浴びる、軽い体操をする、朝食をとることで体が目覚め、活動モードになります。



### 質の良い睡眠をとるコツ② 夜編

眠れない時、どうしていますか。無理に寝ようとせず、眠くなったら床へ入るようにしてみましょう。カフェインの多い飲み物、アルコール、夜食は逆効果です。寝る時は真っ暗にして、起床時間を意識し、翌日をイメージしましょう。



### 長く寝るほど寿命は縮まる!?

1日あたり6.5～7.5時間眠っている人がもともと死亡率が低いことがわかっています。

睡眠時間は長いほど良いわけではありません。長く寝ようと思うと眠りの質が低下することも。



### お昼寝のすすめ

夜の睡眠時間が短い時にはお昼寝がおすすめです。昼間に少し眠ることで、夜の睡眠の質を高めることができます。ただし午後3時まで、20～30分以内で切り上げましょう。



### 睡眠障害って…!?

「いびき」は睡眠時無呼吸症候群などの病気が原因のことがあります。2週間以上眠れないとき、夕方から夜にかけて足がむずむずして眠れないときは医師等に相談しましょう。







### お風呂でリラックス

食後しばらく経ってから、ぬるめのお湯に腰までつかる半身浴がお勧めです。区内には銭湯がたくさんあります。大きなお風呂でリラックスも良いですよ。



### 仲間作りで地域交流①

大田区健康づくりネットワークは、ウォーキングや体操など自主的な健康づくり活動を行っている登録団体です。あなたも一緒に参加してみませんか？

大田区ホームページ(保健衛生→生活習慣病の予防・がん対策)を参照ください。



### 仲間作りで地域交流②

お住まいの地域の文化センターでもさまざまなサークル活動を行っています。また、自治会・町会の活動に参加し地域デビュー。地域のためにあなたの力を発揮してみませんか。



### 趣味をもとう

興味を持ったら、まずはチャレンジ! あなたの素敵な趣味になるかもしれません。時には、音楽や芸術で日常の疲れを忘れましょう。



### あなたに合った ストレス解消法を見つけよう!

アロマ、ハーブティなど自分なりのリラックス方法を見つけ、ストレスと上手く付き合えると良いですね。



### 一日一笑

笑うことで免疫力がアップすると言われており、体をストレスの悪影響から守ってくれます。実は、作り笑いでも同じ効果があります。おしゃべり、テレビ、何でもOK!





# 女性

女性ホルモンは女性の一生と密接に関わっていて、健康に大きな役割を果たしています。そのため、注意したい症状や病気が、ライフステージによって変化します。特に、更年期にあたる閉経年齢(日本人の平均は50歳)の前後10年間は、人によってはいろいろな心身のトラブルを起します。今、自分が注意すべき健康リスクを知り、生活を見直したり、健(検)診を受けて、いきいきとした毎日を過しましょう。

## 過度なダイエットは危険です

やせることって本当にいいこと? 美容目的の過度なダイエット、偏食、欠食は心身の不調を招くとともに丈夫な骨も作られにくくなります。



## 若い時から心がけよう! 骨粗しょう症予防

骨量が最も高く、丈夫な骨が作られるのは20歳まで。閉経後数年間、女性ホルモンの減少により骨量は急激に減少します。60歳を過ぎると、加齢とともにさらに骨量は低下し、骨粗しょう症となる人が少しずつ増えてきます。転倒して骨折しないことが重要となってきます。



カルシウムが十分に含まれたバランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚・しいたけなど)の摂取も心がけましょう。

## 勇気を出して、がん検診を受けよう

年に一度の乳がん・子宮頸がん検診は、女性のたしなみ…と思える時代がきているかもしれません。日本人女性の14人に1人は乳がんになります。あなたはもう受けましたか。20歳を過ぎたら、がん検診を受ける習慣をもちましょう。



## 更年期を乗り切ろう —辛い時は1人で悩まず 婦人科医に相談を!—

更年期になると、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急激に減少します。それに伴いほてりや発汗、動悸、めまいや耳鳴り、うつ傾向など「なんだか調子が悪い」という多様な自覚症状をおこすことがあります。また、脂質異常症や高血圧、糖尿病にもなりやすくなります。



