

いたばし健康プラン情報紙

健ちゃん通信



令和2年度 第4号

トピックス

- ★健康づくり活動紹介
- ★お口の健康
- ★適正飲酒を知ろう
- ★歩数を増やそう

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）2302

「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目指しています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

日増しに秋の深まりを感じるようになりました。朝と昼の寒暖差や乾燥した空気は風邪をひきやすく、体調管理には本当に気をつかいますね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。



健康づくり活動を紹介

今年、10月19日（月）～23日（金）に区役所1階で「健康づくり活動紹介展」を開催しました。地域の健康づくり活動に取り組む「いたばし健康ネット」登録団体の活動の様子をポスターや動画で紹介しました。このポスターや動画は、区公式ホームページでも公開していますので、ぜひご覧ください。



区ホームページはこちら



各団体の雰囲気伝わってくる個性豊かなポスターを、活動ジャンル別に色分けして展示しました

健康づくりハンドブックも配布しました



三密回避に配慮した配置



モニターでは動画を上映

ご協力いただいた団体みなさん、ありがとうございました！



11月8日は11（いい）8（歯）のごろ合わせて「いい歯の日」

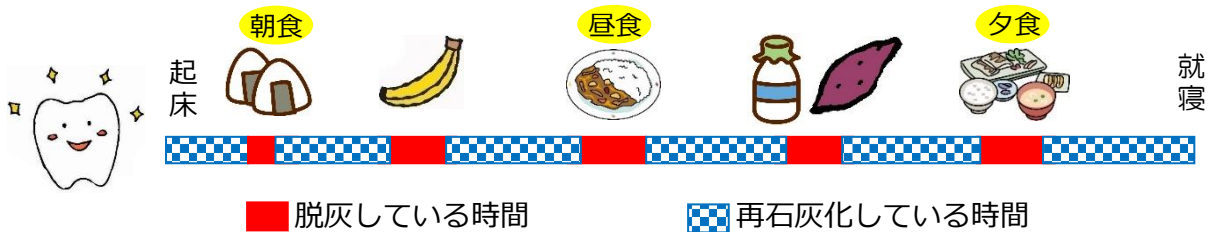
お口は健康の入口と言われ、全身の健康にもつながっています。いつまでもおいしく食べられるお口と歯のためには、歯みがきだけでなく、食べ物の摂取の仕方も大切です。

だらだら食べるのは歯によくない？

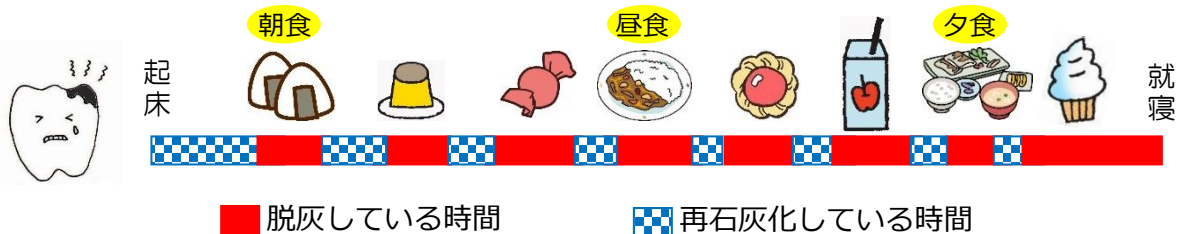
お口の中の酸性度（pH）は一日の中で変動します。通常は「中性」ですが、食事をするすると「酸性」になり、歯の表面のミネラルが溶け出します（脱灰）。その後、唾液中のカルシウムなどのミネラルを歯の表面に取り込み、時間をかけて溶け出た部分の修復をします（再石灰化）。生活習慣が乱れて「だらだら食べ」「だらだら飲み」が習慣化してしまうと、脱灰している時間が長くなり、歯の表面の修復が追いつかず、むし歯になってしまいます。間食は時間を決めて食べましょう。

