

# 健康つつみかま

まるごと健康ガイド

健康づくりの3要素

栄養  
運動 休養

なるほどこれならやってみよう!

宇都宮市食育応援キャラクター 忍者食丸くん

自分にあったやり方が見つかると、がんばらなくてもがんばれる。

健康づくりの材料を包み込んで、ていねいに焼き上げました。

いつでも手軽に取り組みやすい、旨みたっぷりの最高においしい1冊になっています!

宇都宮市

# いつまでも健やかにいきいきと暮らすために



## 市が目指す まちづくり

すべての市民が、住み慣れた地域の中で、生涯にわたって健やかに暮らすことができるまち

### ▼そのために▼

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。そのためには、生活習慣の基本である「栄養」「運動」「休養」の3つの要素のバランスを保つことが必要です。そして、人と人とのつながり、地域や社会とのつながり、正しい情報とのつながりも大切です。

## 健康づくりの3要素

### 栄 養



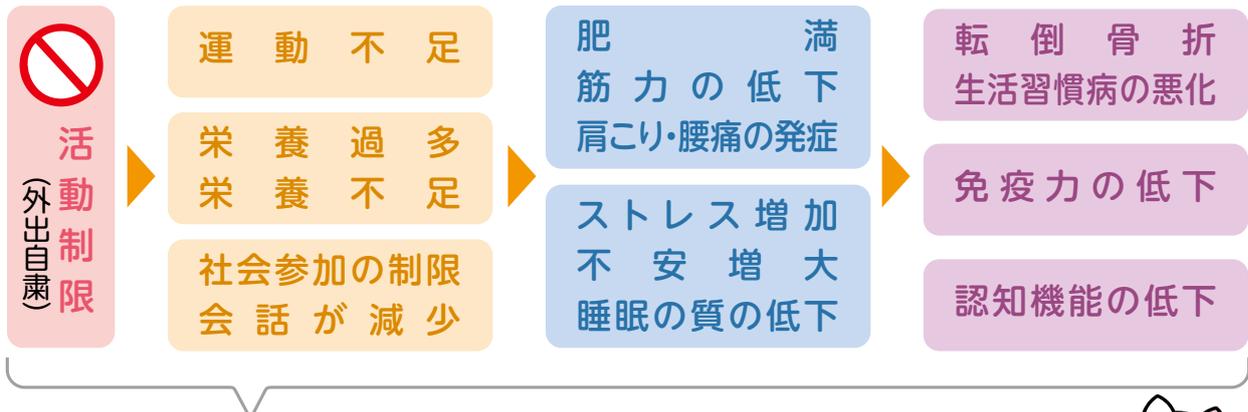
### 運 動



### 休 養



## 感染症拡大や災害等による健康二次被害



新たな日常に対応した  
健康づくりが重要!!

このガイドを手にとったあなたに  
今日から身につけたい健康習慣や  
今すぐ役立つ情報をご紹介します!



## 宇都宮市におけるSDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)

SDGsのゴールの一つに、2030年までにあらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進することが定められています。みんなで健康づくりに取り組み、健康的な生活を送りましょう。

関連する  
SDGsのゴール▶

3 すべての人に  
健康と福祉を



# ガイドブックで紹介する内容

生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防に向けて、日常生活に取り入れていただきたい取組を、以下の項目ごとにまとめました。

## 健康づくりの3要素

### 栄養

P4~



- ▶ バランスのととり方, 栄養成分表示
- ▶ 生活リズムやライフスタイルに合わせた食事のポイント

栄養

### 運動

P8~



- ▶ 市内各地域のウォーキングマップ
- ▶ 効果的な運動の方法

運動

### 休養

P12~



- ▶ 体やこころの健康を保つための休養のととり方
- ▶ 人とのコミュニケーション

休養

### アルコール

P15



- ▶ お酒の適正量
- ▶ お酒との上手な付き合い方

アルコール

### たばこ

P16



- ▶ たばこ(加熱式タバコも含む)の健康への影響
- ▶ 禁煙を応援

たばこ

### 歯と口の健康

P17



- ▶ 歯と口と健康の関係
- ▶ セルフケアとプロのケア

歯と口の健康

### 健康診査

P18



- ▶ 健診で健康チェック

健康診査

### 事業紹介

P19



- ▶ 宇都宮市保健センターのご案内
- ▶ 職場で健康講座

事業紹介

## 地域別データ分析とは

「地域別データ分析」は、人口や高齢化率などの社会情報のほか、医療・介護情報、市民アンケート結果など多くの分野のデータを、多面的・多角的に分析したものです。市域全体及び連合自治会（39 地区）ごとに、地域の特徴や傾向を把握するとともに、健康課題を明らかにし、「健康度」と関連する要因を見やすく分かりやすくまとめました。

