





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

- ウォーキングで秋の健康づくり
- 11月8日は「いい歯の日」
～歯みがき粉の選び方～
- 日々の生活習慣で「がん予防」
- アピアランスケア支援事業

「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。ご意見等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  示しています。

 日常生活で歩く習慣をつける **重点**

ウォーキングで秋の健康づくり

「いた Pay 健幸ポイント」を活用してウォーキングを始めませんか？

9月1日から、いたばし Pay のアプリ内に、健康機能である「いた Pay 健幸ポイント」ができました。登録はしましたか？

このアプリでは、歩数が自動カウントされ、1日8,000歩の目標歩数を達成すると、1ポイントがたまります。たまったポイントは、1ポイント=いたばし Pay1円として利用できます。この機会に、さわやかな秋の気候の中で楽しく、お得に健康づくりに取り組みましょう！



「いた Pay 健幸ポイント」の詳細は区 HP をご覧ください！



ダウンロードはこちらから



ウォーキングすると、いいことたくさん♪

生活習慣病予防

継続して歩くことによって、体の中でエネルギーが消費され、**体脂肪の減少**が期待できます。それにより、**肥満解消、中性脂肪減少、血圧や血糖値の改善**に繋がるといわれています。



骨粗しょう症予防

歩くことで適度に骨へ刺激が与えられます。また、**陽の光**を浴びることで、カルシウムの吸収を助ける**ビタミン D**が活性化され、骨粗しょう症の予防に繋がります。

心肺機能向上

適度に息がはずむ程度の早歩きを継続することによって、肺や心臓に負荷がかかり、**心肺機能の向上**に繋がると考えられています。体力に自身がある方は、ぜひ挑戦してみてください！

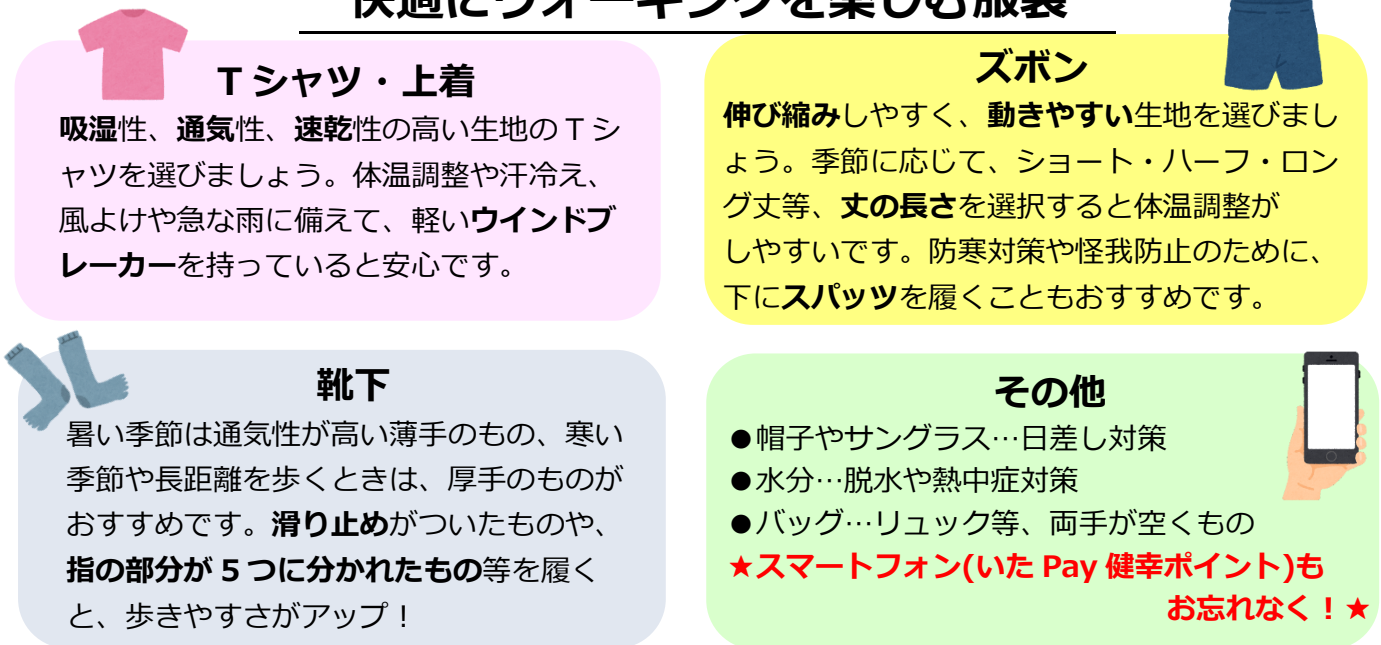
こころの健康

心地よくリラックスして歩くことによって、**幸せホルモン**である「セロトニン」が分泌されるといわれています。景色を見て四季の移ろいを感じたり、穏やかに呼吸をしてリフレッシュに繋がれよう！

歩きやすい靴選び



快適にウォーキングを楽しむ服装



ウォーキングのフォーム



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「ウォーキング」

東京都保健福祉局 ウォーキング関連ホームページ「はじめる！つづける！10のコツ」「ファッションスタイル10」
スポーツ庁 Web広報マガジンDEPORTARE「プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策」

歯みがき粉はどのように選んでいますか？ (R4 歯と口の健康週間 区役所 1 階調査)

