

関市健康教育指導物品貸出リスト・健康講座 一覧表

No.	名 称		内 容	数量
1	野菜サンプル		野菜350g サンプル食材（容器あり）	3 セット
2	実物大カード		実物大そのまんま食材カード	1 セット
3			実物大そのまんま料理カード	1 セット
4			実物大そのまんま菓子・飲み物カード	1 セット
5	禁煙モデル		禁煙指導用肺セットモデル	1 セット
6	健康せき21計画 パネルA1判 841mm×594mm	健康せき 21 計画	基本理念	1 枚
7			市民のめざす姿	1 枚
8			健康づくりチェックリスト	1 枚
9			関市の健康目標	1 枚
10		栄養 食生活	食事バランスガイド	1 枚
11			栄養バランスと健康との関係	1 枚
12			塩分含有量の目安（調味料編）	1 枚
13			野菜は1日350g以上食べましょう！	1 枚
14			おすすめ野菜レシピ	1 枚
15			朝食を毎日食べていますか	1 枚
16			身体活動 運動	椅子を利用する腰痛予防体操
17		肩こり予防体操		1 枚
18		休養 こころ	「こころの体温計」を活用しよう！	1 枚
19			こころ、疲れていませんか？	1 枚
20			関市民、皆で取り組む自殺対策	1 枚
21			誰もができる自殺予防	1 枚
22			自殺者数の推移 性別・年齢別自殺者数	1 枚
23			中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？	1 枚
24			自殺…追い込まれた末の死	1 枚
25		たばこ	タバコを吸うと、、、さまざまな病気に！	1 枚
26			タバコの煙を吸うことで健康被害を受けてしまう！	1 枚
27			タバコの害を知ってほしい！	1 枚
28			新型タバコなら安心？は誤解です！	1 枚
29			禁煙外来で禁煙チャレンジ！	1 枚
30			禁煙は今からでも遅くない！	1 枚
31			禁煙外来ってなにをするの？	1 枚
32		アルコール	飲酒量を減らすコツ!!	1 枚
33			多量飲酒に御用心!!	1 枚
34		歯と口腔	セルフケアでお口の健康を守りましょう	1 枚
35			むし歯になる要因 むし歯の進行	1 枚
36			歯を失う原因1位は歯周病 歯周病の進行	1 枚
37			歯周病が引き起こす病気	1 枚
38			みんな後悔してる 歯の本数 歯が抜ける原因	1 枚
39			オーラルフレイルに気づいていますか	1 枚
40	健康管理		受けよう！関市のがん検診	1 枚
41	早期発見 早期治療	"いつも元気"なわたしでもがんになりますか？	1 枚	
42		どうして"がん"になるの？	1 枚	
43		もしがんになったら、もう"治らない"？	1 枚	
44		"忙しくて"検診を受けられない。どうしよう？	1 枚	
45	イーゼル		開脚時寸法 幅62cm×奥行60cm×高さ115～135cm	10 セット

【留意事項】・物品受取の際は荷台などをご持参ください。

関市健康チェック・健康講座 リスト

1	職員による健康チェック（※1）	カゴメ・ベジチェック機器本体	1 台
2		カゴメ・ベジチェック機器用台	1 台
3	ウロペーパー（※2）	ウロペーパーソルト（尿中食塩濃度測定試験紙）	希望件数
4	ハイ・チェッカー（※3）	肺年齢チェック（対象：喫煙者のみ） 1 台	希望人数

【留意事項】（※1）健康機器は職員が持参し、1時間計測を行います。

(※2) 件数については要相談

(※3) 人数については要相談

関市健康教育指導物品貸出リスト

野菜サンプル

実物大カード

No.1 野菜350g サンプル食材（容器あり）



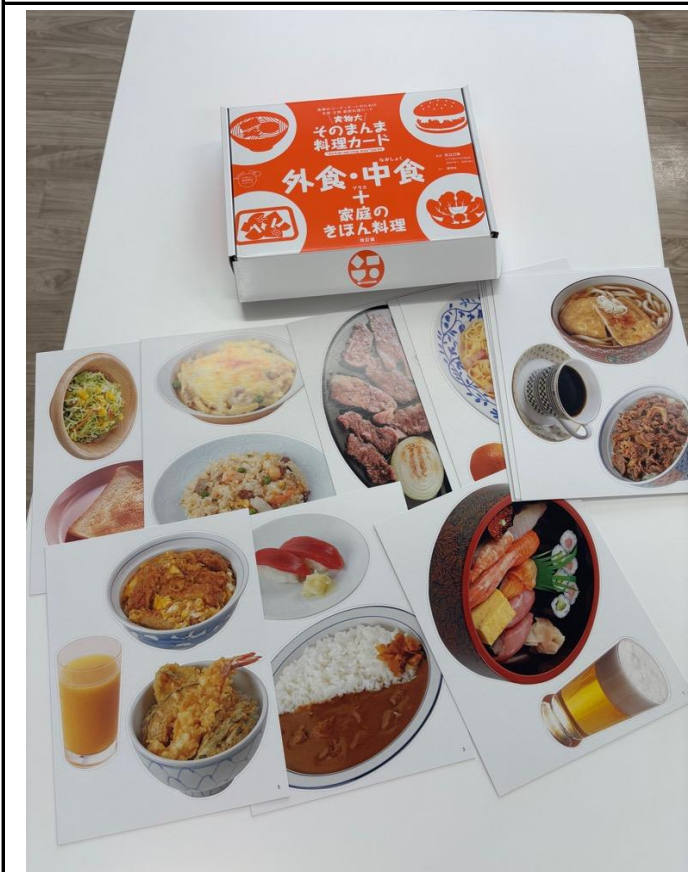
実物大カード

No.2 実物大そのまんま食材カード



実物大カード

No.3 実物大そのまんま料理カード



No.4 実物大そのまんま菓子・飲み物カード



関市健康教育指導物品貸出リスト

禁煙モデル

健康せき21計画

No.5 禁煙指導用肺セットモデル



No.6 基本理念



健康せき21計画

健康せき21計画

No.7 市民のめざす姿

1 栄養・食生活

たっぷり野菜!しっかり減塩!
朝ごはんを食べてバランスの
良い食事にしよう

2 身体活動・運動

まず歩いてみよう!
その一歩が健康の第一歩

3 休養・こころの健康づくり

こころの体温計で
こころの状態を知り、
上手に休養しよう!