几帳面で完璧主義の頑張り屋さんほど症状は辛くなりがちです。肩の力を抜いて、あるがままの自分である、好奇心を持って新しいことに取り組む、体力に応じて運動してみることも症状を軽減するコツです。



## 女性とアルコール・たばこ

女性は、同じ量のお酒を飲み続けると、男性よりも早くアルコール依存症になるといわれています。飲み過ぎはダイエットにとっても天敵です。

適量の飲酒と禁煙で、あなたの健康度はグーンとアップします。また、妊婦、産婦のタバコは、おなかの赤ちゃんや小さな子どもの成長へ悪影響を及ぼします。



# メタボリックシンドローム

過剰な内臓脂肪は危険がいっぱい!内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、これらが重複している状態がメタボリックシンドロームです。一つ一つの因子が軽度であっても、重なっていることで心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。

## あなたの腹囲は大丈夫!?

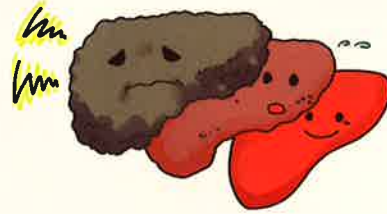
内臓脂肪がたまっていると動脈硬化が進みやすくなります。おへその高さのおなか周りを測ってみましょう。

- ① 男性85cm、女性90cm以上は要注意。



## 本当は怖い! 脂肪肝

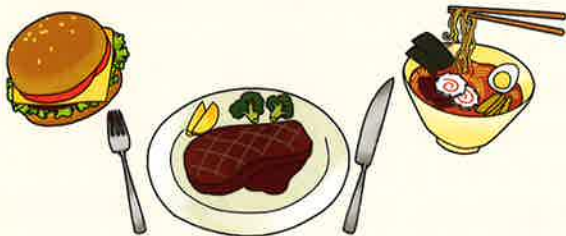
脂肪肝を放っておくと、肝硬変・肝臓がんのリスクが高くなります。自覚症状がないことを甘く考えて放置したりせず、食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足などを解消し、メタボや脂肪肝から、早く脱却するよう努力しましょう。



## 油のとりすぎ、要注意

揚げ物、ファストフード、油の多いラーメンは控え目に。

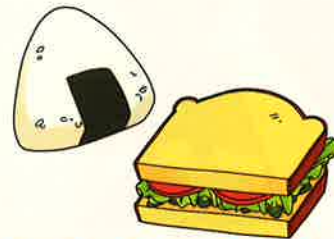
肉の脂身、脂肪の多い部位は控え、ドレッシングはノンオイルのものを選びましょう。



## 遅い夕食になるときは…

夕方に軽い食事(おにぎりなど)をとって、夕食時のどか食いなどを防ぎましょう。

夕食は油を控えたおかずを中心に。就寝2時間前には食べ終わりましょう。



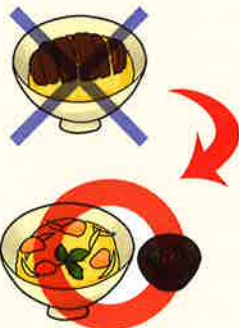
## 外食選びのポイントは「野菜は多め、油は少なめ」

肉料理や揚げ物よりも魚や大豆料理を選びましょう。

野菜の多い定食スタイルがおすすめです。

穀類中心の組み合わせ(ラーメンライスなど)に要注意。

野菜の小鉢がとれる店を探しましょう。



## 甘い飲み物・デザート・アルコールの摂りすぎ注意

炭酸飲料、缶コーヒー、スポーツ飲料には糖分の多いものがあります。水、お茶などで水分補給をしましょう。

お菓子の食べ過ぎにも要注意。

お酒を飲んだ後のラーメンやデザートは避けましょう。





# アルコール

お酒は適量飲酒ならば「百薬の長」ですが、多量飲酒をすれば健康に害を及ぼします。こころと身体に良い飲み方を知ること、節度のある飲酒を心掛けましょう。

## 適量は日本酒換算で1日1合

- 1合の目安:日本酒180ml(とっくり1本)
- ビール500ml
- ウイスキー 60ml(ダブル1杯)
- ワイン120ml(小さめのグラス2杯)
- チューハイ350ml

強いお酒は水などで割って飲むと、アルコール量を減らせます。



## 酒の飲み方 飲ませ方

ストレス解消のために自宅で一人酒をしていますが、一人で淡々と長い時間飲むのではなく、仲間と話しながら楽しく飲むようにしましょう。一気に飲みや無理強い命に関わるので絶対禁止です。



