



- ★マスク生活でのお口ケア
- ★はじめよう！健康習慣
- ★期間延長 健（検）診を受けよう
- ★在宅療養生活の支援

「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。

## 9月は板橋区健康月間 ～はじめよう つづけよう ころとからだの健康づくり～

からだを動かす、食事を見直す、ころを休める、健診を受ける、口の中を観察する、地域とつながる、など、健康づくりは様々です。自分に合った方法を見つけて取り組んでみましょう。



## マスク生活でのお口ケア

### あなたのお口は大丈夫？

- ① マスクの下では口元を動かすことが減っています。
- ② マスクのズレが気になり表情筋を動かしていないかもしれません。
- ③ マスクの中ではお口で呼吸する習慣があると口腔内が乾燥しがちになります。
- ④ マスクを外すことが面倒になり水分摂取の回数が減っていませんか。



### マスクをしてもできるお口のエクササイズ

「お口の中は乾燥。口元が下がり、顔全体がたるんでしまう前に…」

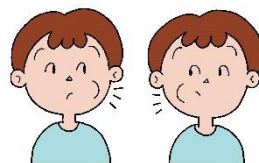


#### ●「舌回し」（左右 10 回程度）

方法：口の中で舌を回す

顔の下半分のたるみがスッキリし、唾液の分泌も促進します。

口周りが少し辛いと感じる方は、口周りの筋肉が固まっているかもしれません。無理はせず、毎日できる範囲で続けてみましょう。

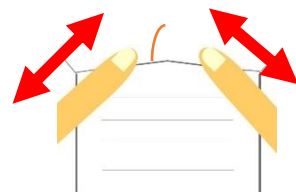


#### ●「ほうれい線のばし」（左右 10 回程度）

方法：ほうれい線の上に指を置き、内側から舌を指の位置に沿ってほうれい線を伸ばすように上下に動かす。

気になるしわにも効果的です。舌回し同様、唾液の分泌も促進します。

舌の動き



#### ●「ブクブクうがい」

方法：お水や洗口液、液体歯みがきを使って、ブクブクうがいをするお口周りの筋トレになります。

お口をしっかりと閉じてブクブクうがいできれば、鼻での呼吸も楽になります。





正しい生活習慣  
を実践する

# はじめよう！健康習慣

## 運動

- 運動習慣をつけよう
- 「歩く」からはじめよう  
成人期の1日の目標歩数は、  
男性 9000 歩・女性 8500 歩

## 歯と口

- 口の中を観察しよう
- 食後は歯をみがこう
- 半年に1度は歯科健診を  
受けよう
- よくかんで食べよう

## 休養・こころ

- 良い睡眠で疲れをとろう
- こころの健康に関心をもとう
- 相談できる人・場所をもとう

野菜にはビタミン、  
ミネラル、食物繊維が  
豊富に含まれています。  
炒める、ゆでる、蒸す  
など熱を加えると野菜の  
かさが減り、食べやす  
くなります。

## 食生活

- 野菜を1日 350g 食べよう
- 朝食を毎日食べよう
- 定期的に体重を量ろう
- 食事の塩分を減らそう
- 主食・主菜・副菜がそろった  
食事をとろう

## 健康管理

- 健診・検診を受けよう
- かかりつけ医・歯科医・薬局  
をもとう
- 予防接種を受けよう
- 適正体重を知ろう
- 事故を予防しよう

## 飲酒・喫煙

- 飲酒の適量を知ろう
- 週に1回休肝日を2日連続で設けよう
- 禁煙や受動喫煙防止に取り組もう

## 地域とのつながり

- 近所の人とあいさつをしよう
- 地域の活動に参加しよう



## 健康ワンポイント「飲酒」

お酒は飲みすぎると健康を害します。お酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、**お酒に含まれる純アルコール量**を基準として考えます。男女それぞれ基準値があり、それを超えて飲酒し続けると生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

### <基準値>

男性：一日あたりの純アルコール量 **40g未滿**  
女性：一日あたりの純アルコール量 **20g未滿**

### <純アルコール量の計算式>

お酒の量 (ml) × (アルコール度数 ÷ 100) × 0.8

### <主な酒類の純アルコール量換算の目安>

ビール (5度)	500 ml	→ 20g
日本酒 (15度)	1合 (180 ml)	→ 22g
ワイン (12度)	1杯 (120 ml)	→ 12g
チューハイ (7度)	350 ml	→ 20g