4 たばこ

自分まわりも、禁煙・分煙で
たばこの害から守ろう

5 アルコール

STOP20歳未満飲酒!
20歳すぎても適正飲酒

6 歯と口腔の健康

歯科健診で、
年に1回健口チェック!

7 健康管理及び早期発見・早期治療

健康は人生の宝物
健診で定期メンテナンスを!

8 社会環境の質の向上

一緒につくろう!
誰もが健康になれるまち 関

No.8 健康づくりチェックリスト

あなたは健康な生活ができていますか? / 健康づくりチェックリスト

- ☐ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べている **Point 01**
- ☐ 野菜は1日に350g 食べるように心がけている **Point 01**
- ☐ 塩分や糖分、脂質等に気をつけた食事をしている **Point 01**
- ☐ 日常的に、外出や健康のために体を動かすことを意識している **Point 02**
- ☐ 1日の平均歩数は64歳以下⇒8,000歩 以上である **Point 02**
- ☐ 年に1回以上、はかりつきの歯科医院で定期健診やクリーニングを受けている **Point 03**
- ☐ 定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握している **Point 04**

Point 01

朝食をきちんと食べて、
3食バランスのよい食事を

1日あたりの野菜の摂取量は両手に山盛り3杯!

Point 02

今より10分多く体を動かすことを意識してみよう

近い距離の移動は歩いてみましょう
意識的に階段を利用しましょう
家にいる時も意識して体を動かしましょう

Point 03

かかりつけ歯科医を持ち、
定期的に歯科健診を受けましょう

年に1回以上、定期的に歯石除去や歯面清掃などの予防処置や保健指導を受けましょう

Point 04

定期的に特定健診やがん検診などを受けましょう

要精密検査となった場合は必ず受診し、病気を早期発見・早期治療しましょう

関市健康教育指導物品貸出リスト

健康せき21計画

栄養・食生活

No.9 関市の健康目標

みんなで達成しよう！
関市の健康目標

評価指標	対象	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)
1 栄養・食生活			
朝食を欠食する人（週1回以上の欠食）の割合の減少	男性（20歳代） 女性（30歳代） 女性（20歳代） 女性（30歳代）	8.3% 3.7% 15.8% 4.2%	8%未満 3%未満 15%未満 3%未満
2 身体活動・運動			
ウォーキングをする人の割合の増加	男性（20～64歳） 女性（20～64歳）	19.7% 18.3%	20%以上 20%以上
柔軟などの軽体操（市民健康体操、はもみん体操、関市ロコ体操、ラジオ体操など）をしている人の割合の増加	20歳以上	—	30%以上
3 休養・こころの健康づくり			
ストレスを解消できている人の割合の増加	20歳以上	43.1%	50%以上
睡眠による休養を十分にできていない人の割合の減少	20歳以上	4.3%	減少
4 たばこ			
喫煙する人の割合の減少	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	19.3% 8.0%	15%以下 5%以下
5 アルコール			
1日の飲酒量が男性で2合以上、女性で1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の人の割合の減少	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	15.2% 14.0%	8%以下 7%以下
適量を超えた飲酒が体に及ぼす害（アルコール依存症、肝臓病、糖尿病、循環器疾患）を知っている人の割合の増加	20歳以上	12.0%	15%以上
6 歯と口腔の健康			
関市が実施する歯科健診を受ける人の増加	19歳以上	—	10%以上
7 健康管理及び早期発見・早期治療			
関市国保特定健診を受けている人の割合の増加	国保 40歳以上	33.8% (令和4年度)	60%以上
8 社会環境の質の向上			
何らかの地域活動に参加している人の割合の増加	男性（60歳以上） 女性（60歳以上）	56.1% 52.2%	60%以上 60%以上

栄養・食生活

No.10 食事バランスガイド



栄養・食生活

No.11 栄養バランスと健康との関係

栄養バランスと健康との関係
日本人を対象とした研究からわかったことをご紹介！

病気のリスク低下に関係している食事パターン

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳製品をよく食べ、肉類が控えめな食事にはこんないいことが

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。

参考：農林水産省『「食育」ってどんないいことがあるの？』より

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の望ましい組合せとおおよその量（目安）を料理の数で表した「食事バランスガイド」があります

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分

5.7 主食（ごはん、いも、豆）
15g 1合（180g）
5.6 副菜（肉、魚、卵、大豆、野菜、海藻、きのこ）
1合（100g）
3.5 主菜（肉、魚、卵）
1合（100g）
2 牛乳・乳製品
1合（100g）
2 果物
1合（100g）

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいかわかる際の参考となるよう、食事の望ましい組合せとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しました。
食事バランスガイドに沿った食事をするのが、長寿につながるということが報告されています。