## アルコールは良眠を妨げる

眠る前の1杯…実はこれがかえって眠りを浅くし、不眠につながります。良い睡眠を得るために運動や入浴に切り替えましょう。



## ノンアルコール飲料を上手に取り入れよう

仕事帰りやお風呂上り、夏場に爽快感が欲しい場合にはノンアルコール飲料を試してみはいかがでしょうか。のど越しの満足感も得られますので、節酒にも活用しましょう(注:表示でアルコール<sup>ゼロ</sup>の物を選ぶこと)。



## 休肝日の楽しい作り方

飲酒は肝臓や胃・腸に負担がかかります。2~3日続けて飲んだら、1日お休みしましょう。そうすることで臓器はかなり回復しますし、自分で決めた休肝日を守れると達成感が得られます。



## いけません! 未成年者へのお酒

未成年者は体も脳も成人に比べて未成熟です。この時期の飲酒は脳や臓器に悪影響をもたらします。アルコールを口にする機会を周りの大人が作らないようにしましょう。





# たばこ

たばこの煙には、約200種類の有害物質、約70種類の発ガン性物質が含まれており、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、口腔疾患、糖尿病などの発症を増大させます。\*主流煙よりも\*副流煙の方が有害物質や発ガン性物質が何倍も多く、受動喫煙は避けることが必要です。

「禁煙、禁煙と言われても…」と思っている喫煙者の皆さん、楽に禁煙する方法が開発されています。新しい人生を開ききっかけにしてみませんか。

## たばこをやめると空気がおいしい

たばこを止めると肺活量が回復して呼吸が楽になり体力も回復します。ニオイを気にしなくてすみ、お肌もきれいになり、寝つき・寝起きもよくなります。生活習慣病にもなりにくく、健康になりお金も貯まります。



## その煙、周囲の人に影響が…



他人が吸うたばこの煙は、特に妊婦の健康被害や胎児の発育不全、乳幼児突然死症候群や子どもの喘息等の要因となります。吸がらは、赤ちゃんの誤飲事故の第1位、や

けどの原因にもなります。

- ① 無風状態で半径7mに達します。
- ② たばこの先端の温度は約700℃と高温です。

## 全面禁煙・完全分煙でお店選び

受動喫煙による健康被害をおこさないためには、全面禁煙・完全分煙(独立した喫煙室がある)のお店を選びましょう。

保健所では禁煙分煙ステッカーを作成し、飲食店や事業所等でご活用いただいています。



## 家族や職場の人に禁煙宣言!

禁煙を始めようと思ったら、まずは身近な人に禁煙を宣言し、周囲の人のサポートを得ましょう。たばこの煙に触れる機会を減らし、しばらくは飲み会も控えて。禁煙仲間やインターネット禁煙マラソンも助けになります。

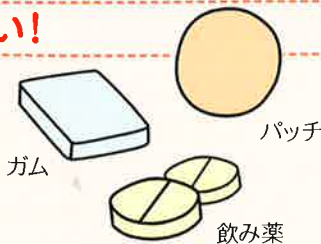


ホームページ:kinen-marathon.jp

## 節煙より禁煙! お薬あります。しかも太らない!

禁煙開始には、禁煙外来や禁煙補助剤が有効。ニコチンパッチ・ガムは薬局で購入でき、ニコチン切れによる禁煙太りも予防できます。

禁煙外来ではニコチン遮断薬の処方も。3か月後の成功率は8割です。



## もし、吸ってしまったも再チャレンジ!

「つい1本吸ってしまった…」がっかりしていつもの喫煙習慣に戻ってしまう…。でもこれは禁煙に成功した世界中の先輩が通った道です。

2~3回のチャレンジは普通です。自分を責めず、冷静に攻略法を再考!