※女性は男性に比べてアルコール分解力が低いので、男性の1/2～1/3くらいが適量です

## 健康づくり・食育フェア～野菜をたくさん食べよう～



健康づくりに役立つ情報を「野菜」をテーマにパネル等の展示でお伝えします！

- 野菜 350g ってどれくらい？コーナー
- 区内の食育活動紹介コーナー
- 野菜たっぷりレシピコーナー
- 健康月間コーナー（リーフレット・チラシ配布）

期間：令和3年9月13日（月）～17日（金） 9時から17時（最終日は15時まで）

場所：区役所1階 イベントスペース・プロモーションコーナー

☆9月15日（水）・16日（木）

区役所1階 CAFE DINING「NAKAJUKU」で野菜たっぷりメニューを販売します。





## 健康ワンポイント「あなたの1文字は？」

健康づくりひろめ隊<sup>※</sup>が自身の健康づくりを漢字1文字で表現しました。

あなたの1文字を思い浮かべてみましょう。新たな発見があるかもしれません。



いつ何をどう食べるかを考えながら、健康な日々感謝しています。  
(R.H.さん)



輪(和)を大切に互いにフォロー合っています。  
(R.H.さん)



自分の心と書いて「息」。イライラや不安で呼吸は浅くなります。ちょっと立ち止まり自分の呼吸を見つめる！深呼吸で健康に！  
(A.M.さん)

※健康づくりひろめ隊は、区の掲げる「いたばし健康プラン」に賛同し、個々の活動を活かしながら健康づくりをひろめる活動をするボランティアです。



自分の歯で最後まで食べられるように。  
(M.S.さん)



どんな状況でも心身共に柔軟に楽しく活動♪  
(N.T.さん)



毎日さわやかな汗をかきたいです。  
(F.S.さん)



バランスの良い食事を心がけています。  
(K.A.さん)



ソーシャルディスタンスをとりながら、友人や知人との語らいを大切にしています。  
(F.O.さん)



活動、感動、運動、移動いきいきと心と体をとどまることなく動かしていくことをモットーに!!  
(Y.M.さん)



こころよく、すばやく、きままに、するどく、「快」の熟語の多くが当てはまります。  
(A.H.さん)



いろいろな人に元気になってもらう橋渡し  
(T.K.さん)



暗いニュースが多く、笑うことが少なくなってしまったと思う今日この頃、笑って免疫力アップ！一日一笑い、心も身体もリラックス！  
(M.S.さん)



家に居る時間が多くなり、三食食べることを心がけていますが、体重増加も。食べることは健康につながる大切な事と感じています。  
(K.M.さん)



「運動しなくては」と義務感で努力するのは続きません。でも楽しいといつの間にか続いています。楽しく楽に続けられるのが理想です。  
(R.K.さん)



# 11月30日まで延長 健（検）診を受けよう！

下記の健診・検診の実施期間を11月30日（火）まで延長します。

- 板橋区国民健康保険特定健康診査
- 後期高齢者医療健康診査
- 区民一般健康診査
- セット検診（大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診）

是非、この機会に受診して健康寿命を延ばしましょう！

※区から届く受診券に記載してある実施期間は、6月1日（火）～10月31日（日）ですが、11月30日（火）まで使用できます。

受診券のお申込みは、板橋区健康推進課健（検）診申込窓口まで

☎ 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）診の詳しい情報は  
こちら



# 在宅療養生活を支援します

## 【板橋区医師会在宅医療センター療養相談室】を知っていますか？



板橋区医師会在宅医療センター療養相談室は、板橋区が「在宅医療・介護連携支援に関する相談窓口」として委託している相談機関です。地域のおとしより相談センター、ケアマネジャー、相談支援員など多職種と連携しています。お気軽にご相談ください。

**対象：**0歳の赤ちゃんから高齢者まで、年齢・病名・居場所に関わらず住民・専門職の方からも在宅療養・医療に関する相談、入退院に関する相談をお受けします。

**相談日時：**月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時30分

**相談方法：**①電話 5922-4711

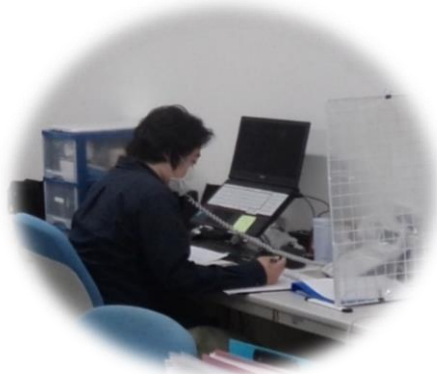
②FAX 6912-3111

③来所をご希望の方は、電話予約、マスク着用のうえご来所ください。

**場所：**高島平 2-32-2-107



## 電話相談の様子



## 【在宅療養患者の緊急一時入院の病床確保】

区では、在宅療養患者が緊急一時的に入院する必要がある場合に、かかりつけ医などを通して板橋区医師会病院の病床を速やかに利用できる仕組みを整備しています。利用を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。