食事と歯の関係

規則正しい食生活は、間食の回数が決まっています、歯の健康が保てる！



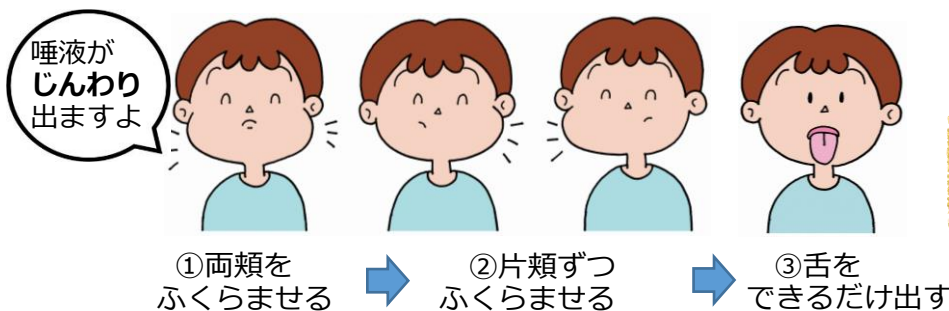
間食が多い食生活では、脱灰時間が長くなり、むし歯になりやすい。



唾液には再石灰化作用があるので、唾液の分泌を促すと、むし歯予防効果が向上します！

唾液の分泌を促す体操

唾液は食べ物をかむと出てきますが、それ以外にも、話したり舌やお口まわりを動かすことでも、出てきます。



唾液の役割

- ・再石灰化作用
- ・口の中を中性に保つ
- ・口の中の水分を保つ
- ・嚥下※や発音を滑らかにする
- ・口からの感染症予防に役立つ

※嚥下は食物などを口から胃まで運ぶ飲み込みのこと

各健康福祉センターでは、歯科衛生士によるお口や歯の健康相談を実施しています。

板橋健康福祉センター 3579-2333
志村健康福祉センター 3969-3836

上板橋健康福祉センター 3937-1041
高島平健康福祉センター 3938-8621

赤塚健康福祉センター 3979-0511

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。

男性：一日あたりの純アルコール量を40g未満にしよう
女性：一日あたりの純アルコール量を20g未満にしよう

純アルコール量の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times (\text{アルコール度数} \div 100) \times 0.8$$

ビールの純アルコール量の求め方

量：中びん 1本 (500ml)
 アルコール度数：5度

$$500 \times (5 \div 100) \times 0.8 = 20\text{g}$$

お酒の種類別で
考えてみよう



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

一日あたりの純アルコール量の目安（上限）

	ビール (5度) 中びん500ml ▼ 純アルコール量20g	日本酒 (15度) 1合 ▼ 純アルコール量22g	ワイン (12度) 120ml ▼ 純アルコール量12g	チューハイ (7度) 350ml ▼ 純アルコール量20g
男性	中びん2本 (40g) まで 	2合 (44g) まで 	グラス3杯 (36g) まで 	2本 (40g) まで 
女性	中びん1本 (20g) まで 	1合 (22g) まで 	グラス1.5杯 (18g) まで 	1本 (20g) まで 

- ◆女性は男性に比べて、短期間で脂肪肝や肝硬変になりやすいので注意しましょう。
- ◆アルコールは胎児や乳児の健康に影響を及ぼします。妊娠中や授乳中の女性、また、これから妊娠しようとしている女性は飲酒はやめましょう。
- ◆肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状がないまま病気が進行している場合があります。定期的に健康診断を受け、肝機能の状態をチェックすることが大切です。

日常生活で
プラス10分
多く歩こう！



歩くことは、一番身近でどの年代でも可能な運動です。区では世代別に一日の歩数目標を決めていますが、多くの人が目標を達成できていないという調査結果が出ています（下表）。今より10分多く体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

Step 1 気付く！ 通勤で一駅歩く、歩いて買い物に行くなど体を動かす機会や環境を日常生活で見つけましょう。

Step 2 始める！ まずはプラス10分が健康への第一歩。少しずつ時間を増やしましょう。

あと10分！
あと1000歩！
をめざそう

Step 3 続ける！ 成人期（18歳～64歳）は一日合計60分、シニア期（65歳以上）は一日合計40分が運動の目安です。

Step 4 つながる！ あなたのプラス10分を家族や仲間と共有しましょう。楽しむことが長続きのコツです。

Step 5 目標達成！ 自分の歩くスピードや歩数が分かってきたら、目標達成に向けてあともう10分増やしましょう。

【板橋区民の一日の平均歩数】

	目標値	現状値
成人期男性	9,000歩	7,332歩
成人期女性	8,500歩	6,427歩
シニア期男性	7,000歩	5,886歩
シニア期女性	6,000歩	4,936歩

いたばし健康プラン後期行動計画 2022 より抜粋

体力・
筋力アップ

生活習慣病
予防にも
効果的

