

貸出物品

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)

No.2 実物大そのまんま食材カード

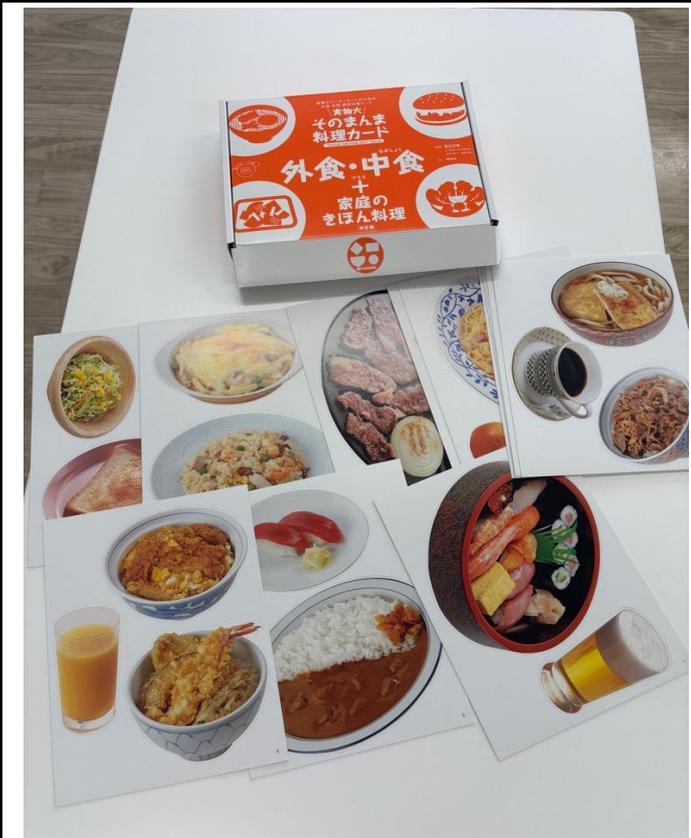


実物大カード

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



貸出物品

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

自分もまわりも、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
- 65歳以上⇒6,000歩** Point 02
- 年に **1回以上** はかかりつけ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

貸出物品

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）	8.3%	8%未満
	男性（30歳代）	3.7%	3%未満
	女性（20歳代）	15.8%	15%未満
女性（30歳代）	4.2%	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）	19.7%	20%以上
女性（20～64歳）	18.3%	20%以上	
柔軟などの軽体操（市民健康体操、はもみん体操、関市ロコトレ体操、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とれ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）	19.3%	15%以下
	女性（20歳以上）	8.0%	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）	15.2%	8%以下
	女性（20歳以上）	14.0%	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取る人の増加	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）	56.1%	60%以上
	女性（60歳以上）	52.2%	60%以上

栄養・食生活

No.10 食事バランスガイド

何をどのくらい食べたらいいの？

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1,400	4.5	5.6	3.4	2	2
	1,600	5.0	6.2	3.7	2	2
	1,800	5.5	6.8	4.0	2	2
	2,000	6.0	7.4	4.3	2	2
女性	1,400	3.5	4.3	2.5	1	1
	1,600	3.8	4.7	2.7	1	1
	1,800	4.1	5.1	2.9	1	1
	2,000	4.4	5.5	3.1	1	1

食事バランスガイドとは？

「食事バランスガイド」は、「健康のために、何をどれだけ食べたらいいか」をコマで表したガイドラインで、2015年に厚生労働省と農林水産省から発表された2000年以降、コマを指すためにはバランスのよい食事が不可欠であることを表しています。また、5つの階級から1日に必要な摂取の目安をそれぞれ「S1」～「S5」のレベルで表しています。摂取の目安は、年齢や1日の生活活動の強度によって異なります。

関市役所 市民健康課

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

- 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。
- 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。
- 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

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	1,400	4.5	5.6	3.4	2	2
	1,600	5.0	6.2	3.7	2	2
	1,800	5.5	6.8	4.0	2	2
	2,000	6.0	7.4	4.3	2	2
女性	1,400	3.5	4.3	2.5	1	1
	1,600	3.8	4.7	2.7	1	1
	1,800	4.1	5.1	2.9	1	1
	2,000	4.4	5.5	3.1	1	1