地域別データ分析についてはこちら▼





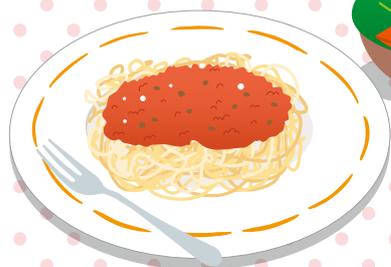
**主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べよう!!**

「主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事」は選び方や作り方でも工夫できるよ!!

栄養のバランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。

**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



**スパゲッティミートソース+ サラダ**

主食：スパゲッティ  
主菜：ひき肉(ミートソース)  
副菜：玉ねぎ・トマト・にんじん(ミートソース)  
レタス・トマト・きゅうり(サラダ)

**主菜**

たんぱく質の供給源となる、肉、魚、卵、大豆、および大豆製品などを主材料とする料理



**副菜**

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、きのこ、海藻類などを主材料とする料理



**焼き魚定食**

上の2つは主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事です。



**! 栄養バランスを「お弁当」で考えてみましょう**



お弁当は「主食3・主菜1・副菜2」の割合で詰めると、栄養のバランスもよくなります。お弁当箱のサイズは容量を参考にして、自分にあったサイズのものを選びましょう。  
例えば、600mlのお弁当箱の場合、「主食3・主菜1・副菜2」の割合で詰めると、約600kcalとなります。

**? 1日にどのくらいを目安に食べた方がいいの?**

食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものに「**食事バランスガイド**」があります。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考にしましょう。

食事バランスガイド  
についてはこちら▶





「減塩」と「たっぷり野菜」を心がけよう!!

食塩の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化、心不全や脳卒中などに繋がります。

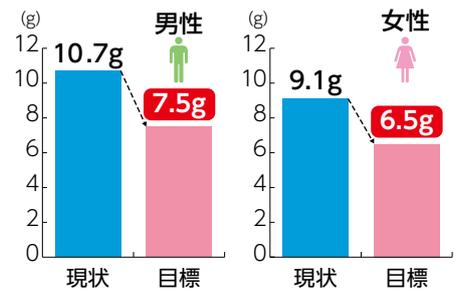
野菜をたくさん食べることで、食塩に含まれるナトリウムを体の外に排泄する手助けをして、血圧の上昇を抑えてくれます。

減塩を心がけ、野菜を積極的に食べましょう。

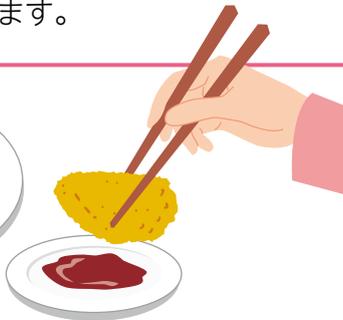
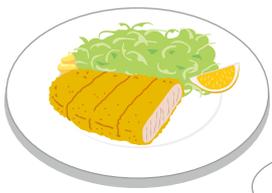


栃木県では、食塩の多くをしょうゆ、塩、みそなどの調味料から摂取しています。

栃木県民の食塩摂取量



平成28年度県民健康・栄養調査より



麺類の汁を残して、漬物は控えめに、しょうゆやソースはかけずにつけて食べるなど減塩に取り組みましょう。



! 栄養成分表示を活用しましょう

スーパーマーケットやコンビニエンスストアに並ぶ食品のパッケージには、栄養成分が表示されています。エネルギーや栄養素をどのくらい摂ることができるかが分かります。



クイズ

AとBとでは、どちらの方が1個当たりの食塩相当量が少ないのでしょうか?

〈Aの例〉



(10個入り)

A

栄養成分表示  
〔1パック(100g)当たり〕

エネルギー	××kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
食塩相当量	8.0g

B

栄養成分表示  
〔1個(10g)当たり〕

エネルギー	××kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
食塩相当量	1.0g

〈Bの例〉



答えはAです。AとBの栄養成分表示の食品の単位を「1個当たり」でそろえると、食塩相当量は、Aは10個入りなので1個0.8g、Bは1.0gになり、Aの方が、少なくなります。栄養成分表示は「100g当たり」「1袋当たり」「1個(○g)当たり」などの単位で記載されていますので、注意しましょう。



# 生活リズムやライフスタイルに合わせた食事のポイント

家庭で実践!

