

ワンポイント
アドバイス

健康いわくら21(第3次)

自分らしく、元気・笑顔で暮らし続けられる
“健幸都市いわくら”

疾病予防と日々の
健康づくり



歯と口腔の健康づくり



食生活の改善や
食育による健康づくり



適度な運動・身体活動を通じた健康づくり



自分らしく生きる
こころの健康づくり



社会全体での
「健幸づくり」



令和7年3月

岩倉市

子どもの健康づくり

早寝 早起き 朝ごはん



子どもにとって十分な睡眠は、心身の成長だけでなく心の安定にも大切です。しっかり睡眠をとって、朝ごはんを食べることで、日中をより活発に活動することができます。

3色そろえて元気ごはん

赤・黄・緑の3色をそろえて栄養バランスがよい食事を食べましょう！



【赤色グループ】
からだをつくる



【黄色グループ】
元気をつくる



【緑色グループ】
からだを病気から守る

子どものお口の健康を守る3つのポイント

1

小学校低学年までは、寝かせてやろう！
仕上げみがき



寝かせてみがくことで、奥歯までしっかり磨くことができます。

2

フッ化物で強い歯つくろう！



フッ化物洗口

フッ化物配合
歯磨剤

フッ化物塗布

ライフステージごとに適したフッ化物を利用しましょう。

3

意識的にお口を使って
お口の機能を
育てましょう



女性の健康づくり

BMIを使って健康管理

過度のダイエットは、妊娠・出産への影響や骨粗しょう症のリスクが高まります。



BMI
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI 18.5未满是「やせ」となります。



しっかり栄養補給を！
カルシウムもとりよう

骨粗しょう症
検診を
受けよう！

成人の健康づくり

プラス10分からだを動かそう!

「+10」とは、毎日の生活のなかで、「今より10分多くからだを動かすこと」です。
回数・時間を重ねて、「+10」を目指しましょう。



自宅、通勤、職場など生活のいろいろな場面で
からだを動かしてみよう!

ウォーキング

階段を使う

すきま時間で体操

掃除



減塩で高血圧を予防!

- 1 うまみ** …昆布、かつお節、きのこ類、干しえびなど旨味を多く含んだ食材を利用
- 2 香辛料や香味野菜**
…わさび、カレー粉、しょうが、にんにく、しそなど香りのある食材を使うと、薄味をカバーしてくれます
- 3 酸味** …かんきつ類、トマト、酢など酸味を加えてアクセントに
- 4 食材の表面に味をつける**

5 普通の味と薄味を組み合わせる

1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

…しっかり味の料理+薄味の料理でメリハリを

6 野菜をたくさんとる

…食物繊維とカリウムで体内のナトリウムを排出

1日の野菜摂取目標量

350g

例えばこんな野菜!

緑黄色野菜

120g



ほうれん草
3株(70g)

+



トマト
1/4個(50g)

淡色野菜

230g



キャベツ
葉1枚(70g)

+



大根
厚さ2cm(60g)

+



きゅうり
1/2本(50g)

+



たまねぎ
1/4個(50g)

歯周病予防でお口の健康を

歯周病は症状が少なく、気づかないうちに静かに進行していきます。日頃のお口のお手入れと定期的な歯科健診で歯周病の重症化を防ぎましょう。

1 フロス・歯間ブラシ を使おう!



歯ブラシだけでは6割の歯垢しか落とすことができません。歯ブラシでは届きにくい歯間部の汚れをフロス、歯間ブラシでキレイにしましょう

2 定期的に 歯科健診 を受けよう



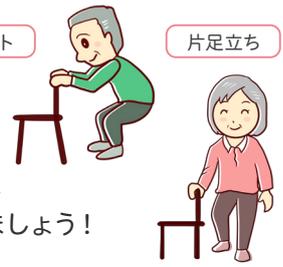
高齢者の健康づくり

動いてフレイル予防

健康な状態から少しずつ衰えていき(フレイル)、自分のことが自分でできなくなると、介護が必要となります。フレイル予防には、筋力維持が大切です。少しずつ取り組みましょう！

スクワット

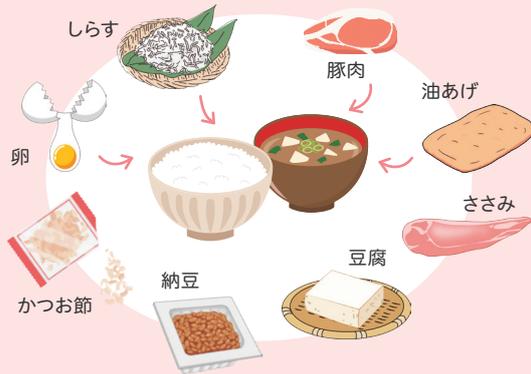
片足立ち



食べてフレイル予防

高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質をしっかり食べることがポイントです。(食事制限がある場合は、医師の指示に従ってください)

たんぱく質をプラスワン!



1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
 $[1.0 \sim 1.21 (\text{g})] \times \text{体重} (\text{kg})$
 (体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より計算 ※()内はたんぱく質の目安

お口のフレイル予防

パタカラ体操で、口唇、舌、頬の筋肉を鍛え、お口の機能を高めましょう。お風呂タイムに10回ずつお口を動かしてみましょう。

お風呂の
たびに

お風呂 de
パタカラ



を10回!



を10回!



を10回!



を10回!

毎日パタカラ習慣を
付けましょう!

いただきます!
の前に

だ液腺
マッサージ

だ液が多いと食べ物がお口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



【耳下腺】



耳の前の頬を後ろから前に人差し指、中指、薬指を押し当てて5~10回、回転させる。

【顎下腺】



あごの下、内側の柔らかい部分を耳下から顎下へ向かって5~10回押す

【舌下腺】



親指であごの下から舌のつけ根を突き上げるように押す

社会参加でフレイル予防

友人との交流や趣味・ボランティアの参加で社会とのつながりを持とう!