## 歯と口腔

口には、食べること・飲むことだけでなく、話す・歌うなど人と人を繋ぐコミュニケーションや笑う・泣くなど感情を表す役割があります。

80歳になっても20本以上の歯を保ち、生活の質を高めイキイキと暮らしていくために、口からはじめる健康づくりを実践しましょう。

### 歯周病・むし歯に要注意

歯周病・むし歯、主な原因はどちらもプラーク(歯垢)です。働き盛り世代の約半数が治療の必要な歯周病に罹っています。

大人になってできるむし歯は、治療した歯の周りや歯の付け根に見られます。



### 歯科医院での定期的な健診と歯のクリーニングを受けよう

1年に1回～2回は、かかりつけの歯科医院で、定期健診や専門的なケアを受けましょう。



### 歯肉のチェックを毎日しよう

健康な歯肉の特徴

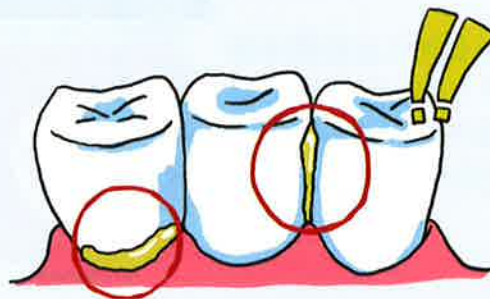
- ①歯肉の色は、ピンク色
  - ②歯と歯の間の形は、鋭い三角形
  - ③歯の付け根は、ゆるやかな丸いカーブのライン
- この3つに注目して観察してみましょう。



「歯と口の健康 家族みんなの健康づくり」  
CD-ROM(医歯薬出版)より引用

### プラークコントロールしよう

プラーク(歯垢)は、細菌の塊です。歯みがきが不十分だと細菌が増えてしまいます。1日1回は、ていねいにみがく時間を作りましょう。



### 自分にあった、歯ブラシを選びましょう

プラークコントロールは、歯ブラシによる歯みがきが基本です。歯ならびや歯肉の状態に応じて適した歯ブラシ(形やかたさ)を選びましょう。

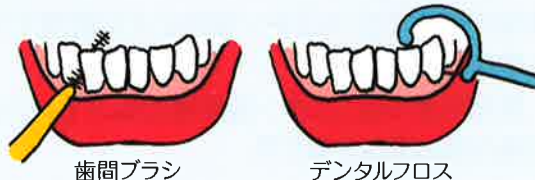
電動ブラシも歯みがきを助けるものとして効果があります。使う時は、1回3分以内にししましょう。



### 歯周病は、歯と歯の間からも進行していきます

デンタルフロスや歯間ブラシは、歯と歯の間をきれいにする効果があります。

歯と歯が詰まっている時は「デンタルフロス」、歯と歯の隙間がある時は「歯間ブラシ」など補助具を使って歯の寿命を延ばしましょう。



## 歯みがき剤の上手な利用方法

歯みがき剤には、むし歯・歯周病・知覚過敏の予防効果を高めるものがあります。使う時には、歯みがき剤に記載している表示を確認してみましょう。



## 甘味食品の食べ方、 飲み方に気をつけよう

甘い物をだらだら食べたり、飲んだりすると、むし歯や歯周病の原因になる細菌を増やします。

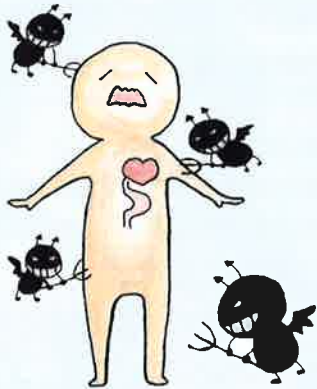
時間と量を決めて、飲んだり、食べたりする事により口の環境も良くなり、肥満予防にもなります。一石二鳥ですね！



## 歯周病とカラダの密接な関係!?

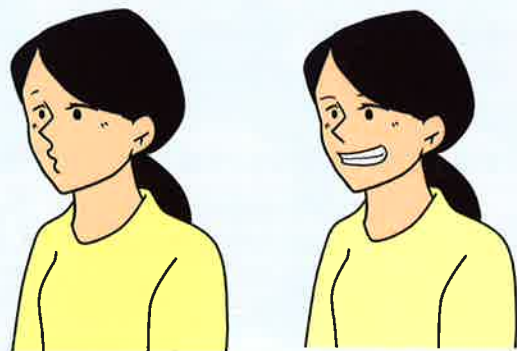
歯周病は、糖尿病、動脈硬化、誤えん性肺炎などの病気との関連がわかってきました。歯周病の悪化には、不適切な生活習慣が関与しています。特に喫煙は、歯周病の危険因子となっています。

