

免疫力を高めて健康な体をつくらう

健康な体をつくるためには、日ごろからの運動・食事・口腔ケア・睡眠が大切です。区では、予防接種や各種健診等、健康づくりを応援する取り組みを実施しています。

皆さんも、今日からできる健康づくりに取り組んでみませんか。

【問合せ】指定があるもの以外は健康推進課保健相談担当 ☎内線432

免疫力を高めるための毎日の取り組み

運動を習慣化しましょう

日ごろから意識的に運動しましょう。毎日の身体活動に加えて10分多く体を動かすと、糖尿病・高血圧・心臓病等のリスクを下げられます。



歩くときは姿勢を良くする
上下の階に移動するときは階段を使う
家事等の合間に片足立ちをする
就寝前に数分間のストレッチを行う

歯と口の健康を保ちましょう

むし歯・歯周病の原因となる口内の細菌を減らすことは、インフルエンザ等による「ウイルス性肺炎」の重症化予防や、「誤嚥性肺炎」の予防に重要です。歯の健康と口の清潔を保つために、毎日の歯みがきを見直すとともに、かかりつけ歯科医で健診を受けましょう。

歯みがき剤でむし歯を予防しましょう

STEP 1 歯みがき剤を選ぼう

- フッ化物イオン濃度を目安にしましょう。
- ▶ 歯の生え始め～5歳…… 500ppm
 - ▶ 6～14歳 …………… 1000ppm
 - ▶ 15歳以上 …………… 1000～1500ppm

STEP 2 適切な量を使おう

- ▶ 歯の生え始め～2歳…… 切った爪程度
- ▶ 3～5歳 …………… 5mm程度
- ▶ 6～14歳 …………… 1cm程度
- ▶ 15歳以上 …………… 2cm程度

STEP 3 うがいは1回にしよう

フッ化物を口の中に残すため、うがいは少量(5～10ml)の水で1回だけ行いましょう。

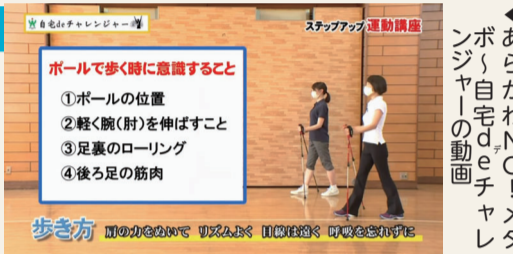
質の良い睡眠をとりましょう

パソコン・スマートフォン等の画面が発するブルーライトは、睡眠ホルモンの分泌を抑制します。睡眠前は、パソコン・スマートフォン等の使用を控えましょう。

ポールウォーキングにチャレンジ

ポールウォーキングは、2本のポールを交互に突いて歩く運動です。通常のウォーキングに比べて、膝や股関節の負担を軽減しながら全身運動ができます。

区では、ポールウォーキングを紹介する動画(右の二次元バーコード)を公開しています。



あらかわ区役所 健康推進課 動画制作

食生活を整えましょう

健康な体を維持するには正しい食生活が大切です。次の点を確認しましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がける
- 毎日、乳製品や果物をとる
- 水分は、のどが渇く前に補給する
- 栄養成分表示を確認して食べる

予防接種を受けましょう

感染症の発症・重症化を予防できる予防接種は、計画的に受けることが大切です。自分や周りの方の体を守るためにも、必ず受けましょう。

予防接種の種類を確認しましょう

子どものうちに受けられる予防接種

- ▶ ヒブワクチン ▶ 小児用肺炎球菌 ▶ BCG
- ▶ ロタウイルス ▶ B型肝炎 ▶ 四種混合 ▶ 水痘
- ▶ 日本脳炎 ▶ 不活化ポリオ ▶ 麻しん・風しん
- ▶ 二種混合 ▶ 子宮頸がん予防ワクチン 等

※10月1日(日)からワクチンの接種間隔が一部変更になります。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