参考：農林水産省『「食育」ってどんないいことがあるの？』より

No.12 塩分含有量の目安（調味料編）



関市健康教育指導物品貸出リスト

栄養・食生活

栄養・食生活

No.13 野菜は1日350g以上食べましょう！

野菜は1日350g以上食べましょう！

◆野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。生活習慣病の予防や、健康寿命の延伸、元氣なからだを作るためには成人1日あたり350g以上が必要と言われています

【1日に5皿分の野菜が目標！】

野菜サラダ 野菜炒め 野菜スープ 野菜の煮物

【野菜を手軽に食べる工夫】

- 加熱して、野菜のかさを減らす
野菜は生で食べるより、茹でたり煮たりすることでかさが減ってたくさん食べやすくなります
- 朝食でも野菜料理を食べることを心がける
朝食から野菜を食べる習慣が無い人はまずはミニトマト1個からでもOK！
- カット野菜や冷凍野菜を常備する
キャベツやレタスなどのカット野菜や冷凍ブロッコリーなどを利用すれば簡単サラダの完成！

第3次健康せき21計画は、ここをめざしています

指標	対象	令和18年度目標値
野菜1日あたりの平均摂取量の増加	16歳以上	350g以上

No.14 おすすめ野菜レシピ

おすすめ野菜レシピ

夏野菜のサラダひやっこ

【材料】（材料は好みの量で）
・オクラ
・きゅうり
・みょうが
・ミニトマト
・青じそ
・ポン酢
・ごま油
・絹ごし豆腐

【作り方】
1.オクラは茹で、小口切りにする。きゅうり、みょうがは粗みじん切りにする。トマトは4等分に切る。青じそはせん切りにする。
2.ボウルに1と★を入れて混ぜ合わせる。
3.豆腐は食べやすい大きさに切り、2を上にかける。

つるむらさきのごま味噌あえ

【材料】（調味料は一人分目安）
・つるむらさき
・えのきだけ
★赤味噌・砂糖
★すりごま
小さじ1
★水

【作り方】
1.つるむらさき、えのきだけは4等分に切る。沸騰した湯でサッとゆで、水を絞る。★は混ぜ合わせる。
2.ボウルに全ての材料を混ぜ合わせる。

トマトのはちみつレモンマリネ

【材料】（材料は好みの量で）
・トマト
・レモン
・はちみつ
・酢

【作り方】
1.トマトはヘタを取り、反対側に切り目を入れる。
2.湯をわかし、沸騰したら1を入れる。皮が破れたら、冷水に取り、皮をむく。
3.水けをきって、半分に薄切りにする。
4.レモンは半分に切って、果汁をしぼり、タッパにはちみつとお好みで酢を混ぜ合わせる。3のトマトを入れて、冷蔵庫で冷やす。

他にも様々なレシピを公開しています。ぜひ試してみてください！

cookpad 関市クックパッド

栄養・食生活

運動

No.15 朝食を毎日食べていますか

朝食を毎日食べていますか

朝食を毎日食べるとこんないいこと

いいこと

- ◇朝から元気いっぱい
★早寝早起きの人が多い
★睡眠の質が良い人が多い
- ◇脳や体にエネルギーが補給される
★体温上昇＝「やる気」が出る。
★からだの動き、頭の働きが活発になる。
★食事の栄養バランスも良い！

食べないと...

- ◇からだがだるく、頭も重い眠い
◆何度もアラームを鳴らしても起きられない。
◆起こされるとイライラする。
- ◇血糖値が下がり、頭やからだが目覚めない
◆落ちついて勉強できない。
◆パワーが持続しない傾向に。

参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？より

「1日のはじめに、みんなで食卓を囲もう！朝ごはんの共食は、心と体のエネルギーチャージです。」

共食

共食のメリット

- ・コミュニケーションが深まる
- ・食への関心や感謝の気持ちが育つ
- ・家族、仲間と会話する機会が増える。
- ・食べ過ぎ、偏食を防ぐ

第3次健康せき21計画は、ここをめざしています

指標	対象	調査年度	現状値	令和18年度目標値
朝食を欠食する人の割合（週1回以上）	3歳児	R5	4.9%	2%未満
	小学生	R5	6.5%	3%未満
	中学生	R5	15.7%	10%未満

