

令和元年度  
第2号

# 保健委員だより

[編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 [事務局] 健康推進課 (保健センター) [発行] 令和2年3月  
[TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122 [E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

## 保健講座

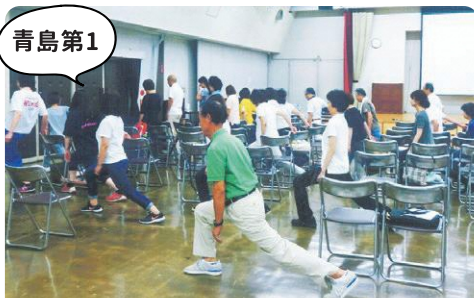
- 今年度は保健講座を115回開催し、延べ3,827人の方が参加しました。
- 吹き矢同様に呼吸運動を利用して行う「ブローラフル」や、ボール・ベル・ベルターといった3つの用具を用いて行う「3B体操」など、新しい講座も増えてきました!

広幡



ストレッチ体操

青島第1



支部健康度アップ講座 ロコモで得トレ!

青島第2



食推協との減塩食作りによる交流会

西益津



支部健康度アップ講座  
「健康長寿をめざして!~健康長寿応援体操と食事~」

藤枝1



支部健康度アップ講座  
「今知っておきたい!お口と身体の関係」

大洲



支部健康度アップ講座  
「地域みんなで認知症について知り、予防に取り組もう!」

## 保健委員として参加した特色のある行事

瀬戸谷



瀬戸谷まるかじりで“豚まるかじり”

稲葉



保健委員によるチャリティバザー

高洲



支部健康度アップ講座  
「大丈夫ですか?メタボ予防講座」



藤枝2



支部健康度アップ活動  
ふれあいまつりにて啓蒙活動

岡部



ふれあいまつりでのごとこ

葉梨



ふれあいまつりで「脳トレチャレンジ」



# 健康に暮らすために大事なこと…

知っていますか？  
自覚がなくても、体の異常は  
静かに進行しています！

不健康な  
生活習慣

- 食べすぎ
- 運動不足
- 喫煙 など

おなかまわり  
が太くなる

内臓脂肪型肥満

小さな異常が  
生じる

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常 など

動脈硬化が  
進む

血管が硬く、詰まったり  
破れやすくなる

血管が詰まるなどして、  
ついに深刻な病気を発症！

特定健診で、早めに  
病気の芽を摘みましょう！

特定健診

加熱式タバコは害がないと  
勘違いしていませんか？

実は違います!!

- ✓ タバコの葉や成分を使用しているためニコチンが含まれています。また、紙タバコに比べニコチンが長く体内に残るため依存性を高めます！
- ✓ 煙は少なくとも有害物質の濃度が下がっただけで、有害性には変わりはありません！
- ✓ 臭いが減っても、吐いた空気の中には1/3相当の有害物質が含まれます。

“目に見えなくても  
受動喫煙は起きています!!”

本当に体のこと、家族のことを  
考えるなら禁煙が一番です！  
禁煙相談や禁煙外来を利用して  
タバコの害から身を守りましょう！

禁煙

上140mmHg以上  
下90mmHg以上  
のどちらか一方でも当てはまると  
「高血圧」と診断されます！

- ✓ ウォーキングや水泳などの“有酸素運動”を1回30分以上週3回程度続けよう!!
- ✓ カリウムをしっかり摂ろう！  
野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を下げる働きがあります。ただし、果物による糖分の摂りすぎには注意しましょう。
- ✓ 塩は1日男性8g、女性7g未満に!!
- ✓ 適正飲酒を心掛けましょう!!  
日本酒換算で1日1合以下に抑えましょう!



血圧

口腔ケア

歩く

唾液腺マッサージ

口の動きが弱くなったり、唾液の分泌が減り、ドライマウスになったりすると、歯垢(プラーク)が増えて歯周病菌が繁殖しやすくなります。気軽に行えるマッサージや体操で、歯周病菌の増殖を抑えましょう。

● 耳下腺(じかせん)



耳の前、上の奥歯あたりを、後ろから前に円を描くようにして優しく押します。

● 顎下腺(がつかせん)



あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の方からあごの先の方へ親指で順番に押します。

● 舌下腺(ぜっかせん)



舌を押し上げるように、あごの下から両手の親指をそろえて5回ほどグッと押します。

★お口の健康には、定期的な歯科検診が有効です。  
半年に一度は歯科検診を受けましょう。

楽しく歩いて健康とお得をゲット!

健康状態に合わせて日常生活にウォーキングを取り入れ、健康長寿を目指そう!

楽しく歩いて健康アプリ「あるくら」

健康行動の基本となる「歩く」運動に楽しく取り組めるアプリを活用して“健康”を手に入れよう。ポイントを貯めて“豪華賞品”もゲットしよう。  
※スマートフォン限定

ウォーキングの健康効果

- ・体脂肪の減少
- ・心肺機能の改善
- ・血圧・血糖値の改善
- ・骨粗鬆症の予防

厚生労働省が提唱する一日の目標歩数

20歳～64歳:男性9,000歩/女性8,500歩  
65歳以上:男性7,000歩/女性6,000歩



あるくら