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考え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

栄養・食生活

No.12 塩分含有量の目安（調味料編）

塩分含有量の目安 <調味料編>

塩は一日、男性7.5g未満、女性6.5g未満！

塩分を取り過ぎると血圧が上がるのが分かってきました。一日の塩分摂取量の目安として、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。調味料には意外に塩分が多く含まれていますので、調理をするときは、調味料の量をしっかりと計って、塩分量を控えましょう。

※塩分含有量は、メーカーや銘柄によって異なりますので、目安としてお読みください。

塩分含有量の目安

- 醤油 大さじ1杯 (18g) 2.88g
- ウスターソース 大さじ1杯 (19g) 2.29g
- ケチャップ 大さじ1杯 (18g) 2.17g
- マヨネーズ 大さじ1杯 (18g) 1.51g
- 味噌 大さじ1杯 (18g) 1.63g
- しょう油 大さじ1杯 (18g) 2.61g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 2.24g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 2.33g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 2.19g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 1.05g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 0.96g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 0.87g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 0.23g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 0.46g
- 味噌(赤色)辛みそ 大さじ1杯 (18g) 0.23g

関市役所 市民健康課

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、元気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

おひたし

野菜炒め

野菜の煮物

野菜スープ

【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 recipe

夏野菜のサラダひやっこ

【材料】(材料はお好みの量で)
・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
・えのきたけ
★赤味噌・砂糖
★すりごま
小さじ1
★水

【作り方】
1.つるむらさき、えのきたけは4等分に切る。
沸騰した湯でサッとゆで、水けを絞る。★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】(材料はお好みの量で)
・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、洗ったら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、半分にし薄切りにする。
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！

関市クックパッド

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いい！

食べないと...

◇からだがだるく、頭も重いし眠い

- ◆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

- ◆落ち置いて勉強できない
- ◆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日のはじまりに、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。」

共食のメリット

- ・生活リズムが整う
- ・食への関心や感謝の気持ちが増える

- ・コミュニケーションが深まる
- ・食へ過ぎ、偏食を防ぐ

- ・家族、仲間と会話する機会が増える。

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

椅子に座かけるときは少し浅めにし、おなかを締めて背筋を伸ばします。

2 胸をそらしそをのぞく

上体を前に倒すようにして背中をそらしませ。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

片足をつかかえ込み、お尻の筋肉を伸ばします。膝が脇の下につくよう、足をやや開きかかげにして引き寄せましょう。

左右各3回

4 背中を丸める

椅子に深く座かけて両足を開きます。両手をその間を下ろしながら、上体を前に曲げましょう。

15秒間3回

5 背中を伸ばす

椅子に深く座かけ、両手を上げながら、上体をゆっくりそらしましょう。

5秒間2～3回

体操のポイント

- リラックスして、はずみをつけずに、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・転写無断禁止 / 725-1

No.17 肩こり予防体操

肩こり予防体操

- 1 首の後ろを伸ばす**
頭の後ろで手を組み、頭を前に傾けて、首の後ろを静かに伸ばします。
20秒
- 2 頭を傾ける**
左手で椅子の下を持ち、右手は左の耳にあてて、頭を静かに右に傾けます。反対側も同じように。
左右各20秒
- 3 上体をねじる**
左手を額に、右手は後頭部に置き、頭を動かしながら上体を捻ります。反対のほうにも同じように。
左右各20秒
- 4 背中を伸ばす**
椅子に深くかけ、両手を上げながら、上体をゆっくりそらせましょう。
5秒ずつ2~3回
- 5 肩をすくめる**
両肩を引き上げ、息を吐きながら下ろします。
3~5回
- 6 肩を後ろに引いたり、前に出したり**
肩を後ろに引いて、次いで前に出すようにします。腕はぶらんとしたまま。
5回
- 7 肩を回す**
両肩をゆっくり後ろに回しましょう。次に前に回しましょう。
5回

