



# 健ちゃん通信

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

## トピックス

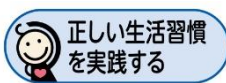
- 9月1日から「いた Pay 健幸ポイント」がスタート
- 9月は健康月間・食生活改善普及運動月間
- 令和5年度の歯科健(検)診が始まります
- 活用しよう！健康づくり協力店

「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。



スマホで健康づくり

### 9月1日から、いたばし Pay のアプリ内に健康機能が新登場！



### 歩く



### 体重をはかる



### 健康情報を見る



## ポイントがどんどんたまる!



### たまったポイントはいたばし Pay 加盟店で利用できます。

### 便利な機能で健康増進！いいことイロイロ♪

ウォーキングは、手軽にできる有酸素運動です。毎日の歩数が記録され、目標歩数と比較できます。健康機能を活用して、日々のウォーキングをお楽しみください。

適正体重の維持には毎日の記録が欠かせません。体重を入力すると BMI が自動表示され、体重変化や目標体重との差をグラフで確認できます。

食事や運動などの健康情報を配信します。イベント情報も必見です。見て、実践して、毎日の健康づくりにお役に立ててください。

### ★ポイント獲得例★

- ・ 9月1日から30日までの登録で100ポイントプレゼント
- ・ 1日8,000歩歩くと、1ポイント（9月は健康月間のため2ポイント）
- ・ 体重と朝食摂取状況を両方記録すると、1ポイント

ダウンロードはこちらから



～はじめよう・つづけよう・こころとからだの健康づくり～

9月は、「健康月間」・「食生活改善普及運動月間」です。生涯にわたって健康な生活を送るためには、バランスのよい食生活や適度な運動、休養、禁煙、適正飲酒などが大切です。



## 食生活

### おいしくバランスよく

1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとると、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

## 歯と口

### 毎日のケアで健康な歯と素敵な笑顔

毎食後の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、健康な歯と歯肉を維持しましょう。



## 運動

### 「+10分」からはじめよう

歩く習慣や、ストレッチ、体育館の利用など、自分に合った運動を探して、10分多くからだを動かしてみましょう。



## 健康管理

### 健(検)診で自分のからだを知ろう

定期的に健(検)診を受けましょう。病気の発見だけでなく、自身の生活習慣の見直しにも繋がります。

# めざせ！ 健康 マスター

## 喫煙・飲酒

### 禁煙と適正飲酒で健康貯金

禁煙・受動喫煙防止を意識することや週に1回、2日連続で休肝日を設定し、健康な体を維持しましょう。



## 休養・こころ

### 適切な休息で心地よい毎日を

翌日に疲れを残さないために、十分な睡眠をとることが大切です。ストレスや悩みは抱え込まず、周囲の人に相談を。

悩みや不安を相談できる人や場所にお困りの方は、「こころといのちのほっとライン」(Tel.0570-087478)もご利用ください。

## ～健康づくり・食育フェア～

見て、体験して、実践しよう！楽しくあなたの健康づくりを応援します！  
食生活、運動、飲酒、喫煙、健(検)診などのパネルやフードモデルなどを展示します。

会場1：板橋区役所本庁舎1階 イベントスペース・プロモーションコーナー

9月11日(月)～15日(金) 9時～17時 ※初日は13時から開始、最終日は15時で終了

会場2：板橋区立中央図書館1階 図書館ホール

9月25日(月)～28日(木) 9時～20時

### 必見1 あなたの推定野菜摂取量を簡単チェック！

無料



★板橋区役所本庁舎1階

9月14日(木)・15日(金)

10時～12時、13時～15時

★中央図書館1階 図書館ホール

9月28日(木)

10時～12時、13時～15時

### 必見2 期間限定！野菜たっぷりメニュー

日時：9月11日(月)～15日(金)

11時販売開始、売り切れ次第終了

場所：カフェダイニング NAKAJUKU

(区役所本庁舎1階)

問合せ：健康推進課 健康づくり係 03-3579-2727

栄養推進係 03-3579-2308

# 健康づくり活動展

～いたばし健康ネットの活動を見に行こう！～

「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や団体の方が登録しています。

健康づくり活動展では、登録団体の**活動ポスター展示**や**健康測定イベント**を実施します。ぜひお越しください！

**会場：板橋区役所本庁舎 1階 イベントスペース**

9月29日(金)～10月4日(水) 9時～17時 ※初日は13時から開始、最終日は15時で終了

**必見！健康測定イベント**

**あなたのからだ、健康チェック！**

**無料** 10月3日(火) 10時～16時 板橋区役所本庁舎 1階 イベントスペース

血管年齢、骨密度、肺機能など…

あなたの健康が**数字**で、**一目**でわかる、**楽しい**測定会を実施します。

結果を見て、スタッフから**アドバイス**も受けられます。健康づくりの**第一歩**、今日から**スタート**しましょう！※混雑状況によって、整理券を配付予定です



区HPもご覧ください

いたばし健康づくり活動展

検索



問合せ：健康推進課 健康づくり係 03-3579-2727

健診・歯科検診・がん  
検診を受ける

重点

## 令和5年度の歯科健(検)診

対象者には8月下旬に受診券を送付します。受診券が届いた方は歯科健(検)診を受けましょう。

【実施期間】令和5年9月1日(金)～令和5年12月28日(木)

【対象者】

### ●成人歯科検診

板橋区在住で、

令和5年度内に**40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳**の誕生日をむかえる方



### ●後期高齢者歯科健診(令和5年度から開始)

板橋区に住民登録のある、東京都後期高齢者医療広域連合の被保険者で、

令和5年度内に**76歳**の誕生日をむかえる方



成人歯科検診

【問合せ】成人歯科検診

電話：03-3579-2319

後期高齢者歯科健診

電話：03-3579-2373

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





後期高齢者歯科健診



## 健康づくり協力店とは…

健康に配慮した**食事・食品**、**健康情報**の提供などを行い、食による健康づくりをお手伝いするお店です。お店の区分は**3種類**あります。ご自身のライフスタイルに合わせてお店を選び、ご利用ください。

お店の区分	内容
<b>① 食事バランス店</b> <b>お店コース</b>	主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店 【例】 
<b>② 食事バランス店</b> <b>お家コース</b>	自分で主食を用意することで、主食・主菜・副菜がそろい、そう菜などを提供しているお店 お店で <b>主菜・副菜</b> を販売 + <b>自分で主食</b> を用意 
<b>③ 健康情報提供店</b>	区が提供する健康情報の店内掲示やチラシ配布などを行っているお店



① 食事バランス店 お店コースのメニュー例

ぜひお気に入りのお店を見つけて健康づくりにお役立てください！

二次元コードにアクセスして店舗情報をチェック！



## 健康づくり協力店普及啓発講演会 ～今日から始める減塩のススメ～

日時：10月7日（土）10時～12時 ※オンライン会議システム「Zoom」を使用

講師：女子栄養大学生涯学習講師 新井 麻子 氏

対象：区内在住・在勤の方であればどなたでも参加可

申込：9月24日（日）まで

申込方法など詳細は区ホームページで検索、もしくは上記の二次元コードからご覧ください。

問合せ：健康推進課 栄養推進係 03-3579-2308



▲詳細はこちら