## 忙しい朝のステップアップポイント

ステップ 1

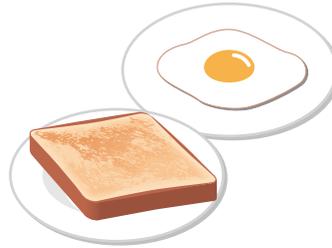
まずは何か1つでも食べよう  
(朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。)



これが出来たら

ステップ 2

主食と主菜(ごはんとおかず)をそろえよう



パンと目玉焼きなど

さらにもう一歩

ステップ 3

主食、主菜、副菜をそろえよう



ごはんと納豆とおひたしなど

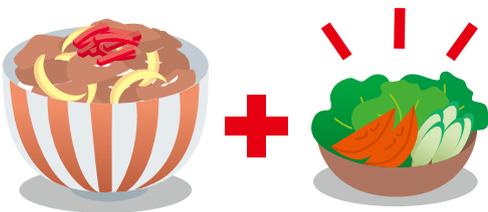
栄養

## 外食・中食のメニューを賢く選ぼう

外食や中食を選ぶときには、主食・主菜・副菜がそろった「定食スタイル」や「幕の内弁当」がおすすめです。

家庭で実践!

職場で実践!



牛丼などの単品料理には野菜料理をプラスすることで、主食(ごはん)主菜(牛肉)副菜(野菜)をそろえることができます。

### 中食とは?

コンビニエンスストアやスーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して食べる食事の形態を言います。

ジュースやお酒などの飲み物も間食に含まれるよ

職場で実践!

夕食が遅くなってしまうときは…

▶ 1食分の夕食を夕方と夜の2回に分けて食べよう!

昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇! 空腹の時間も長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。

間食のとりすぎにも注意しましょう!



地域別データ分析からみる!

### ～寝る時間と肥満の関係～

「食べた後にすぐ寝ると、牛になるよ!」と言われたことはありませんか? 食物の消化には2~3時間かかると言われていますが、その前に寝てしまうと、血中のエネルギーは消費されず、脂肪として蓄えられるため、肥満を招きます。

地域別データ分析をみても、就寝前2時間以内に夕食を食べる人の割合が低い地区ほど肥満リスク保有率も低い傾向にあるという結果が出ています。



# 今日も野菜増ししていこっ!

健康のために野菜を食べることが良いのは分かったけど、野菜に含まれる栄養素にはどんな働きがあるの?



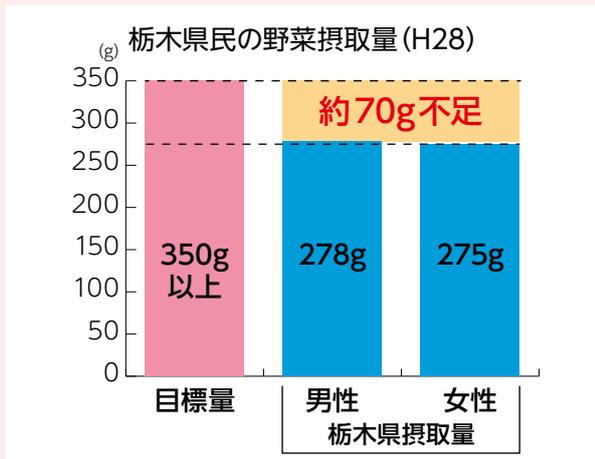
## 野菜に含まれる栄養素の働き

- ・ビタミン類：体の機能を正常に働かせ、維持します。
- ・カリウム：余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれます。
- ・食物繊維：血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制します。

大人が1日に必要な野菜の量ってどのくらいなの?

大人が1日に必要な野菜の量(目標量)は**350g以上**だよ!

生活習慣病を予防する上で、ビタミン類、カリウム、食物繊維などの栄養素を十分に満たすために必要な量だよ。



※平成28年度県民健康・栄養調査より

でも、左のグラフを見て! 実は、栃木県民の野菜摂取量は目標量の350gに届いていないんだ。その差は約70g!



約70gってどのくらいなの?



