

# とつか保活通信



～第6号～



令和8年5月発行

発行：戸塚区保健活動推進員会事務局  
(戸塚区役所福祉保健課健康づくり係)  
電話：045-866-8426 FAX:045-865-3963

保健活動推進員会から  
保健活動推進員（保活）の活動や  
健康に関する知識を発信します♪

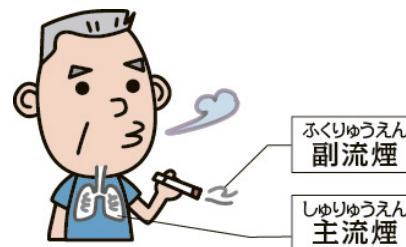


## ご存じですか、世界禁煙デー

5月31日はWHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー（World No Tobacco Day）」です。タバコのない社会を目指し、喫煙による健康被害や受動喫煙防止を啓発する日となっています。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、喫煙者本人の様々な病気のリスクを高めるとともに、喫煙者本人が吸う「主流煙」より有害物質を多く含んでいる「副流煙」を吸ってしまう受動喫煙により、喫煙者の周りの人達の身体にも悪影響を及ぼします。その場で喫煙をしていなくても、髪や服についた化学物質はしばらく残るため、そこから受動喫煙（三次喫煙）が起こってしまうこともあります。

また、加熱式タバコも、吐き出された息に有害物質が含まれているため受動喫煙が起こりえます。



## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です



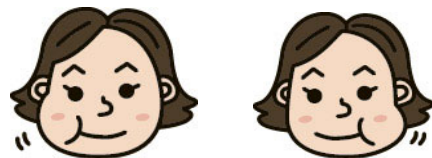
口の健康は全身につながっています。「噛む」「飲み込む」などの口の機能が低下した状態をオーラルフレイルといいます。

### オーラルフレイル予防のポイント

- 毎日の歯みがき
- かかりつけの歯科医院で定期的に検診
- 口の体操などで、噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える

テレビを見ながら

### 頬と唇の体操



口を閉じて、頬を片方ずつ膨らませたり、すぼませたりします

仕事や作業の合間に

### 舌の体操



口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かします。舌で唇をぐるっと舐めます。（2～3回繰り返す）

裏面につづく

保健活動推進員会では健康チェック活動で、  
口の機能のチェックもしています！

## 6月は食育月間



6月は食育月間です。

健康を保つため、まずは次のことから始めましょう。

### ◆3食しっかり食べましょう

ポイント! 朝ごはんを食べよう

### ◆栄養バランスよく食べましょう

ポイント! **主食+主菜+副菜**をそろえましょう

ポイント! 1日に**野菜350g**を食べましょう

(1日の食事に**あと1皿**野菜料理を足しましょう)

ポイント! **食塩摂取量**と**栄養成分表示**をチェックしましょう



### ◆適正体重を心がけましょう

ポイント! 週に1回は体重を測りましょう

【肥満度を測る目安: BMI】

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。25を超えると**脂質異常症や糖尿病、高血圧**などの生活習慣病のリスクが2倍以上になります。

BMI 計算法:  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$



## わくわく健康フェアで健康チェック&しながら体操を行います

6月4日に戸塚区役所3階で開催される健康づくり啓発イベント「わくわく健康フェア」に保健活動推進員も参加し、**健康チェック**を行います。また、戸塚区保健活動推進員会オリジナルの体操である**しながら体操**を皆さんに知ってもらい、日常生活の中で実践していただくため、会場で実演を行います。**しながら体操**は、**猫背の改善や腰痛・膝痛予防、転倒防止**といった健康増進を目的としたもので、すき間時間や何かをしながら一人で簡単にできる体操です。

その他会場では、口の機能検査や野菜摂取量測定といった測定コーナーや、禁煙や歯科の相談コーナーが設けられます。ぜひお気軽に会場にお越しください。

5月25日から6月12日までは同じく区役所3階でパネル展も実施しています。

保健活動推進員会では、今年度も地区での健康チェック活動など、健康づくりに関する活動を行います!