No.16 椅子を利用する腰痛予防体操

椅子を利用する腰痛予防体操

1 基本姿勢
椅子に腰が着くときは少し浅めに座り、おなかを締めて背筋を伸ばします。

2 胸をそらしへそをのぞく
上体を前に倒すようにして背中をそらします。次に、ゆっくりとおなかを締めてへそをのぞきます。
4～5回

3 足をかかえ込む
片足をすくつかえ込み、お尻の筋肉を伸ばします。膝が膝の下につくよう、足をやや開きかかえにして引き寄せましょう。
左右各3回

4 背中を丸める
椅子に深く腰かけ、両足を開きます。両手をその間に下ろしながら、上体を前に曲げましょう。
15秒間3回

5 背中を伸ばす
椅子に深く腰かけ、両手を上げながら、上体をゆっくりと伸ばしましょう。
5秒間2～3回

体操のポイント

- リラックスして、はすみをつけずに、ゆっくり静かにストレッチしましょう。
- 呼吸を止めずに、自然な呼吸でストレッチしましょう。

監修：順天堂大学名誉教授 武井 正子 企画・制作：一般社団法人日本家庭計画協会 ©複製・複写無断禁止 / 255-1

関市健康教育指導物品貸出リスト

運動

休養・こころ

No.17 肩こり予防体操



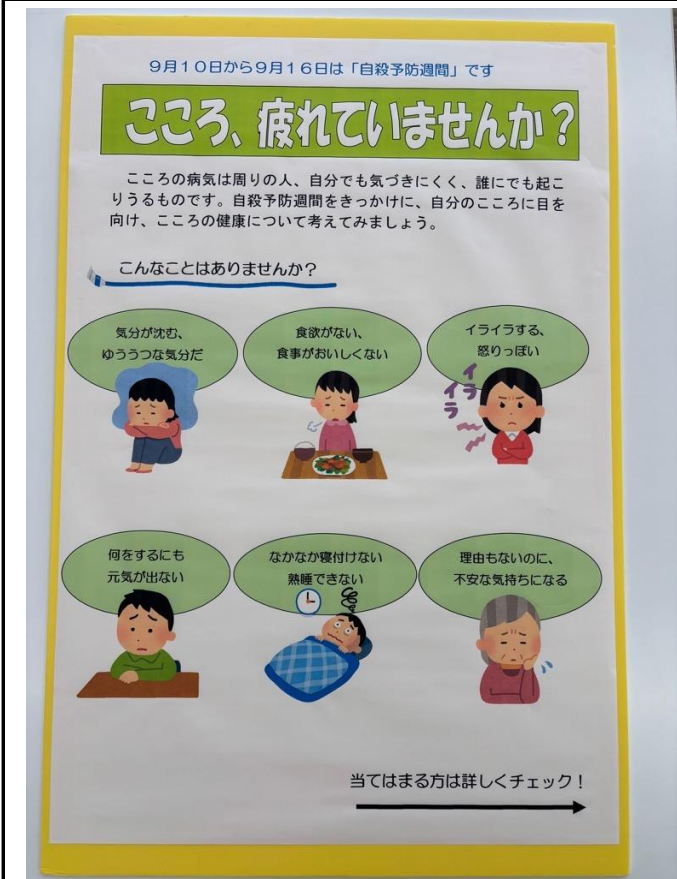
休養・こころ

No.18 「こころの体温計」を活用しよう！

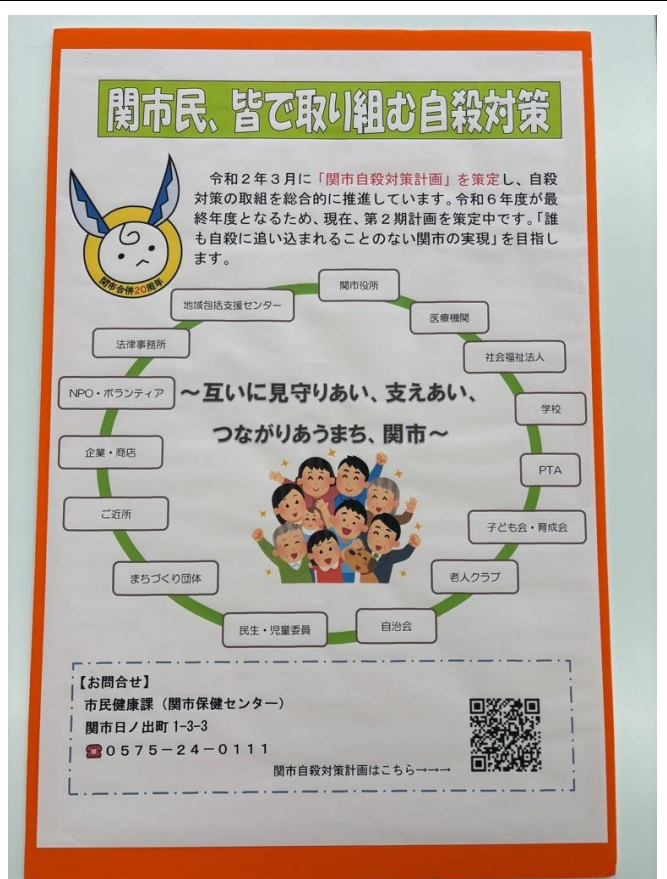


休養・こころ

No.19 こころ、疲れていませんか？



No.20 関市民、皆で取り組む自殺対策



休養　　ところ

資料：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

関市健康教育指導物品貸出リスト

たばこ

たばこ

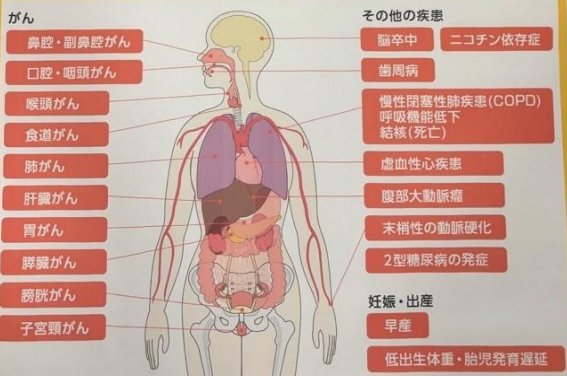
No.25 タバコを吸うと、、、さまざまな病気に！

タバコを吸うと、、、 さまざまな病気に！

- 喫煙に関する病気で亡くなる人は年間**19万人**
- 喫煙を始める年齢が若いほど、生涯の喫煙本数も多くなるほど、病気にかかりやすくなる
- 喫煙は「**予防できる最大の死亡原因である**」ことがわかっている

タバコが関係する主な病気レベル

喫煙が喫煙者本人に影響を与える病気は科学的にも証拠があります。



参照：あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛（日本医師会）
喫煙者本人の健康影響（厚生労働省 eヘルスネット）

No.26 タバコの煙を吸うことで健康被害を受けてしまう！

吸う人も、吸わない人も、

タバコの煙を吸うことで 健康被害を受けてしまう！

あなたとあなたの周りにいる大切な人達のために、
禁煙を真剣に考えてみませんか？



- タバコの煙には約**5,300種類**の化学物質と約**70種類**の発がん性物質が含まれている
- タバコの煙（副流煙）に含まれる有害物質は喫煙者が吸い込む量よりも数倍多く含まれる
- 「窓の外で」「換気扇の下で」吸う分煙でも健康被害を受けてしまう