## ? 約70gの野菜とは?



ほうれん草 約2束



きゅうり 約1本



トマト 約1/2個 など

サラダや小鉢などを1皿加えると、野菜の不足分(約70g)が補えます。



青菜のお浸し



きゅうりの酢の物



野菜サラダ

毎日の食事にプラス1皿の野菜を!



## 新たな日常

おうち時間を活用して、野菜をたっぷり使ったメニューを作ってみましょう!

市保健センター  
クックパッド公式  
キッチンもチェック! ▶▶▶



「野菜増し」とは、ベジタブル(野菜)をもっとたくさん(増し増しで)食べよう! という目標から取ったキャッチフレーズです。

## ウォーキングマップ 市内の各地域を歩いてみませんか?

食生活改善推進員・健康づくり推進員(健康づくりを推進するボランティア)を中心に、市内各地域で31コースのウォーキングマップを作成しています。各コース3~4kmで、宇都宮の魅力満載のコースとなっています。ぜひご活用下さい。

ウォーキングマップについてはこちら▶



運動

### うつのみや健康ポイント

健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じたサービスが受けられます。



詳しくはこちら▶

- 1 豊かな自然 四季を彩る里めぐり
- 2 緑の田園都市 河内

- 3 西原らくらくコース
- 4 季節の風を感じよう なかよしコース
- 5 豊郷まほろばの道
- 6 田川のせせらぎと歩こうコース
- 7 あのペーブルースがやってきたロード
- 8 兵隊さんの夢のあと
- 9 並木道生き生き(イキイキ)コース
- 10 峰地区の歴史再発見ができる緑のオアシス
- 11 歴史の薫る街中コース
- 12 泉が丘せせらぎふれあいコース
- 13 さくら・釜川・まちなか散歩
- 14 歴史探索と田川散策コース
- 15 寺めぐりと田川せせらぎコース

- 21 季節の風を感じよう なかよしコース
- 22 ネギのふるさと 里山めぐり
- 23 季節の花を楽しみながらさわやかな汗をかこう
- 24 篠井地区田園散歩

- 25 花と小鳥と緑のふれあいコース
- 26 心なごむ名所旧跡めぐり
- 27 健康遊具で筋力アップ楽楽コース
- 28 豊かな田園・四季を感じる田川ロード
- 29 雨情旧所と鶴田沼コース
- 30 悠久のロマン古代遺跡を訪ねて五若みどり野路
- 31 陽南公園ウォーク

- 16 宇大工学部とまちなみ景観コース
- 17 平石の自然と歴史を探索するコース
- 18 歴史の里 飛山
- 19 自然あふれる瑞穂野
- 20 豊かな水と米 歴史あふれる田園コース



新たな日常

外出自粛やテレワークにより、運動不足になる人が増加しています。運動量が減ると免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。適切な感染防止対策をしたうえで、運動をしましょう。

# 運動 ウォーキング 歩いて延ばす 健康寿命!!

運動には、肥満解消や生活習慣病を予防する効果があります。毎日の暮らしの中で少しでも運動する機会を見つけ、運動量を増やすことで、筋力やバランス能力が向上し、将来的な転倒予防につながります。

## 正しいフォームは正しい姿勢から

### ●理想的なフォーム

- ・視線を遠くにし、あごをひく
- ・背筋を伸ばし、腹を引き締める
- ・膝を伸ばす

身長が3 cm 高くなったつもりで歩く



肘を引くように意識すると自然に腕が振れる

かかとから着地

## ! ウォーキングシューズの選び方

### ●つま先ゆったり

圧迫感がなく、靴の中で指が動かせる。つま先部分が曲げられるくらいがちょうどよいです。



### ●サイズは、かかとぴったり

つま先立ちしても、かかとがブカブカと脱げないフィット感が大切!

### ●靴底にはクッション性

かかとの厚みは、衝撃を吸収してくれる。クッション性がなくなったときは、替え時です。

ご存じですか?

## 筋力と持久力を鍛えられる**インターバル速歩**で、健康効果アップ

### 普通のウォーキングを速歩きにするポイント

- ①いつもより少し速度を上げて歩く
- ②いつもより歩幅を10センチプラスして歩く

たった2つのことを意識するだけでOKです!