監修：順天堂大学名誉教授 民井正子 企画・制作：一般社団法人日本康楽計画協会 撮影・権写私塾監製

No.18 「こころの体温計」を活用しよう！

「こころの体温計」を活用しよう！

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話で、ストレスの状態や気持ちの落ち込み度を簡単に確認できるシステムです。いくつかのモード（本人、家族、ストレス、あかちゃんママなど）から合うものを選んでみましょう。

<「こころの体温計」の利用方法>
関市ホームページ → 健康・医療 → こころの体温計から利用できます。
URL または右の QR コードからも進めます。
<https://fishbowl.index.jp/seki/>



自分や家族のこころの様子を知りたいな

本人モード、家族モード、ストレスモード

子育て中の私はこのモード！

あかちゃんママモード

最近、お酒の量が増えてきたかも…？

アルコールモード

最近あまりぐっすり眠れてなくてつらい…

睡眠障害チェック

No.19 こころ、疲れていませんか？

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

こころ、疲れていませんか？

こころの病気は周りの人、自分でも気づきにくく、誰にでも起こりうるものです。自殺予防週間にきっかけに、自分のこころに目を向け、こころの健康について考えてみましょう。

こんなことはありませんか？

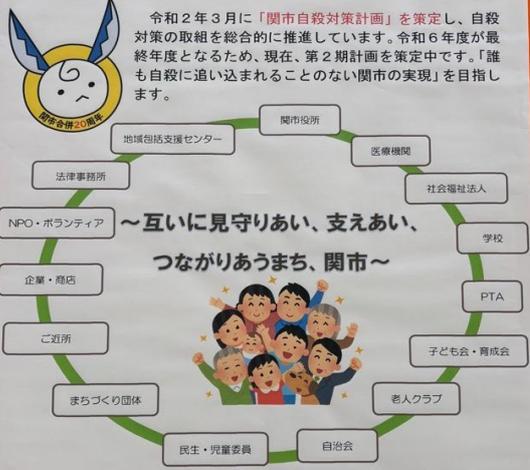
- 気分が沈む、ゆううつな気分だ
- 食欲がない、食事がおいしくない
- イライラする、怒りっぽい
- 何をしても元気が出ない
- なかなか寝付けなくて、熟睡できない
- 理由もないのに、不安な気持ちになる

当てはまる方は詳しくチェック！

No.20 関市民、皆で取り組む自殺対策

関市民、皆で取り組む自殺対策

令和2年3月に「関市自殺対策計画」を策定し、自殺対策の取組を総合的に推進しています。令和6年度が最終年度となるため、現在、第2期計画を策定中です。「誰も自殺に追い込まれることのない関市の実現」を目指します。



～互いに見守りあい、支えあい、つながりあうまち、関市～

【お問合せ】
市民健康課（関市保健センター）
関市日ノ出町 1-3-3
☎ 0575-24-0111
関市自殺対策計画はこちら

貸出物品

たばこ

たばこ

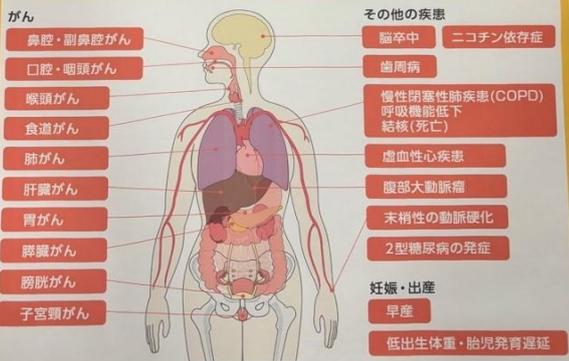
No.25 タバコを吸うと、、、さまざまな病気に!

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!

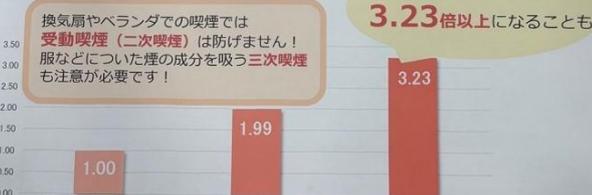
タバコの煙から子どもたちを守るために

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



参考: すく禁煙.jp (受動喫煙とは何か? 受動喫煙が子どもに及ぼす健康被害)

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生じさせ、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
アクリレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

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!

