

健診を受けて、みがいて、目指せ8020!

ハチマルニイマル
(80歳で20本以上)

★歯周病は、歯を失う原因のNo.1

ナンバーワン



子どもの歯肉炎に注意を!!

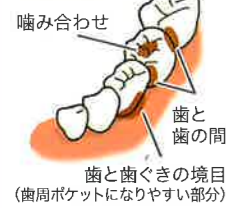
小学生でも歯周病の初期段階「歯肉炎」がみられることがあります。

症状が進行すると、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがては歯を支えている骨が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまいます。

★歯周病を防ぐために

① 朝食後と寝る前には、 ていねいに歯をみがこう

みがき残しやすい ところ



歯と歯ぐきの境目は…
45度の角度であてて、細かく(5mm位)動かしましょう。

ペンの持ち方で



歯と歯の間は…
歯ブラシを横方向に小刻みに! 歯間清掃器具の利用も効果的!

② 歯間清掃器具を使おう

歯ブラシでは届きにくい部分のケアは、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



SSSからLサイズまであります。

歯間ブラシ



デンタルフロス
自分にあったものを選びましょう。

③ 歯科健診を受けよう

歯科健診のメリット



病気の
早期発見、早期治療

歯石の除去
歯周ポケットの清掃

歯周病予防のための
ブラッシング指導

休養 こころ

良い睡眠で、からだもこころも健康に!

★快眠のポイント

朝 毎日、同じ時間に起きよう!

カーテンをあけて朝日を浴びよう!



朝食をとろう!



昼 元気に活動しよう!

適度な運動を



夜 お風呂などで リラックスしよう!

× 寝酒(睡眠の質を悪くする)
× 寝る前の光刺激(寝つきが悪くなる)



岩倉市 健康課(保健センター)

岩倉市旭町1丁目20番地

TEL0587-37-3511 FAX0587-37-3931



第2次

岩倉市健康づくり計画

保存版

健康いわくら21

ワンポイントアドバイス

栄養・食生活

よりよい食生活で健康づくり

身体活動・運動

運動を楽しく続けて健康づくり



生涯を通じて

健康でいきいきと過ごせるまち

「健康いわくら21」は健康でいきいきと過ごせるまちを目指す計画です。今回、第2次計画を策定し、さらに市民の健康づくりが推進できるよう、生活習慣改善等のポイントをまとめました。

アルコール

飲むなら週に2日は休肝日!

休養・こころ

みんなで守ろうこころの健康



たばこ

「吸わない」「吸いはじめない」をみんなでサポート!



歯の健康

目指せ 8020!

がん・循環器疾患

糖尿病

健診を受けよう

それぞれの世代に合わせた健康づくりを行いましょう!



平成26年10月
岩倉市

地域の輪、
広めて、深めて
健康づくり

栄養

毎食、野菜を食べよう!

プラス1品
(80g)

★プラス1品! 野菜料理は、あとこれだけ!

～プラス1品、野菜(80g)の提案～

生活習慣病予防の観点からは、1日350gが推奨量。
とりあえず、あともう1品、野菜の小鉢(80g)を増やしてみませんか!

もやし
80gの
例です!

※もやしは1袋200g。
もう1品追加するなら、
半分くらいが目分量
です。

もやし(調理前)

80g



ゆでると...



80g

ほうれん草(調理前)



切ると...



ゆでると...



片手にものります!

野菜
いろいろ

.....小鉢(80g)の盛りつけ例です!.....



きゅうりの塩もみ



トマトスライス



ほうれん草のおひたし

～もう1品増やせたら、次はこれ!～

★まず1口目は野菜から! ゆっくり噛んで食べよう!

野菜から食べると、
空っぽの胃を落ち着かせて
食べる勢いを抑えて
くれるんだよ!



糖分や脂肪分の吸収や
血糖値の急上昇を防いで
くれるので、糖尿病予防
にもつながるよ!

よく噛んでゆっくり食べると、満腹感が得られ、
メタボ予防にもつながって
い〜わ!



運動

健康長寿の道のりは あなたの脚でいきましょう!

プラス10

★ウォーキング(プラス10でプラス1,000歩!)

いつもより10分多く歩くと、
およそ1,000歩プラスして
歩いたことになります。

ウォーキングの
前後にストレッチ!



ウォーキングを推進しています♪

五条川沿いには歩く仲間がいっぱい!
あなたもさっそく始めましょう。



「いきいきウォーキング」の様子

★足腰きたえて、いつまでも若々しく!

簡単なストレッチと筋トレを紹介します。空いた時間にやってみましょう。

プラス10

ストレッチ

アキレス腱
伸ばし

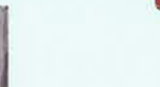


アキレス腱と
ふくらはぎが
伸びます!

両足のつま先をまっすぐ前
に向けるのがポイントです。
かかとを床にしっかりつけ、
前に体重をかけてそのまま
10秒間キープ!
ゆっくりと呼吸しましょう。
(反対の足も同様に)

筋トレ

太ももの筋トレ
椅子にお尻だけ
のせて座ります。



膝をまっすぐ伸ばして、
5秒間キープ!
太ももの筋力アップに
効果あり!
(左右10回ずつ)



筋トレ

膝上げ(腹筋)



視線は
おへそへ

息を吐きながら、片足ずつ
膝を胸に引きつけるように、
ゆっくり上げてゆっくり下ろ
します。
ゆっくりすることで、腹筋
アップ! (左右10回ずつ)