

## 生活習慣病にならないようにする 心の健康をはかる

「働くこと」が健康の指標であり、ストレスを持つ人が多くいます。  
 生活習慣が健康に影響を与え始める時期です。

### 健康課題

生活習慣病対策は、良い生活習慣の実践が最重要です。  
 正しい知識を得て、実践し、継続するという段階に応じた支援が必要です。

### 個人の取り組み

個人の健康管理能力の育成支援	栄養・食生活	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>○年に1回は健康診断を受けます。</li> <li>○かかりつけ医を持ちます。</li> <li>○血圧を測るよう心がけます。</li> <li>○体重を測るようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○主食、主菜、副菜をそろえた食事をします。</li> <li>○自分に必要な食事の量を知ります。</li> <li>○脂肪、食塩の取りすぎに注意します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分にあった運動を実践します。</li> <li>○生活の中で、こまめに身体を動かします。</li> </ul>
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯みがきをします。</li> <li>○かかりつけ歯科医を持ちます</li> <li>○年に1回は歯科検診を受けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タバコやアルコールが健康に与える影響を知ります。</li> <li>○喫煙者は禁煙に挑戦します。</li> <li>○適正飲酒を実践します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の楽しみを見つけ、実行します。</li> <li>○悩み事は相談します。</li> </ul>

### 関係機関や市が応援すること

- ☆正しい生活習慣に関する知識をより一層広めます。
- ☆医療機関とタイアップし、生活習慣病予防のためのシステムづくりを行います。
- ☆福井市に多い従業員50人未満の企業に働く人の健康づくりを支援します。
- ☆健康ふくい21推奨「元気体操21」を広めます。
- ☆虫歯・歯周疾患予防を推進します。



ひとくち  
 コラム

### 「虫歯とはみがき」

若葉ワーキング副会長 廣野 澄子  
 (福井県歯科衛生士会 会長)

歯垢は食べカスに含まれる糖分を利用して作られる、細菌のかたまりです。歯の表面や歯と歯茎のすきまにべったりと付着し、虫歯や歯肉炎の原因となります。

効果的なブラッシングは、歯磨剤のサッパリ感にだまされずに、たっぷり時間を掛けて、納得するまで磨き落とすことがポイントです。

デンタルグッズを使いこなしましょう。歯ブラシだけでは、しっかりきれいにすることが難しいからです。使う前に使用法を一度専門家に指導してもらうことが大切です。