




# 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

- 引き続き熱中症に警戒を
- 9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間（健康づくり・食育フェア、講演会）
- 成人歯科検診が始まります
- いたばし子育て応援アプリ（母子モ）

「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。

### 事故の予防



# 熱中症が増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

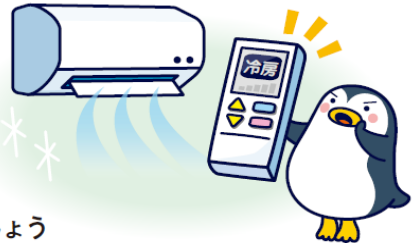
友達追加はこちら➔



### エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



出典：環境省「熱中症が増えています（リーフレット）」より抜粋

### 水分補給に！



### 区内施設4か所に設置されているウォーターサーバーをお役立てください

- 区役所本庁舎 1階
- グリーンホール 1階
- 赤塚支所 1階
- エコポリスセンター 1階



※いずれも水を入れる容器が必要です。



## 9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間

～はじめよう・つづけよう・こころとからだの健康づくり～

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活や適度な運動・休養が大切です。それぞれに合った「新習慣」をはじめませんか。

食事をおいしくバランスよく	運動習慣をつけよう	お口の健康
<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本とすることで、様々な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。</li> <li>●「朝ごはんを食べる」「減塩に気をつける」「野菜をたっぷり食べる」を意識しましょう。</li> <li>●健康づくり協力店もご利用ください。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お家でできるストレッチや、体育館を利用する、仲間を見つけるなど、自分に合った運動を探してみましょう。</li> <li>●日常生活で「歩く」習慣をつけましょう。成人期の1日の目標歩数は、男性 9000 歩・女性 8500 歩です。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鏡で歯や歯肉を観察し、お口の中の変化を見逃さないようにしましょう。</li> <li>●毎食後の歯みがきを習慣づけ、常にお口の中を清潔に保つことが大切です。</li> <li>●定期的に歯科医院を受診し、歯科疾患を予防しましょう。</li> <li>●1 口 30 回以上噛むことを意識して食べましょう。</li> </ul>
休養・こころ	健康管理	飲酒・禁煙
<ul style="list-style-type: none"> <li>●十分な睡眠で、こころと体を休め、元気に過ごしましょう。</li> <li>●悩みや不安を相談できる人や場所がない場合は、こころといのちのほっとライン（0570-087478）をご利用ください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診・検診を受けることで自身の健康状態を確認しましょう。</li> <li>●かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもちましょう。</li> <li>●自分や周りの人のために、予防接種を受けましょう。</li> <li>●こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適量を知り飲みすぎないようにしましょう。</li> <li>●週に1回2日連続で休肝日を設けましょう。</li> <li>●禁煙に取り組みましょう。</li> <li>●吸う人も吸わない人も、受動喫煙を防ぎましょう。</li> </ul>

### 《健康づくり・食育フェア》 野菜をたくさん食べよう



日時：8月29日（月）～9月2日（金）9時から17時まで

※29日（月）は13時から、2日（金）は15時まで

場所：区役所1階 イベントスクエア・プロモーションコーナー

内容：食育・運動・飲酒・健（検）診・歯と口の健康など、さまざまな健康情報をパネルやフードモデルで展示します。



★カフェダイニング NAKAJUKU(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。

### 《講演会》 外食・中食なかしょくから始める私たちの地球と健康

日時：9月10日（土）10時から12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用

講師：お茶の水女子大学教授 赤松 利恵 氏

対象：区内在住・在勤の方（申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。）

問合せ：健康推進課栄養推進係 03-3579-2308

※持ち帰りの弁当・惣菜等





健診・歯科検診・  
がん検診を受ける

## 1 分間動画『検診に行こう！』シリーズ 好評配信中！

### ◎乳がん検診に行こう！

監修：板橋区保健所

### ◎子宮がん検診に行こう！

監修：みえこ女性クリニック院長 佐藤 美枝子 氏

### ◎大腸がん検診に行こう！ *New!*

アドバイザー：豊島病院 消化器内科医師 近藤 真由美 氏



Twitter もみてね♪

【配信場所】

→板橋区公式 YouTube『チャンネルいたばし』

【検索方法】

→区ホームページ サイト内検索『健康推進課チャンネル』



### 「けんしん」・・・「健診」と「検診」って何が違うの？

「健診」とは、健康診断のことで、自身の健康状態を確認し、健康維持や病気を予防することを目的とする。

「検診」とは、特定の病気を発見するために行う検査のことで、病気の早期発見・早期治療につなげることを目的とする。

## 🦷「令和 4 年度成人歯科検診」が始まります🦷

令和 4 年度内に 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳の誕生日を迎える方に、成人歯科検診の受診券を送付します。

検診実施期間は、令和 4 年 9 月 1 日（木）から令和 4 年 12 月 28 日（水）です。

受診券がお手元に届いた方は、5 年に 1 度のチャンスを逃さずに、成人歯科検診を受けましょう。

詳細は、[板橋区ホームページ](#)をご覧ください。



### 《お気づきですか？お口の中の変化》

歯を失う原因第 1 位は**歯周病**です。30 代以上では 3 人に 2 人のお口の中に**歯周病**の所見が見られると言われています。**歯周病**は、初期の段階では自覚症状がなく、気づかないうちに少しずつ進行する病気です。**歯周病**と聞くと、お口の中だけの病気と思いがちですが、歯周病菌は全身の様々な病気と関係していることがわかっています。**歯周病**を予防するためには、毎日の歯のお手入れだけでなく、定期的に歯科医院で専門的ケアを受けることも重要です。年に 1 度は歯科健診を受けましょう。



ダウンロードはお済みですか？ 7月からリニューアル！



板橋区のママ&パパへ

予防接種モ！ 成長記録モ！ 街の育児情報モ！  
地域とつながる子育て応援アプリ

妊娠から出産、育児までをフルサポート



利用料金  
無料！



# いたばし子育て応援アプリ

by 母子モ

母子モ(ポシモ)で検索！



アプリストアからダウンロード

母子モ

検索