種類が多すぎて、どれを選べば
いいかわからない・・・
調査の結果、成分や効果で
選んでいる方が多かったです。



- 🏆 第 1 位 成分 (フッ素が入っているものを選んでいる)
- 第 2 位 効果 (むし歯・歯周病予防、知覚過敏用、ホワイトニング)
- 第 3 位 歯科医院推奨 (プロのおすすめ)

《^{しまざい}歯磨剤の効果と成分》 ※歯みがき粉は歯磨剤と表記しています。

効果	むし歯予防	歯周病予防
	フッ化ナトリウム	イソプロピルメチルフェノール、塩化セチルピリジニウム 塩酸クロルヘキシジン
成分	<p>《年齢別使用量》※2023年4月13日より推奨基準変更</p> <p>【歯が生えてから 2 歳頃まで】 900～1,000ppmF の歯磨剤を 米粒程度 (1～2mm 程度)</p> <p>【3 歳～5 歳頃】 900～1,000ppmF の歯磨剤を グリーンピース程度 (5mm 程度)</p> <p>【6 歳頃～成人・高齢者】 1,400～1,500ppmF の歯磨剤を 歯ブラシ全体程度 (1.5～2cm 程度)</p>	<p>《成分ごとの作用》</p> <p>歯周病菌を殺菌する「イソプロピルメチルフェノール」</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>歯肉の赤み・腫れが気になる方 ➔ 炎症を抑える効果がある「トラネキサム酸」</p> <p>歯みがきで出血しやすい方 ➔ 血行を促進させる「酢酸トコフェノール」</p>

効果	知覚過敏	ホワイトニング
	乳酸アルミニウム、硝酸カリウム	ポリリン酸ナトリウム、ポリエチレングリコール ポリビニルピロリドン、ハイドロキシアパタイト
成分	<p>《知覚過敏の原因…どれに当てはまりますか？》</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 加齢や歯周病によって、歯肉が退縮して (減っている)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 過度な力で歯をみがいていることで、歯や歯肉が傷ついている</p> <p>➔歯磨剤や歯のみがき方で軽減が期待できます。 歯科医院でみがき方の指導を受けましょう。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 強くいしばり、歯ぎしり</p> <p>➔歯磨剤では軽減しません。 歯科医院で相談しましょう。</p>	<p>《歯の着色の原因…どれに当てはまりますか？》</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ステイン (着色による汚れ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーヒー、お茶、ワイン、カレーなど色のついた食品を多く飲んだり食べたりする。 ・タバコのヤニ (受動喫煙も含む) <p>➔歯磨剤や歯のみがき方で軽減が期待できます。 歯科医院でクリーニングしてもらいましょう。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 歯の黄ばみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加齢、エナメル質のすり減り <p>➔歯磨剤では軽減しません。 歯科医院で相談しましょう。</p>

いい歯の日イベント

日時：11月6日(月)～9日(木) 9時～16時

※初日は11時から開始、最終日は15時で終了

会場：区役所本庁舎 1 階 イベントスクエア

内容：小中学生の歯と口の健康ポスター展
歯と口の健康に関するパネル展示
使用済み歯ブラシ回収ボックスの設置 等

無料

お口の健康チェック(唾液検査)

日時：11月8日(水) 10時 または 14時から

会場：区役所本庁舎 1 階 イベントスクエア

★事前申込制、定員 30 名(申込順)★

10月23日(月) 9時から 電話受付

電話：健康推進課健康づくり係 3579-2727

歯科講演会

日時：11月19日(日) 14時～15時

会場：グリーンホール 2 階ホール

テーマ：子どもの歯の異常

対象：区内在住・在勤であればどなたでも参加可

定員：100名

申込：電話 (健康推進課健康づくり係 3579-2727)

日本では毎年、多くの方ががんになっており、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。がんは、生活習慣病や環境との間に深い関わりがみられるため、生活習慣を改善することで、誰でもがん予防に取り組むことができると考えられています。

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

①禁煙+たばこの煙を避ける。



②お酒を飲むのであれば節度のある飲酒を心がける。



③減塩、野菜摂取等食生活を見直す。



④身体を動かす。



⑤適正体重を維持する。



⑥肝炎ウイルス、ピロリ菌、子宮頸がん等、検査や検診を受ける。



参考：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

がん患者のウィッグ購入費等の一部を助成しています

がん治療に伴う脱毛等により、外見の変化に悩みを抱えている方に、補整具（ウィッグ等）の購入やレンタル費用の一部を助成しています。

助成対象者

以下のすべてに当てはまる方が対象です。

- (1)申請日時点で板橋区に住民登録がある
- (2)がんと診断され、その治療を行っている又は過去に行っていた
- (3)がん治療に伴う脱毛、乳房の切除に伴い、下記「助成対象物品」を購入又はレンタルした
- (4)他の法令等に基づく同種の助成等を受けていない
- (5)過去にこの事業において助成金の交付を受けていない

助成対象物品

●ウィッグ

装着時に皮膚を保護するために必要なネット及び毛付き帽子を含む。(ウィッグの保管、手入れ等に使用する用品は除く。)

●胸部補整具

補整下着、補整用シリコンパッド等。

助成金額

購入又はレンタルにかかった費用の合計
上限3万円（税込）
1人につき1回限り合計2個まで

申請方法などは
HPをご覧ください。