たばこ

たばこ

No.27 タバコの害を知ってほしい！

タバコの煙から子どもたちを守るために

タバコの害を知ってほしい！



厚生労働省「タバコの煙から子どもたちを守るには」（発行：International Union Against Cancer）

喫煙場所別にみた子どもの受動喫煙レベル



No.28 新型タバコなら安心？は誤解です！

煙も実態も見えていない？誤解だらけの新型タバコ

新型タバコなら安心？ は**誤解**です！

主な新型タバコ

加熱式タバコ

タバコの葉を電子機器で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込む

電子タバコ

タバコの葉を使用せず、専用カートリッジ内の液体を加熱し、発生するエアロゾル（蒸気）を吸い込む
※ニコチンを含むもの・含まないものがある

知ってほしい！「新型タバコ」の危険な真実

加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻きタバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

成分	加熱式タバコ (μg)	紙巻きタバコ (μg)	比率 (%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクリロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

参考：アリナミン製薬株式会社 からだ健康サイエンス 渡田実穂web「新型タバコだから大丈夫？～基礎知識～」

加熱式タバコの煙には…
ニコチンや発がん性物質
等の有害物質が含まれています！

- 加熱式タバコには**有害物質**が含まれ、**健康リスク**がある
- 電子タバコはニコチンの有無にかかわらず、健康への影響に懸念があると考えられる
- 煙が出ない新型タバコでも、喫煙者が吐き出す呼気には**有害物質**が含まれ、**受動喫煙**のリスクがある

参照：あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛（日本医師会）

関市健康教育指導物品貸出リスト

たばこ

たばこ

No.29 禁煙外来で禁煙チャレンジ！

禁煙外来で禁煙にチャレンジ！

禁煙は、「楽に」「より正確に」「費用もあまりかからずに」がポイント

禁煙外来治療がオススメ！ タバコ代より禁煙治療費の方がお得です！

※1箱600円のタバコを1日1箱吸っている場合の金額になります。

参考：全国健康保険協会「2月禁煙に取り組み、タバコ代と禁煙治療にかかる費用の比較」 <https://www.kyoikakengo.or.jp/g/cst525/12/30215/>

「禁煙したい！」を応援します

禁煙外来治療費を
最大10,000円
助成します！！

治療を受けた人の約**75%**は禁煙に成功！
治療後9ヶ月後も約**50%**の人が禁煙継続！

禁煙外来治療費助成について
詳しくはこちら（関市役所ホームページ）から！

No.30 禁煙は今からでも遅くない！

禁煙は今からでも遅くない！

禁煙は**始めた直後**から身体に良い変化が！
禁煙24時間後には体内から一酸化炭素が除去され、
48時間後には体内のニコチン濃度がゼロになるといわれています。

- 20分後 • 血圧が正常になる
- 8時間後 • 血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間後 • 心筋梗塞のリスクが減る
- 2週間～3か月後 • 循環機能が改善、歩行が楽になる
- 1～9か月後 • 咳、疲労、息切れが改善する
- 5年後 • 肺がんのリスクが半分に減る
- 10年後 • 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

禁煙で**お金のメリット**も！（1日1箱600円として換算）

★3日禁煙したら 1,800円	★3か月禁煙したら 54,000円
★1年禁煙したら 220,200円	★5年禁煙したら 1,101,000円

イラスト：タコ白（1998）より作成

たばこ

アルコール

No.31 禁煙外来ってなにをするの？

禁煙外来ってなにをするの？

治療の流れ

通院スケジュール

1回目

- 喫煙状況等の把握
- 呼吸一酸化炭素濃度検査
- 禁煙開始日の設定
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬の選択と処方
- COチェッカー使用の選択と説明等

2～5回目

- 喫煙状況等や離脱症状の確認
- 呼吸一酸化炭素濃度検査
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬の選択と処方
- COチェッカー使用の状況把握とアドバイス等

※COチェッカー：呼気中に含まれた一酸化炭素濃度を測定する機械
参考：日本医師会「禁煙外来の利用で医療機関でなら比較的に、より確実に禁煙できます」 <https://www.med.or.jp/forest/kinen/start/>

禁煙治療薬 ※現在、禁煙の飲み薬であるチャンピックスは出荷停止しています。

ニコチンガム

口腔粘膜からニコチンを吸収するタイプ

ニコチンパッチ

身体に貼り、皮膚からニコチンを吸収するタイプ

* どちらも持続的にニコチンを摂取することでタバコの離脱症状を抑えます。

参考：厚生労働省「禁煙のおくすりってどんなもの？」
<https://www.e-healthnet.nhlw.go.jp/information/tobacco/y-09-008.html>

No.32 飲酒量を減らすコツ!!

飲酒量を減らすコツ!!

