



トピックス

- こどもの歯と口の健康
- 健（検）診が始まりました
- 熱中症予防のための水分補給のポイント
- 健康づくり活動展のご報告
- こころの体温計
- 知っていますか COPD
- 平日夜間応急子どもクリニックの場所が変わりました
- いたばし健康ネットに登録しませんか

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）  
電話：03（3579）2727

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。



食後は歯みがき  
をする

## こどもの歯と口の健康

「いただきます 人生100年 歯と共に」（令和4年度「歯と口の健康週間\*」標語）

人生100年時代、歯を健康に保つことが将来の健康づくりに役立ちます。

お口のケアは感染症予防につながり、健康な歯があってこそ、おいしく楽しく食事や会話が  
できます。毎日の歯みがき習慣に専門的ケアをプラスして歯の寿命を延ばしましょう。



※6（む）4（し）にちなんで、「むし歯予防デー」としていた6月4日から6月10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報を発信し、健康の保持増進につなげることを目的としています。

### こどもの歯と口の健康のために意識するポイント



#### 1 歯みがき

歯みがき習慣を身につけること、特に就寝前はしっかりと歯をみがくことが大切です。  
「いたばしよい歯動画」では0歳からのお口のケア方法などを紹介しています。  
ぜひご覧ください♪



#### 2 食生活

だらだら食べをせず、食事のリズムを整えることがむし歯予防につながります。  
また、水分補給はジュース等の甘い飲み物ではなく、水や麦茶がオススメです。



#### 3 歯科健診

乳歯はむし歯の進行が早いので、定期的に歯科健診を受けることが大切です。  
板橋区では就学前までのお子さんを対象に乳幼児歯科健診（無料）を実施しています。



### 専門的ケアは「歯科医院」へ

歯科医院では皆様の歯と口の健康を守るため、感染対策に万全を期しております。  
むし歯や歯周病の早期発見・早期治療のために、歯科を受診してください。

～板橋区歯科医師会会長 小林先生より～



健診・歯科検診・  
がん検診を受ける

## 令和4年度の健（検）診が始まりました

令和4年度の健（検）診が始まっています。新型コロナウイルス感染対策を講じて実施  
していますので、年に1回のこの機会を逃さず受診しましょう。

お申込みは、板橋区健康推進課健（検）診申込窓口へお電話ください。

☎ 03-3579-2319

受付時間：月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）午前8時30分～午後5時



↑各種健（検）診情報



## 熱中症予防のための 水分補給のポイント

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分なので、体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

### 暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいている

活動量にかかわらず、こまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下で、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。

アルコール飲料での水分補給は×  
どのような種類の酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビール等で補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分とともに、後に尿で失われてしまいます。



1日当たり1.2リットルが目安  
日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量（食事等に含まれる水分を除く）です。発汗量に見合った量の水分の摂取が必要です。また、大量の発汗がある場合は水だけでなく、スポーツ飲料等の塩分濃度 0.1 ~ 0.2% 程度の水分摂取が薦められます。

### 糖分の過剰摂取に注意

スポーツ飲料等には糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎによる糖分の過剰摂取に気をつけましょう。

### 軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じない

のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

入浴時、睡眠時も発汗している  
起床時や入浴前後は水分を摂取する必要があります。



### 健康ワンポイント「暑熱順化」

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなります。これを暑熱順化（しょねつじゅんか）といいます。より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなります。暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身に付けましょう。

出典：「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）

### ■ 熱中症一時休憩所を設置します ■

6月1日から9月30日まで、区役所本庁舎1階をはじめとする区施設に、熱中症対策のための一時休憩所を開設します。区役所本庁舎1階にはウォーターサーバーも設置していますので、水分補給にお役立てください。（※水を入れる容器が必要です。）詳しい施設の情報は、順次、区のホームページで公開していきますので、ご確認ください。



↑ 区ホームページ



## 令和3年度 健康づくり活動展のご報告

いたばし健康ネット登録団体のポスターを展示し、巡回する「健康づくり活動展」を実施しました。ご協力いただき、ありがとうございました。展示したポスターは、区ホームページに掲載しています。

参加団体：62団体

展示施設：区役所本庁舎、小豆沢体育館、中央図書館、  
赤塚庁舎、イオン板橋ショッピングセンター

来場者数：延4,586人（ホームページの閲覧数を含みます）



↑ ポスターはこちら

■ ■ 「こころの体温計」で心の元気を計ってみよう ■ ■

「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度をチェックすることができるシステムです。心の疲れや不調を感じている方はもちろん、日ごろの心の状態を確認するためにもぜひご活用ください。また、ご自身だけでなくご家族のチェックもできます。日々の生活で無理が続くと、心のバランスが崩れやすくなります。あなたや周りの方の心のケアにお役立てください。

■ ■ こころの体温計メニュー ■ ■

- 本人モード
- 家族モード
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプテスト
- アルコールチェックモード

**本人モード** ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

本人モード 結果画面 (例)

■ ■ アクセスはこちらから ■ ■



- 料金は無料です。ただし、通信料は自己負担になります。
- 個人情報取得しません。
- このシステムは医学的診断をするものではなく、ストレスや心の状態に関心を持っていただくためのものです。結果に関わらず、心配なことが続く場合は、早めに専門家の相談や受診をお勧めします。