成人してから受けられる予防接種

- ▶ 風しん抗体検査および予防接種(41～58歳の男性)
- ▶ 高齢者インフルエンザ予防接種
- ▶ 高齢者用肺炎球菌予防接種

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、9月30日まで延長していた定期予防接種の接種期限を、令和3年3月31日(木)まで延長します

新しい生活様式を意識して生活しましょう

新型コロナウイルスの感染防止のため、下記を参考に、感染症に負けない暮らしをしましょう。

日常生活での実践例

- 買い物は少人数で、すいている時間帯に短時間で済ませましょう。また、レジに並ぶときは間隔を空けましょう
- 食事の際は、箸・皿の共用を避けましょう。また、対面で座ることや食事中の会話は避けましょう
- 公園を利用する際は、すいている時間や場所を選びましょう
- 公共交通機関を使うときは、混雑する時間帯を避けましょう。また、できるだけ徒歩や自転車で移動しましょう

禁煙しましょう

喫煙者は肺機能が低下しているため、新型コロナウイルス等による肺炎にかかると重症化しやすくなります。

禁煙治療費の一部を助成します

禁煙外来で治療する場合に、費用の一部を助成します。

助成額	【保険診療】 医療費および薬剤費にかかる本人負担額 …………… 上限1万円(補助率10/10)
	【保険外診療】 薬剤費…………… 上限1万円(補助率1/2)
対象	区内在住の方 ※すでに治療を始めている方を除く ※申込方法等詳細は、荒川区ホームページをご覧ください

がん検診を受診しましょう

10月1日はピンクリボンデー

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれています。がんは、早期の発見・治療が大切です。必ず、区が行うがん検診を受診しましょう。

※がん検診の案内は、誕生月のおおむね1か月前に送付します

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416

乳がん

乳房の乳腺組織にできる、日本人女性が最も多くかかるがんです。20～40代で発症するケースが急増しています。

子宮がん

子宮の奥である子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮の入り口である頸部にできる「子宮頸がん」があります。子宮体がんは30代での発症が増えており、子宮頸がんは20・30代での発症が増えていきます。

あらかわ遊園の観覧車をライトアップ

ピンクリボンの普及啓発のため、観覧車のライトアップを行います。

※あらかわ遊園はリニューアル工事のため入園できません

期日

10月1日(木)・19日(月)

時間

午後5時30分～8時

皆さんの健康づくりを応援します

区では、皆さんの健康づくりを応援する取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

あらかわNO!メタボチャレンジャー

生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を受講できます。



あらかわウォーキングマップ

区内のウォーキングコース・健康アドバイスを掲載した「あらかわウォーキングマップ」を配布しています。



配布場所 がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各区民事務所・図書館、ゆいの森あらかわ(荒川区ホームページからもダウンロード可)

荒川ころぼん体操・あらみん体操

気軽に取り組める体操として、「荒川ころぼん体操」と「あらみん体操」を紹介しています。各体操の動画や解説は、荒川区ホームページからご覧ください。

あらかわ満点メニュー

区内飲食店・女子栄養大学短期大学部・区が連携して開発しています。

外食で不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。また、テイクアウトができるメニューを「おうちde満点」として、荒川区ホームページで紹介しています。



栄養成分表示がわかる店

健康的な食生活に役立てられるよう、栄養成分の表示をしている店舗を登録し、ステッカーを掲示しています。また、登録店舗を荒川区ホームページで紹介しています。



まちなか測定

町屋・尾久・西日暮里ふれあい館で、血圧や体組成(体重・筋肉量等)を測定できます。

健康情報提供店

各図書館、区内の駅・スーパーマーケット等で、健康づくりに関する資料を配布しています。

こころの健康相談

コロナ禍による心身不調等のこころの悩みを専門医に相談できます。家族の方も利用できます。

各種健診を受けましょう

区では、さまざまな健診を実施しています。健康を維持するため、必ず受診しましょう。各種健診の詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

問合せ 保健予防課成人健診係 ☎内線416