### 速歩き

ややきつと感じる速度で、できるだけ大股で歩く  
少しだけ息が弾むくらいの速度



繰り返す



### ゆっくり歩き

ふだんと同じ歩幅で、リラックスして歩く

1セット

2セット

例えば

速歩き 3分

ゆっくり歩き 3分

速歩き 3分

ゆっくり歩き 3分

1日1セット×5回(30分)を週に4日が基本ですが、無理は禁物です。できそうなことから始めてみましょう  
(参考)NPO法人熟年体育大学リサーチセンター HP

継続は力なり

毎日少しでも運動する時間をつくり、自分の年齢や体力にあった歩き方を身につけて、できるだけ長い期間、続けていくことが大切です。

## ～1日中、座りっぱなしではないですか?～

シドニー大学などオーストラリアの研究機関の調査(2011年)では、日本人の平均座位時間は、世界20ヶ国中、もっとも長い7時間ということがわかりました。

長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、血管が詰まりやすくなるなど健康に悪影響を及ぼすと言われています。

座りすぎの健康リスクを下げるためには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。

できるだけ仕事の合間に“立つ”“動く”ことを意識しましょう。

地域別データ分析をみても、平均歩数が多い地区ほど生活習慣健康度(壮年期の健康度)が高い傾向にあるという結果が出ています。

### おすすめ実践例



#### [オフィス編]

- ・用事があるときは電話やメールを使わず、歩いていく。
- ・時間を決めて席を立つ。
- ・ゴミ箱を近くに置かない。



#### [自宅編]

- ・テレビを見ない時は消す。
- ・テレビのCM中にストレッチをする。
- ・ネットショッピングよりも買い物にでかける。



働く世代の8割が運動不足



## 運動のタイミングは「食後30分～60分」に

食事で摂取した糖は、インスリンの働きにより体脂肪として蓄積されますが、食後30分～60分の間に運動することにより、糖が体脂肪に変わる前にエネルギー源として使われます。そのため、血糖値の上昇を抑えることができ、脂肪が蓄積されにくくなります。

また空腹時と比べて集中力も増すため、質の高い効果的な運動につながります。

※食事直後や息切れのするような激しい運動は胃に負担をかけてしまうため、息切れをしない程度の有酸素運動がおすすめです。

必見!!

### 気軽にエンジョイMiya運動

宇都宮市オリジナルの運動メニューです。市ホームページやYouTubeでも見られます。DVDの貸出もしています。



詳しくはこちら▲

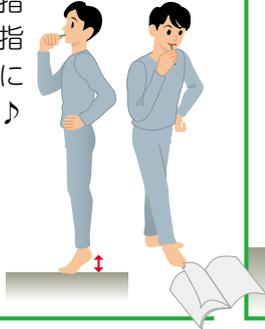
## すき間時間にTRY!!トレーニング



### 自宅で

#### ●歯磨き中にかかと上げ

余裕があれば雑誌などを床に置き、足の指でめくる足指雑誌めくりチャレンジ♪



#### ●テレビをみながらお腹痩せ

横向きで体を腕で支えて骨盤を浮かす。左右行いましょう。



#### ●ベッドに寝ながら腹筋を意識

息を吸いながらお腹ふくらませ、息を吐きながらお腹をへこませ、ぐっとお腹に力を入れて、ゆっくり呼吸をしながら、30秒キープ。



### オフィスで

#### ●通勤では大股ウォーキング

いつもより歩幅を広げて歩くと太ももや下腹を引き締め、体幹の強化が期待できます。



#### ●座りながら背筋伸ばし

腕を上げて伸びをすると、筋肉を緩めて血行促進効果があります。



#### ●椅子に浅く座り両足を浮かせキープ

30秒チャレンジ。慣れてきたら床に足をつけずに左右交互に30秒間上下させる。



## 地域別データ分析からみる!

### ～歩くことが多い人ほど身体が健康に…～

近所のスーパーやコンビニへの買い物など、日常生活の中で歩く機会を増やすことは、新たな発見や出会いにつながり、季節の移り変わりを肌で感じる事ができ、暮らしにちょっとした変化をもたらします。

また、通勤・通学に公共交通機関を利用すると、さらに歩数が増え、身体の健康へとつながります。



totra 特設ホームページ



地域別データ分析をみても、「公共交通機関の利用割合が高く、高齢者の歩数が多い地区ほど、生活習慣健康度が高く、運動機能の低下割合は低い傾向にある」という結果が出ています。