5月31日は世界禁煙デー 知っていますか「COPD」

たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPD (慢性閉塞性肺疾患) まんせいへいそくせいはいしっかん は、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患で、新型コロナウイルス感染症重症化のリスクとなる基礎疾患の一つです。主な原因は「喫煙」で、進行すると少し動くだけでも息切れする、酸素吸入が必要になるなど、生活に支障をきたします。肺機能は、一度悪化すると元の状態に戻すことはできません。治療により、病気の進行を遅らせたり症状を和らげることができますが、治療の基本は「禁煙」です。

COPDチェックリスト

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日に何度も咳が出る                | <input type="checkbox"/> 黄色や粘り気のある痰（たん）が出る |
| <input type="checkbox"/> 呼吸をすると「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と音が出る | <input type="checkbox"/> 息切れしやすい           |
| <input type="checkbox"/> タバコを長期間吸っている（又は吸っていた）     | <input type="checkbox"/> 40歳以上である          |

タバコを吸っていて（または以前吸っていた）、いくつかの症状が思い当たる方は、COPD という病気の可能性があります。まずはかかりつけ医で受診を。必要に応じて呼吸器科を紹介してもらいましょう。

### ■ 平日夜間応急こどもクリニックとは ■

平日夜間のお子さんの急病でお困りの方に小児科医が応急診療を行います。

診療科：小児科

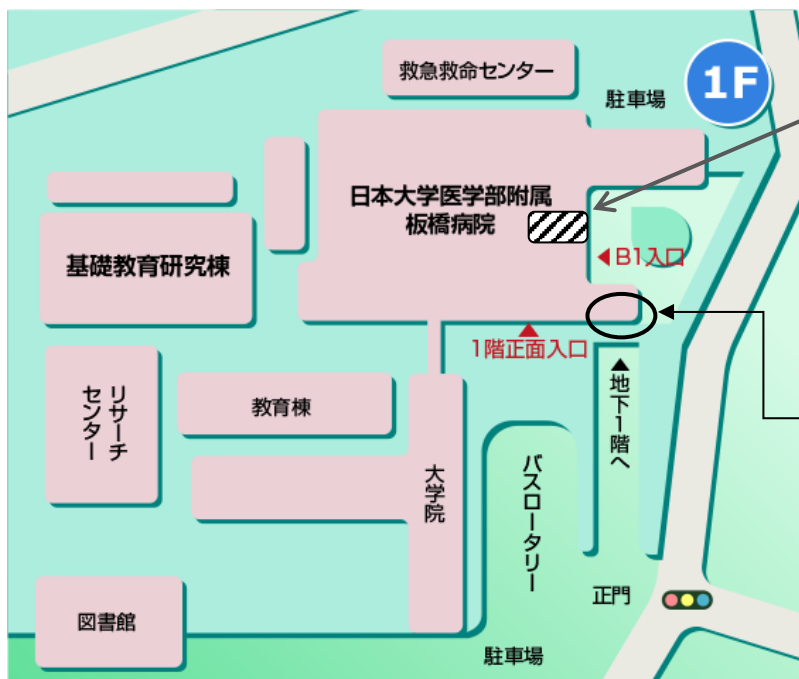
診療日：月曜から金曜日（休日、年末年始を除く）

診療時間：19時から22時（最終受付は21時45分まで）

所在地：板橋区大谷口上町30-1（日本大学医学部附属板橋病院内）

電話：03-3972-8111（「こどもクリニック受診希望」と伝えてください）

※ 電話連絡の上、ご来院ください。必ず健康保険証、乳幼児医療証等をご持参ください。



こどもクリニック  
(診察・処置室)  
地下1階

こどもクリニックは地下1階の救急外来内に設置しています。

1階正面入口前の階段から地下へ降りて

**「救急入口」** にお入りください。

## いたばし健康ネットに登録しませんか

「いたばし健康ネット」は、地域・家族・仲間と一緒に健康づくりを推進し、継続していくためのネットワークです。「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」を基本理念とする「いたばし健康プラン」に賛同し、健康づくり活動を実践している個人・団体の方が登録しています。団体・グループなどを対象とした「団体登録」と、個人の方を対象とした「個人登録」があります。



↑ 区ホームページ

### 登録方法

- ◆登録をご希望の場合は登録要件及び注意事項をご確認のうえ、申込書をご提出ください。
- ◆区ホームページより登録要件及び注意事項の確認、申込書のダウンロードができます。
- ①団体登録：登録申込書に活動の内容が分かる資料を添えて、窓口までお越しください。
- ②個人登録：登録申込書を下記まで郵送、ファクスまたは持参ください。

### 登録の特典

- ◆定期的に発行している健康づくりに関する情報紙「健ちゃん通信（本紙）」をお送りします。
- ◆健康づくりに関する講座にご参加できます。
- ◆団体登録のみ、年1回発行の「いたばし健康づくりハンドブック」で団体の紹介ができます。ハンドブックは、区施設に設置し、区ホームページに掲載します。

### 問合せ・申込み

板橋区役所南館 3階 21番窓口 健康推進課健康づくり係 電話：03-3579-2727 ファクス：03-3962-7834