各地域健康課では、歯周病の予防教室を行っています。



## 口の体操でアンチエイジング!

口や舌を動かす体操を行うと、食べる・飲み込むなど口の機能を維持し、口元のしわ予防と顔の引きしめ効果の期待が出来ます。



唾液腺マッサージをすると、口の乾燥が緩和されます。

口の機能を維持することで、誤えん性肺炎の予防にもなります。



## 口臭を減らして、息さわやか生活

口臭は、1日の中でも変動があります。口臭の主な原因は、約90%以上が歯周病や進行したむし歯、舌についた汚れ、義歯(入れ歯)の清掃不良、唾液分泌の減少などと考えられます。歯や舌のケアをまめに行いましょう。



# 大田区で実施している健康診査・各種検診のご案内

## 大田区内の医療機関等で実施する健康診査及び検診

※詳細は区報及びホームページでお知らせします。

### ●特定健康診査

大田区では、40歳以上の大田区国民健康保険加入者に特定健康診査・特定保健指導を行います。  
※後期高齢者医療制度にご加入の方、40歳以上の生活保護受給者の方の健康診査についても、区から通知します。

### ●各種がん検診

### ●成人歯科健康診査

### ●39歳以下区民・基本健康診査

### ●緑内障検診

### ●B型C型肝炎ウイルス検診

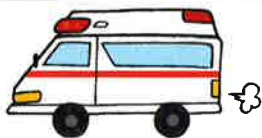


◆大田区保健所 健康づくり課成人保健担当 ☎5744-1265

## 土・日曜、祝日や夜間に病気や歯痛になったら ※必ず電話をしてからお出かけください

### ●医療機関案内(24時間受付)

東京都医療機関案内サービス  
【ひまわり】 ☎5272-0303



### ●救急車を呼んだほうがいいのか迷ったら(24時間受付)

東京消防庁救急相談サービス【救急相談センター】  
☎#7119 ダイヤル回線の時は☎3212-2323

### ●母と子の健康相談室(小児救急相談)

開設時間 ◆平日の午後5時～午後10時  
◆土・日曜、祝日の午前9時～午後5時  
☎#8000 ダイヤル回線の時は☎5285-8898

### ●小児科

診療時間 ◆月～金曜(祝日を除く)午後8時～午後11時

大田区子ども 平日夜間救急室	東邦大学医療センター 大森病院3号館内 大森西6-11-1 ☎3762-4151
-------------------	--

### ●内科、小児科

診療時間 ◆日曜、祝日の午前9時～午後10時  
◆土曜の午後5時～午後10時  
◆受付は午後9時30分まで

大森医師会診療所	中央4-30-13 ☎3772-2402
田園調布 医師会診療所	石川町2-7-1 ☎3728-6671 ※土曜を除く
蒲田医師会診療所	蒲田4-24-12 ☎3732-0191

### ●歯痛

診療時間 ◆日曜、祝日の午前9時～午後5時  
◆受付は午後4時30分まで

大森歯科医師会館	池上4-19-7 ☎3754-8648
蒲田歯科医師会館	新蒲田1-4-14 ☎3731-9282



### ●薬(処方せん調剤)

取扱い時間 ◆日曜、祝日の午前9時～午後10時  
◆土曜の午後5時～午後10時

大田区薬剤師会 大森ブロック	中央3-1-3 ☎3774-7721
大田区薬剤師会 田園調布ブロック	東雪谷5-1-1 ☎3728-3231 ※土曜を除く
蒲田薬剤師会	蒲田4-38-5 ☎3732-1291



### ●接骨(ほねつぎ)

施術時間 ◆日曜、祝日の午前9時～午後5時  
大田区柔道接骨師会 ☎090-3542-3896

## 地域の保健所をご利用ください

このパンフレットの内容については、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けいたします。

また、健康相談もお受けしていますので、どうぞご利用ください。

### ▼各地域庁舎保健所地域健康課

- 大森地域健康課  
大田区大森西1-12-1 ☎5764-0661
- 調布地域健康課  
大田区雪谷大塚町4-6 ☎3726-4145
- 蒲田地域健康課  
大田区蒲田本町2-1-1 ☎5713-1701
- 糞谷・羽田地域健康課  
大田区東糞谷1-21-15 ☎3743-4161