



トピックス

- 9月は健康月間・食生活改善普及運動月間
  - 健康づくり・食育フェア
  - いた Pay 健幸ポイント
- 9月は8,000歩達成でポイントUP
- 健康セミナー
- 令和6年度の歯科健(検)診
- 災害時の熱中症予防

# 健ちゃん通信

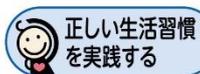
発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係

※令和6年4月1日より、係名が「健康づくり係」から「健康づくり・女性保健係」に変わりました。

電話：03-3579-2727 ※電話番号は変更ありません。

「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。



## 9月は健康月間・食生活改善普及運動月間

### ～いくつできていますか？健康習慣チェック～

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、禁煙などが大切です。以下の健康習慣チェックのうち、全てに☑がつくように心がけましょう！

#### 食生活

- 朝食を毎日食べる
- 主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵など）・副菜（野菜・海藻・きのこなど）がそろった食事をとる
- 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取りすぎないように気を付ける
- 1日に野菜料理を小鉢5皿分以上食べる



#### 運動

- 1日8,000歩以上歩く（65歳以上は6,000歩）
- 週60分以上の運動（息が弾み汗をかく程度）や週2～3回の筋力トレーニング実施を心がける
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように気を付ける



#### 健康管理

- 定期的に健(検)診を受け、自身の健康状態を確認する
- 自分や周りの人のために予防接種を受ける
- かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ



#### 歯と口

- 鏡を用いて、歯や歯肉を観察する
- 食後は歯みがきをする
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用する
- よくかんで食べる



#### 休養・こころ

- 十分な睡眠をとる（少なくとも1日6時間以上が目安）
- 不安・悩み・ストレスに対して、自分なりの対処法を見つける
- 相談できる人・場所をもつ



#### 喫煙・飲酒

- 自らの飲酒状況を把握し、予め量を決めて飲む
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける
- 禁煙・受動喫煙防止に取り組む



参考：「健康日本21（第三次）」、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



日々の健康づくりを、さらにステップアップしませんか？あなたの健康づくりをお手伝いするイベントやセミナーなどが目白押し！詳しくは、次のページへ★

# 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)診などのパネル展示、野菜摂取量充足度測定会、野菜たっぷりメニューの販売を行います。

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

## 必見①

### 野菜摂取量充足度測定会

手のひらを機械にかざして30秒！  
普段の推定野菜摂取量を、数値で確認することができます。



無料

日時：9月10日(火)～13日(金)

10時～13時30分

場所：板橋区役所本庁舎1階  
イベントスペース

測定した方へ  
いた Pay 健幸ポイント  
50pt  
プレゼント！

## 必見②

### 期間限定！野菜たっぷりメニュー

日時：9月9日(月)～13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)



昨年度のメニュー例

地域で健康づくりを推進している団体「健康ネット」の活動を、ポスターなどで紹介する「健康づくり活動展」も同時開催！



健康づくり活動展 (イメージ)

健康ネット所属団体の活動内容は、区HPからもご覧いただけます。



いたばし  
健康づくり  
活動展



9月3日(火)～29日(日)の期間、板橋区立中央図書館2階インデックスコーナーにて、「食事やお口の健康」に関する本・絵本の紹介、野菜350gフードモデルの展示などを行います。



#### 問合せ

健康推進課

健康づくり・女性保健係 03-3579-2727

健康推進課 栄養推進係 03-3579-2308



## 9月は8,000歩達成でポイントUP

いた Pay 健幸ポイントは、1日8,000歩達成すると1ポイントを獲得できますが、「健康月間」である9月中は、1日8,000歩達成した日数に応じて、追加でポイントをプレゼントするキャンペーンを実施します。この機会に、日々8,000歩を達成してたくさんポイントをゲットしましょう！