飲酒が続くとアルコール分解酵素が活発になり、飲酒量が増える傾向に！

休週3回！

飲酒しない日を決め、休肝日をつくりましょう。週に3日の休肝日をつくると、傷ついたDNAや臓器が修復され、死細胞が抑制されるという研究報告も。飲酒した日と量をチェックし、飲酒カレンダーを作るのも良いでしょう。

多量飲酒のリスク！

- 急性アルコール中毒のリスク！
- 高血圧を始めとしたさまざまな病気のリスク！
- 太りやすい！
- 認知症の危険性！

適度なアルコールは心身をリラックスさせてくれます。しかし、酒類はごはんの代わりにはなりません。飲酒量の多い人はさまざまな病気の発症リスクが高くなるため、飲み過ぎないようにしましょう。

食べながら飲む！

おススメのおつまみ

肝臓に負担をかけるためには、食べながら飲むことが大切です。ただし、お酒は食事を増進させるので、食べ過ぎないように注意が必要です。

自分の飲酒量を計算してみよう！

飲んだ量 (ml) × (アルコール度数 (%) ÷ 100) × 0.8 = 純アルコール (エタノール) 量

例えは500mlの缶ビールの場合
500ml × (5% ÷ 100) × 0.8 = 20gとなります！

	缶ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー
量 (ml)	500 (20g)	180 (18g)	180 (18g)	60 (6g)
アルコール度数 (%)	5	15	25	40
アルコール量 (g)	20	22	36	19
エネルギー量 (kcal)	200	195	250	135

アルコール度数 (%)、エネルギー量 (kcal)：日本食品標準成分表 (八訂) 掲載2023年より

最近では、酒類のラベルに純アルコール量 (g) が表記されていることも。飲む前にアルコール量を確認しましょう！

体を気遣いながらお酒を楽しもう！

監修：玉置洋子（大阪府立医科大学准教授・公衆衛生学教授）
企画・制作：一般社団法人日本家庭計画協会 03-6407-9571 © 複製・転写・転載禁止

2023.07 120頁

関市健康教育指導物品貸出リスト

アルコール

歯と口腔

No.33 多量飲酒に御用心!!

多量飲酒に御用心!!

多量飲酒は高血圧の原因にもなります。さらに、高血圧は心臓病や脳卒中の危険因子にもなり得ます。

アルコールは体の中の尿酸値を上げる方向に働きます。高尿酸血症の結果、痛風関節炎が生じます。

痛風

高血圧

多量飲酒に御用心!!

適正飲酒で健康長寿!

- ✓1日毎アルコール量で男性は20g以下、女性は10g以下がアルコールの目安量です。
- ✓アルコール飲料の瓶や缶、グラスのサイズを小さいものにするなど、飲み過ぎない工夫をしましょう。
- ✓お酒以外でのリラックス・気分転換を探し、上手にお酒と付き合いましょう。

多量飲酒はなぜいけない?

過度なアルコールは心身をリラックスさせてくれます。しかし、飲酒量の多い人はがんや脳梗塞などの発症リスクが高くなります。一回に飲む量や、飲酒の頻度を減らすなど、飲み過ぎないようにしましょう。

病気にさらされやすい

アルコールの過剰摂取は、トリグリセリド(中性脂肪)の増加につながり、肥満や高血圧を引き起こします。

肝臓病、すい臓病、循環器疾患、糖尿病、認知症など、さまざまな病気のリスクがあります。

五葉亭子 (大阪医科大学衛生学・公衆衛生学教室) 企画・制作: 一般社団法人日本家庭計画協会 03-6407-8971 © 複製・転写・転載禁止

歯と口腔

No.34 セルフケアでお口の健康を守りましょう

セルフケアでお口の健康を守りましょう

むし歯や歯周病から歯を守るためには歯についた歯垢(プラーク)をしっかり取り除くことが大切です。

上手な歯磨きの仕方

歯の外側
歯ブラシを歯に直角になるようにあて、前後に小刻みに動かします。

前歯の裏側
歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の内側
歯ブラシを歯に45度にあて、歯と歯肉の境目を意識して小刻みに動かします。

奥歯のかみ合わせ部分
細かく前後に動かします。特に溝部分は磨き残しが多いため丁寧に磨きます。

上あご

下あご

歯ブラシだけで落とすことができる歯垢(プラーク)は約6割! フロス・歯間ブラシも使ってケアをしましょう。

デンタルフロスを歯の側面に沿わせて上下に動かします。

歯と歯の間にブラシを入れ前後に数回動かします。歯肉を傷つけないようにゆっくりと歯間ブラシを入れましょう。

セルフケアと合わせて年に1~2回はかかりつけ歯科医で定期歯科健診を受けましょう!!

歯と口腔

No.35 むし歯になる要因 むし歯の進行

むし歯になる要因

- ① 歯の質・・・乳歯や生えだての永久歯は特にむし歯になりやすい
- ② 糖分・・・口の中の細菌の栄養源
- ③ 菌・・・菌が歯の汚れ(プラーク)を作り、歯を溶かす酸を出す
- ④ 時間・・・歯の汚れが長くついているとむし歯になるリスクが上がる

むし歯の進行

C0 むし歯の初期段階 痛みはありません

C1 表面のエナメル質が溶けはじめます

C2 象牙質が溶けはじめます 自覚症状 甘い・冷たいものがしみる

C3 歯の神経までむし歯が達します。痛みもひどくなってきます 自覚症状 熱いものがしみる ひどい痛み

C4 歯の根っただけが残ります。神経が死んで歯の根っこに膿がたまります 自覚症状 大きく欠ける 口臭

むし歯は進行していくほど痛みもひどくなり治療に時間がかかります 痛みなどの自覚症状がなくても定期的に健診を受けましょう

出典: (株) コムネット

No.36 歯を失う原因1位は歯周病 歯周病の進行

歯を失う原因1位は歯周病

ギネスも認定!! 世界で最も患者数の多い病気

日本人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。歯周病はあまり自覚症状がなく進行していくためサイレントキラー(静かな殺し屋)と呼ばれ、心臓病や脳梗塞など全身の健康に影響を及ぼすこともあります。