公共交通機関を積極的に利用し、歩くことを続けると、フレイル予防にもつながります。

※totra(トトラ)とは…鉄道、LRT、バスなどの運賃支払いに加え、買い物にも利用できる交通系ICカード

休養には2つの側面があるのを知っていますか？

こころの元気を保つために、自分に合った方法を見つけましょう

**休む**

仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと



**養う**

明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること



休 養

**家庭で実践!** からだとこころの休養には、『睡眠』を第一に考えましょう

● 同じ時間に起床し、太陽の光を浴びましょう。



● リラックスできる環境づくりを心がけましょう。

・ 携帯電話、スマートフォン、ゲームなどのブルーライトを避けましょう。



● 就寝前の刺激を避けましょう。

・ 入浴は寝る90分前には済ませましょう。  
・ 部屋の照明を工夫しましょう。(間接照明を活用)



**家庭で実践!** 余暇を楽しみましょう

● 趣味やスポーツ、ボランティア活動などで、積極的に過ごしましょう。



● 計画的に休養をとり、明日へのエネルギーを養いましょう。



**素敵な笑顔で福きたる**

毎日、笑顔で過ごしていますか？

笑いは、不安や緊張感を和らげ、心身をリラックスさせる効果があります。また、免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力も高めてくれます。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

# 自分にあった、リラックス方法を見つけましょう



入浴



音楽



アロマ



運動



読書

## 日記を書く

今日よかったこと(些細なことでも)をノートに書いてみましょう。  
寝る前に行うことで、気持ちが整うと言われています。



## 深呼吸(呼吸を整える)

### ●簡単にできるリラクゼーション法

呼吸法(腹式呼吸法、丹田呼吸法)

- ①腹筋を意識してつかう。
- ②同じリズム(3秒間吸って、6秒間吐く)で行う。
- ③呼吸していることに意識を集中する。



## コラム

## 気持ちの持ち方

★「今」起こっている出来事に集中しましょう。  
私たちの不安や悩みは、過去の出来事に対する後悔や未来への不安によるものです。今(現在)に集中することで、不安を軽減することができます。

休  
養



## 新たな日常

### ●日頃から、人とのコミュニケーション(つながり)を大切にしましょう

相手の声を聞くことや、話をするなどで、不安を軽減することや相手との信頼関係を築くことができます。

実践!

- ・直接会えない状況では、電話やメール、手紙、オンラインなどを活用しましょう。
- ・日ごろの**感謝の気持ち**も伝えてみましょう。



## 職場で働いている方や リモートワークされている方へ

- ・仕事の時間と休憩、プライベートの時間にメリハリをつけましょう。
- ・ストレッチなどで、からだを動かしましょう。
- ・休憩時間に15分程度の昼寝をすると集中力が増し、仕事の効率を高めることができます。

## 地域別データ分析からみる!

## 社会参加で人とのつながりを持つ

地域別データ分析をみても、「ソーシャルキャピタル(社会参加)」の割合が高い地区ほど、介護健康度(高齢期の健康度)は高い傾向にあるという結果が出ています。

# ストレスと上手につきあいましょう

## ストレスのサインに気づきましょう

### からだのサイン



- 眠れない
- からだがだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛や腹痛
- 動機がする

### こころのサイン



- ゆうつ
- 気分が悪い
- イライラする
- 不安である
- 集中できない
- 好きなこともやりたくない
- わけもなく涙が出る

### 行動のサイン



- 元気がない
- 表情が暗い
- 落ち着きがない
- ひとりで過ごす時間が増える
- 怒りっぽい
- 遅刻や欠席が増える

自分自身で気づく変化

周囲の人も気づける変化

## あなたの身近にいる人が悩んでいるときにできること

あなたのことを心配していることを伝えましょう

最近元気が  
ないね  
良かったら  
話を聴かせて



〇〇で  
つらかったんだね

そうだったんだ  
話してくれて  
ありがとう

! 相手の気持ちに  
寄り添うことも大切です

✕ 悪い聴き方

話をそらしたり、安易に励ますこと  
相手の言い分を否定すること

## 私のサポーター(助けてくれる人)を書いておきましょう!

日頃から、相談に乗ってくれる人を見つけておくことは大切です。  
例) 家族(父, 母, きょうだいなど), 友人, 職場の同僚など

## コラム 正しい情報を手に入れる, 過剰な情報を遮断する

- ・うわさやデマにまどわされないように, 公的機関から発信している情報を確認しましょう。
- ・多くの情報に触れることで, 必要以上に不安や心配な気持ちが高まり, ストレスを抱えることがあります。情報に触れる時間を短くすることも有効です。



## こころの健康相談

宇都宮市保健所 保健予防課 ☎ 028-626-1114

月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:15

他の相談先はこちら▶



アルコールの1日の適正量を知りましょう



ビール缶1本  
(500ml)



日本酒1合  
(180ml)



ワイン2杯  
(200ml)



焼酎 グラス½杯  
(100ml)

(厚生労働省「健康日本21」(第二次)より)

お酒と上手に付き合うコツ!