### キャンペーン内容

通常、1日8,000歩達成で1ポイント獲得のところ、なんと！さらに、追加で…

9月1日～30日の間、1日8,000歩を

★10日間達成した方：100pt

★20日間達成した方：200pt

★30日間(全日)達成した方：500pt をプレゼント

- 達成した日数は、連続した日付でなくて構いません。
- ポイントは、達成した日数によって、お一人につき100・200・500ptのいずれかとなり、重複して付与されません。
- キャンペーン参加に際して、エントリーは不要です。既にいた Pay 健幸ポイントに登録している方は、自動でキャンペーンが適用され、達成した場合、ポイントは11月以降に自動で付与されます。9月の途中で登録した方は、登録した時点からキャンペーンが自動適用されます。
- たまったポイントは、1pt=1円として加盟店でご利用いただけます。
- 荒天や災害発生等のやむを得ない状況によって、キャンペーン内容に変更が生じる可能性があります。予めご了承ください。

登録がまだの方、ダウンロードはこちらから！



問合せ：健康推進課

健康づくり・女性保健係

03-3579-2727



「なかなか 8,000 歩を達成できない！」そんなお悩みのあるあなたへ！区民の健康づくりを推進するボランティア「健康づくりひろめ隊」が作成したウォーキングマップを活用して、歩いてみませんか？  
右記キーワード検索や二次元コードを読み込み、区 HP をご覧ください。



健康づくりひろめ隊  
ピンポイント  
ウォーキングマップ



こちらの二次元コード  
から区 HP にアクセスすると  
下部に掲載して  
います。

## 健康セミナー

### 【こころの健康づくり講座】「頼るスキル」を磨いてラクに生きる

日時：9月8日(日) 14時～16時

会場：グリーンホール 2階ホール

講師：神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科教授 医師 吉田 穂波氏

対象：区内在住・在勤・在学の方

申込：電子申請(Logo フォーム)もしくは往復はがき  
※詳細は、右記二次元コードでご確認ください。

問合せ：志村健康福祉センター 03-3969-3836



◀詳細ページ

ご参加の方に  
いた Pay 健幸  
ポイント 100pt  
プレゼント

### 【オンライン講演会】野菜の栄養を「丸ごと活かす」食べ方のコツ！

日時：9月28日(土) 10時～12時

講師：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 部長 管理栄養士 濱 裕宣氏

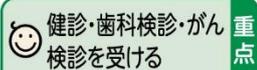
対象：区内在住・在勤・在学の方

申込：右記二次元コード読み込み後、フォームより申込(締切：9月16日(月))

問合せ：健康推進課栄養推進係 03-3579-2308



▲申込フォーム



## 令和6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6年9月1日(日)～令和6年12月28日(土)

【対象者】

#### ●成人歯科検診

板橋区在住で、

令和6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

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6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 03-3579-2319

後期高齢者歯科健診 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

～9月1日は「防災の日」 災害時も熱中症を予防しましょう～

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

◆災害時も熱中症を予防するためには…

**暑さを避ける**

涼しい服装を心がけ、屋外では日傘や帽子を使用し、在宅避難等の場合はクーラーを積極的に活用しましょう。

停電時には、特に高齢者、子ども、障がいのある方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

**こまめに水分や塩分をとる**

のどが渇いていなくてもこまめに摂取しましょう。



**暑さに関する情報を確認する**

身の回りの気温・湿度、暑さ指数(WBGT)※の確認をしましょう。



※暑さ指数(WBGT)：気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

環境省より発表される「熱中症警戒アラート」もご活用ください！

◆避難生活における注意

- ① 普段以上に体調管理を心がけてください。疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります
- ② 高齢者、子ども、障がいのある方は特に注意しましょう。



**車中泊の注意点**



やむを得ず車中泊をする場合、

- ・車両は日陰や風通しの良い場所に駐車
- ・車用の断熱シート等の活用
- ・寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避ける
- ・短時間でも乳幼児を一人で残さない



◆片付け等の作業時の注意点

- 開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。
- 休憩・水分・塩分の補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。
- 暑い時間帯の作業は避けましょう。
- 汗をかいた時は水分・塩分の補給をしましょう。

良い例



悪い例



参考：環境省リーフレット「災害時の熱中症予防」

熱中症について、詳しくはこちら（区ホームページ）もご確認ください。→

《問合せ》

健康推進課 地域保健係 電話：03-3579-2821