歯周病の進行

歯周ポケット・・・歯と歯肉の溝のこと。ポケットの深さが歯周病の進行の目安

健康 歯肉は淡いピンク色 ポケットは1~2mm

歯肉炎 歯肉が赤く腫れる ポケットは2~3mm 自覚症状 歯肉の出血

歯肉炎(軽度) 歯肉に腫れや赤み ポケットは4mm程度 自覚症状 歯肉の出血

歯肉炎(中度) 歯肉は赤・赤紫色 ポケットは6mm程度 自覚症状 歯が長くなる 歯がぐらぐら

歯肉炎(重度) 歯肉は赤紫色 ポケットは6mm以上 自覚症状 強い口臭 噛めない

歯肉の腫れや出血など軽い段階で気が付いて治療を始めれば、完治や進行を止めることができます

出典: (株) コムネット

関市健康教育指導物品貸出リスト

歯と口腔

歯と口腔

No.37 歯周病が引き起こす病気

歯周病が引き起こす病気

歯周病が進行すると口の中の血管を通じて歯周病菌が全身の臓器に運ばれるため、様々な病気を引き起こす原因となる可能性があります。

脳
・認知症
・脳梗塞
・アルツハイマー

肺
・肺
(誤嚥性肺炎)

心臓
・心筋梗塞
・狭心症

腎臓
・糖尿病

骨
・骨そしょう症

子宮
・早産
・低体重児出産

歯科疾患の予防は全身の病気の予防にもつながります

No.38 みんな後悔している?? 歯の本数 歯が抜ける原因

みんな後悔している??

健康に関して後悔していること

1位: 歯を大事にすればよかった	50%
2位: 目を大事にすればよかった	40%
3位: 運動を続ければよかった	40%

岐阜県民アンケート調査

歯の健康が疎かになった原因は「自覚症状がなく大丈夫と思った」が半数を占めています。

歯の本数

乳歯 20本

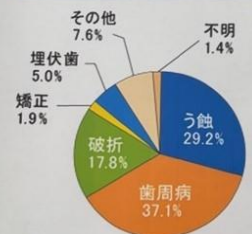
永久歯 28本~32本

※親知らずは生える本数が異なるため28~32本

8020 (ハチマルニイマル) を目指しましょう

80歳になっても20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を美味しく食べることができます。また自分の歯で噛むことは全身の健康にも大きな影響があり、健康な歯を長く保つことが大切です。

歯が抜ける原因



症状が進むまで自覚症状が出にくいので注意

No.1 歯周病

自覚症状: 歯肉の腫れ・痛み、口臭 など

No.2 う蝕 (むし歯)

自覚症状: 痛み・しみる・歯に穴があく など

資料: 8020 推進制度 第2回永久歯の抜歯原因調査 (2018年)

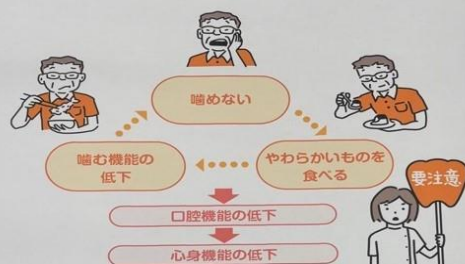
歯と口腔

健康管理 早期発見 早期治療

No.39 オーラルフレイルに気づいていますか

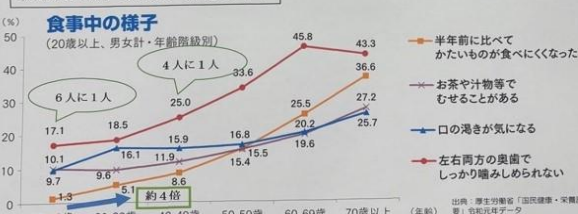
オーラルフレイルに気づいていますか

「オーラルフレイル」とは口腔機能の低下や食の偏りなどのことで身体の衰え (フレイル) の1つです。
「わすかなむせ」や「かめない食品が増える」など些細な症状からはじまります。



出典: 公財花田法人日本歯科医師会
「歯の力で支えるオーラルフレイルマニュアル2020年版」より

実は若い時から始まっています!!



オーラルフレイルの症状が20・30歳代から始まっていることがわかります。若いうちからの予防が大切です。

No.40 受けよう! 関市のがん検診

重要

【みんなで知ろう! がんのこと】関市市民健康課

受けよう! 関市のがん検診



検診期間 令和8年2月28日まで

関市の検診ではひとつの検診が各500円~1,500円で受けられます。予約には受診券が必要です。受診券は令和7年6月に送付しています。詳しくは机の上にあるチラシをご覧ください。

予約方法は?

【医療機関で受診する場合】
各医療機関に直接予約してください。
一部医療機関ではWEB予約も可能です。

【保健センターで受診する場合】

▼かんたんWEB予約



電話での予約も可能です。
予約先: 関市市民健康課(0575-24-0111)

受診券をなくしたら?

再発行が必要です。
▼WEBで再発行申請



※郵送でのお届けとなるため申請から受診券が届くまで1~2週間のお時間をいただきます。

WEBでの申請が難しい方や
すぐに受診券が必要な方は
関市保健センターまでお越しください。

関市健康教育指導物品貸出リスト

健康管理 早期発見 早期治療

健康管理 早期発見 早期治療

No.41 “いつも元気”なわたしでもがんになりますか？

疑問 1 【みんなで知ろう！がんのこと】 制作 関市市民健康課

“いつも元気”なわたしでも
がんになりますか？



がんになる可能性は誰にでもあります。
日本人は一生のうち2人に1人ががんになると言われています。

2022年にがんで死亡した人の数は約38万人で死亡数全体の24.6%を占めています。^{※1}
また、がんは1984年からずっと日本人の死因1位です。
若くても、今まで病気をしたことがなくても、がんになる可能性はあります。