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

- 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)

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.kyosai-kango.or.jp/g5/cat525/r2/30215/>

「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

イギリスタバコ白書(1998)より作成

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

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楽に、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？」
<http://www.e-health.nishk.go.jp/information/tobacco/t-06-006.html>

No.32 飲酒量を減らすコツ!!

飲酒量を減らすコツ!!

多量飲酒はなぜいけない？

- 急性アルコール中毒のリスク!
- 高血圧を始めた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。

休肝日! 週3回の休肝日!

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、死亡リスク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。

食べながら飲む!

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、お酒は食欲を増進させるので、食べ過ぎないように注意が必要です。

おすすめのおつまみ

- 旨味の調味料

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

例えば500mlの缶ビールの場合...
 500ml × [5% ÷ 100] × 0.8 = 20gとなります!

純アルコール量は男性は20g程度、女性は10g程度までが1日のアルコールの適量です。

種類	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー
量(ml)	500(100g缶)	180(1合)	180(1合)	60(2割)
アルコール度数(%)	5	15	25	40
アルコール量(g)	20	22	36	19
エタノール量(kcal)	200	195	250	135

アルコール度数(%) = エタノール量(kcal) ÷ 100
 日本食品標準成分表(18) 2023年より

自分の飲酒量を計算してみよう!

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

お酒を愛しながら、体を気遣いながら!

監修：三原孝子 (大阪府立医科大学医学部・公衆衛生学教授) 企画・制作：一般社団法人日本禁煙推進協会 03-6407-8971 © 監製・複写・転載禁止

貸出物品

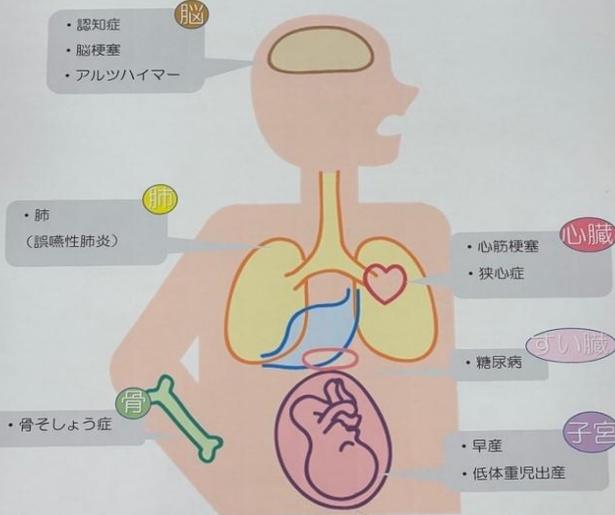
歯と口腔

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。



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

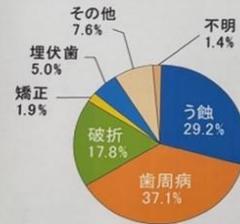
乳歯 20本 永久歯 28本~32本

※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になります。

歯が抜ける原因



症状が進むまで自覚症状が出にくいため注意

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推進計画 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

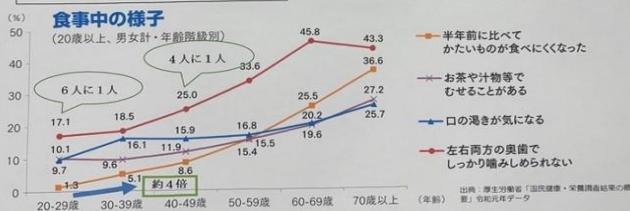
No.39 オーラルフレイルに気づいていますか

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。「わずかなむせ」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。



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]

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?

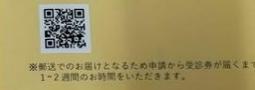
【医療機関で受診する場合】
各医療機関に直接予約してください。一部医療機関ではWEB予約も可能です。

【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



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。

貸出物品

イーゼル

No.45 イーゼル



|