- ・お酒を飲むときは自分のペースを守りましょう。
- ・一気に飲みなど無茶な飲み方はやめましょう。
- ・ストレス解消のための飲酒は控えましょう。
- ・『休肝日』を設けましょう。(週に2日はお酒を飲まないなど)
- ・寝酒は控えましょう。就寝1時間前の飲酒は、寝つきはよいですが途中で目が覚めるなど睡眠に支障が出る場合があります。



アルコール

おつまみの上手な選び方!

お酒を飲むときは、おつまみの食べ方や選び方を工夫しましょう。



【おすすめのおつまみ】

おひたしや和え物  
などの野菜

サラダ

ワカメなどの  
海藻類

アルコールによって失  
われやすいビタミンや  
ミネラルを補います。

刺身

冷奴や枝豆  
などの豆類

チーズ

肝臓がアルコールを  
分解するときに使わ  
れるたんぱく質を補い  
ます。

【控えたいおつまみ】

唐揚げ

漬物

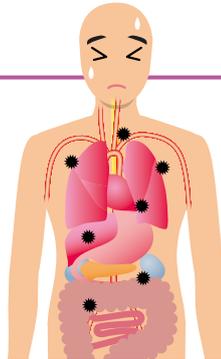
フライドポテト

濃い味付けの料理はお酒の量  
がすすみがち。高カロリー、脂質  
や塩分を多く含むため、食べず  
ぎ注意!

## キッパリ禁煙！ 今日から健康生活

### 喫煙で高まる病気のリスク

- ・がん
- ・脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患
- ・2型糖尿病, 歯周病 など



### ✕ 加熱式タバコも危険

煙が出ない加熱式たばこは、健康へのリスクが少ないと思われがちですが、加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質が含まれています。



自分に合った方法で禁煙にチャレンジ!

### 喫煙のきっかけを改善

- ・喫煙場所や喫煙者に近寄らない。
- ・ライターや灰皿を捨てる。
- ・吸いたくなったら、水やお茶を飲む。
- ・食後の一服の代わりに歯みがきをする。
- ・休憩時間の一服をストレッチに代える。
- ・記念日を禁煙開始日にする。



### 禁煙補助薬

- ・ニコチンガム  
薬局・薬店で購入可能
- ・ニコチンパッチ  
処方箋が必要なものと、薬局・薬店で購入可能なものがあります。
- ・内服薬  
禁煙外来で処方してもらう薬  
担当医の指示に従って服薬します。



### 禁煙外来・禁煙応援薬局

詳しくはこちら ▶

医療機関での禁煙治療は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、禁煙相談や禁煙指導が受けられます。



### 吸わない人にも、たばこの害が...

たばこの煙は、周囲の人へも害を及ぼします。2018年に健康増進法が改正され、多くの人々が利用する施設は、一定の場所を除き喫煙が禁止されました。



### 地域別データ分析からみる!

喫煙率が最も高い地区は、最も低い地区の約3倍でした。喫煙率が低い地区ほど健康度(生活習慣病リスクからみる健康度)が高い傾向にあるという結果が出ています。

## 口からはじめる健康づくり

普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。

近年では、歯周病が糖尿病や循環器疾患などの全身疾患の発症や悪化の誘因となることが明らかになっており、歯と口の健康のみならず、全身の健康維持のためにも歯と口の健康づくりは欠かせません。