一生のうちにがんになる人の割合とかかった人が多いがん^{※2}

性別	割合	多いがん
男性	62.1%	1 前立腺がん 2 大腸がん 3 肺がん
女性	48.9%	1 乳がん 2 大腸がん 3 肺がん

（参考）
※1 厚生労働省「人口動態統計（確定数）」（2022年）
※2 国立がん研究センター「がん診療連携拠点病院等におけるがん診療の現状」
※3 国立がん研究センター「がん診療連携拠点病院等におけるがん診療の現状」

健康管理 早期発見 早期治療

No.42 どうして“がん”になるの？

疑問 2 【みんなで知ろう！がんのこと】 制作 関市市民健康課

どうして
“がん”になるの？



普通の細胞の中にとときどき遺伝子が傷ついた異常な細胞が作られます。
通常は異常な細胞ができて、免疫などで修復されます。
しかし、修復されないまま異常な細胞が増えたとがんになります。^{※1}

① 異常な細胞ができる ② 異常な細胞が増える ③ がんになる

不規則な生活などで遺伝子が傷つきやすくなり、異常な細胞ができやすくなる。

日本人のためのがん予防法^{※2}

がんを完全に予防することはできませんが、あなたの頑張りでリスクを下げることは可能です。

- 禁煙**
禁煙が難しい場合は禁煙外来がおすすめです！
副流煙にも注意。
- 節酒**
お酒は1日1合まで！
焼酎ロック2/3合
ビール大瓶1本
ワイングラス2杯
- 食事**
食事のポイント
・塩分控えめ
・野菜たっぷり(350g/日)
・熱すぎる物は冷ます
- 運動**
(18～64歳)
・1日合計60分歩く
・汗をかく運動を週に60分
(65歳以上)
・1日合計40分の運動
※運動なら何でも良い
- 体重管理**
痩せすぎ太りすぎに注意！
(BMIの目標)
男性：21～27
女性：21～25
- 検査**
HPV、肝炎ウイルスなどの感染はがんのリスクを高めます。
検査や必要時の治療が大切です。

（参考）
※1 国立がん研究センター「がんとは何か」
※2 国立がん研究センター「がん予防法」

健康管理 早期発見 早期治療

No.43 もしがんになったらもう“治らない”？

疑問 3 【みんなで知ろう！がんのこと】 制作 関市市民健康課

もしがんになったら、
もう“治らない”？



がんは早期発見できれば、**90%治ります**。^{※1}
がんを治すために大切なことはがんをいち早く見つけること。
早くがんを見つけるために1番重要なことは**検診を受ける**ことです。

早期のがんは、基本的に症状がありません。
症状がある場合は、もう早期がんとは言えない場合が多くなっています。
症状がないうちに、定期的な受診をしてあなたの命を守ってください。

国がすすめる5つのがん検診^{※2}

がん検診ってどんなこと？そんなあなたにぜひ！

胃がん検診	大腸がん検診
胃カメラ検査（胃内視鏡検査） 胃の中をカメラ（内視鏡）で直接確認します。	バリウム検査（胃X線検査） 胃の状態を見やすくする液体を飲んで胃の形や粘膜の状態をレントゲン（X線）で確認します。
肺がん検診 肺の状態をレントゲン（X線）で確認します。	子宮頸がん検診 子宮頸部の細胞をとり、その細胞を調べます。
	乳がん検診 乳房を2枚の板で挟みレントゲン（X線）で確認します。（マンモグラフィ検査）

（参考）
※1 日本がん検診連合会「がん検診の重要性」
※2 国立がん研究センター「がん検診の重要性」

健康管理 早期発見 早期治療

No.44 “忙しくて”検診を受けられない。どうしよう？

疑問 4 【みんなで知ろう！がんのこと】 制作 関市市民健康課

“忙しくて”検診を受けられない。
どうしよう？



検査によって変わりますが、所要時間は**数分～数時間程度と短時間**。
丸1日かかるような長時間の拘束はありません。

大きな病院などで1日かけて大がかりな検査を行うイメージする人も多いのか、令和元年のアンケートでは検診を受けない理由第1位は「時間がいないから(28.9%)」でした。^{※1}
関市の集団健診ではすべてのがん検診を受けても半日で終了します。

みんなの声をききました！「どうして検診受けたいの？」^{※2}

健康だから	いつでも受診できるから
「体力あるから」「健康に気を遣っているから」と検診の必要性を感じていない人もいます。しかし、がんになる可能性は誰にもあります。	「必要を感じたらいつでも自分で病院に行けるし…」そう思っていないから？ 早期のがんは症状がないことも多く自分では気づくことが難しい可能性が高いです。 無症状のうちにぜひ受診を！
25.0%	23.4%
お金がかかるから	がんだったら怖いから
関市ではひとつのがん検診が各500円～1500円程度で受診できます！	「がんだったら…」と思うと不安ですよね。しかし、がんは早期で発見できれば治る確率が格段に上がります。そのため定期的な受診が必要です。
11.8%	9.2%

（参考）
※1 日本がん検診連合会「がん検診の重要性」
※2 国立がん研究センター「がん検診の重要性」

健康管理 早期発見 早期治療

関市健康教育指導物品貸出リスト

イーゼル

No.45 イーゼル



関市健康チェック・健康講座リスト

職員による健康チェック

No.1 カゴメ・ベジチェック機器本体



職員が持参し、1時間計測を行います。

ウロペーパー

No.2 カゴメ・ベジチェック機器用台



ハイ・チェッカー

No.3 ウロペーパーソルト（尿中食塩濃度測定試験紙）



件数については、要相談

No.4 肺年齢チェック（対象：喫煙者のみ）



人数については要相談