### あなたのお口の中は大丈夫？

歯を失う原因として最も多い歯周病は、自覚症状が少なく、ほとんど痛みがないまま進行していきます。

宇都宮市では、50歳の2人に1人が進行した歯周病になっています。

「口腔の健康セルフチェックシート」で自分のお口の状態を確認して、毎日の口腔ケアをしっかりと行いましょう。



口腔の健康セルフチェックシート▶



### 自分で行う

#### セルフケア

- ・毎日正しい歯みがきをする
- ・よく噛んで食べる
- ・口の中を観察する



プロの指導を受けたら実践しましょう。

「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。

### 歯科医院で行う

#### プロフェッショナルケア

- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・口腔内のクリーニング
- ・ブラッシング指導



### 新たな日常

マスク生活でも歯みがきはしっかりと！  
ウイルス感染予防には**口腔ケア**が**大切**！



定期的に健診を受けることで、身体の異常をいち早く気づくことができ、脳卒中や心筋梗塞など、重篤な疾患を予防することができます。

また、早期に適切な治療を受けることによって、経済的負担や死亡リスクを減らすこともできます。

※健診会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症等の感染予防に努めています。

※健診を受診すると健康ポイントが50ポイントもらえます!

健診の受診方法、日程や会場など詳しくは市ホームページまたは健康づくりのしおりをご覧ください。

市ホームページ  
(成人の健康診査ページ) ▶



地域で活躍しています!!

食生活改善推進員・健康づくり推進員の活動について

地域のみなさまがより健康に生き生きと元気に暮らせるよう、「食生活改善推進員・健康づくり推進員」が地域の各団体と連携しながら、健康に関するさまざまな取組を企画・運営し、各地域で健康づくり活動を展開しています。

地域の仲間と楽しく健康づくりをしてみませんか。

【食生活改善推進員】

(一財)日本食生活協会を母体とする全国組織の団体。「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を行っています。



【健康づくり推進員】

栄養・運動・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域に広める活動を行っています。





## 宇都宮市保健センターのご案内

**Q** 保健センターで何ができるの？

**A** 保健師・管理栄養士・運動指導員が赤ちゃんから大人まで皆さんの健康づくりを応援します。これから健康な生活を送るため、お気軽にご利用ください。



●相談

健康相談  
栄養相談  
体組成測定



●教室

運動に関する講座  
栄養に関する講座  
歯科に関する講座

●健康診断

健康診査・がん検診・節目健診  
※健診会場にもなっています。



### 宇都宮市保健センター

〒321-0964 宇都宮市駅前通り1-4-6トナリエ宇都宮9階

アクセス：宇都宮駅西口徒歩3分

開館時間：9:00～17:00 ※土日もやっています

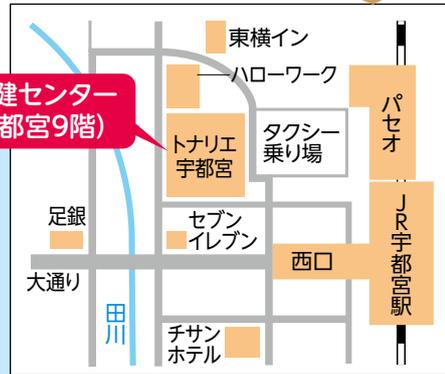
休館日：水曜・祝日

☎ 028-627-6666

詳しくは  
こちら▶



宇都宮市保健センター  
(トナリエ宇都宮9階)



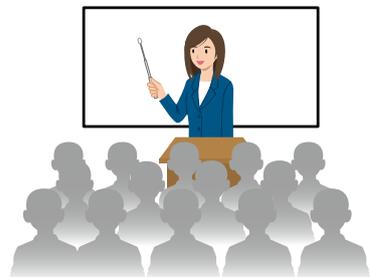
無料駐車場はありません



### 職場で健康講座

皆さんの職場に栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士・保健師が出張し、健康に関する講座を行います。

従業員の皆様の健康づくりのために、ぜひご活用ください。



●対象：市内の事業所、工業団地単位での申し込みも可能

●費用：無料

●講座内容：食生活・運動・歯科・たばこ・メンタルヘルスの中から  
お選びください。

●申込方法：申込書に必要事項をご記入の上、講座希望日の1か月前  
までにメール、ファクス等で宇都宮市保健所健康増進課へ

詳しくは  
こちら▶



## 私の目標

目標体重：

---

目標歩数：

---

なりたい自分を想像して、  
具体的な目標を書いてみましょう！

### ～監修にご協力いただいた先生方～

獨協医科大学医学部公衆衛生学講座

小橋 元 教授

宇都宮大学地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科

大森 玲子 教授

作新学院大学経営学部スポーツマネジメント学科

福田 将史 教授

埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科

秋山 美紀 教授

### ～発行～

宇都宮市 保健福祉部  
保健所 健康増進課

TEL：028-626-1126

令和3年12月作成