

歯のケアは自宅で毎日 & プロの手で年1チェック

むし歯や歯周病などになると、歯を失って食生活に支障をきたすだけでなく、歯周病は糖尿病・動脈硬化など全身の病気と関連があることもわかっています。毎日の歯のケアで「プラーク（歯垢）」をしっかり落とすのに加え、年に1度は歯科健診で状態を確認して、異常があればすぐに歯科医院で治療しましょう。

毎日のケアのポイント

- 1日1回はていねいにみがく
- 歯肉がピンクで引き締まっているか確認する
- 自分に合う形・固さの歯ブラシを選ぶ
- 歯の隙間にデンタルフロスや歯間ブラシを使う



キラリ☆健康おおた

いつまでも
はねぴょん
できるからだづくり



楽しくおトクに健康づくり!!

はねぴょん健康ポイント



スマートフォンアプリで参加

アプリの参加特典

- 歩数データや健康ポイントランキングを確認できます
- 知っておトクな健康応援メールが届きます



アプリダウンロードはこちらから



スマホがなくても大丈夫です!

台紙での参加もできます

- 配布場所
- 大田区役所健康づくり課
 - 各地域健康課
 - 各特別出張所
 - 大森スポーツセンター
 - 観光情報センター（京急蒲田駅）

※ホームページからダウンロードもできます



電子図書館をご利用できます

- 健康関連の書籍等が無料で読み放題
- 収録書籍 200冊以上
- 毎月15日更新

URL <https://kenkou-ota.hfc.jp/>

パスワード kirari



主なお問い合わせ先

●大田区健康政策部

- | | |
|------------|--------------|
| 健康医療政策課 | 03-5744-1682 |
| 健康づくり課 | 03-5744-1661 |
| 〈各地域健康課〉 | |
| 大森地域健康課 | 03-5764-0662 |
| 調布地域健康課 | 03-3726-4147 |
| 蒲田地域健康課 | 03-5713-1702 |
| 糎谷・羽田地域健康課 | 03-3743-4163 |

Pick up!

丸山 桂里奈
INTERVIEW

大田区

地元、大田区には ずっと元気でいてほしい！

★ 忙しいけども、コレはやってます！ ★

1

スキマ時間を見つけて
ちょこっと
ランニング

2

地元に戻って
家族と過ごして
リラックス

3

お酒を
解禁した今も
週2日は休肝日



大田区生まれ
大田区育ち

丸山桂里奈さんに
健康のヒケツを
聞いてみました

Profile

丸山 桂里奈

1983 生まれ。大田区大森北出身。元女子サッカー選手。サッカー日本女子代表として、第4回女子 W 杯、アテネ五輪、北京五輪、第6回女子 W 杯(優勝)、ロンドン五輪(準優勝)などで活躍。大田区民栄誉賞第一号。

毎日 100 本ラン、私の足は 大田区の坂からできている

小学生のときにサッカーをはじめ、入新井第一小学校のサッカークラブで活動していました。実家が森と蒲田の中間なので、そのあたりの坂道を自主トレで走っていました。閘坂をはじめ、山王の坂はほぼ制覇しましたよ！毎日どこかで 100 本を走っていたので、私の足は大田区の坂からできていると言ってもいいですね。

区内の公園に出かけて、アスレチックで遊んだり芝生を走って両親にタイムを計ってもらったりもしました。平和の森公園はよく行っていましたし、タイ



大田区公式
PR キャラクター
はねぴよん

© 大田区

ヤ公園まで自転車で行くこともありましたね。

現役時代と生活リズムが変化、 自分のペースで健康づくり

現役時代と今では、生活もかなり変わりました。現役のときは食事はすべて管理・制限していたので、今はおいしいものを健康的に食べたい気持ちが強いです。地元のおいしい飲食店も気になるので「おおた健康メニュー協力店」は行ってみたいですね！

現役時代は毎日トレーニングしていたので、今は思い切り体を休めています。休めたことで、最近はまたトレーニングしたい気持ちも湧いてきてるんです。サッカー教室で子どもたちを教えたり、20分ほどジョギングをしたり、自分のペースで体を動かしています。実は今でも、実家の周りを走ったりす

るんですよ。東邦医大通りや水神公園までランニングすることもあります。

大田区に戻るとほっとする

すでに実家を出ていますが、今でも仕事が終わると実家に帰るのが習慣になってるんです。テレビ局からも空港からもアクセスがいいですし、ほぼ毎日帰ってます。なでしこジャパンで遠征していたときも、地元の羽田空港から行けたのは心強いし誇らしかったです。地元に戻るとリフレッシュできるし、両親の様子もわかって安心ですね。

母は1日1万歩くらいウォーキングしていて、自転車にも毎日乗って体をよく動かしているみたいです。父は、仕事を辞めてからボウリングにはまってほぼ毎日やっているんですよ！運動にもなるし、地元の人と交流して生きがいになってるみたいです。スコア表

も見せてくれるんですけど、どんどん上達してます(笑)。

健康のために、 気をつけていること

アルコールは現役の頃は控えていましたが、今はよくお酒を飲みますね。大田区の地ビールも気になってます。お酒を飲むときは、「たくさん飲んでもいい日」か「ほどほどにしておく日」かはちゃんと決めてます。休肝日を週2日はつくるのも、マジ大事です。

健康のために控えたいものといえばたばこですけど、みんなストレス社会で働いているから、たばこがよりどころになっている方もいますよね。でも、やはりたばこは「百害あって一利なし」。私も喫煙しませんし、健康で長生きするためには吸わない方がいいとは思っていますね。

人間ドックは、最近受けたいなと思ってるんですよね。初期には痛みがなくても、放置すると手遅れになる病気もあるじゃないですか。早く見つかれば病気を治せる時代になってきているので、ちゃんと健康診断や人間ドックを受けていたら、後から「受けてよかった」ってなると思うんですよね。

**■ 地元の大田区には、
ずっと元気でいてほしい**

「キラリ☆健康おおた」に載ってることは、すぐできてわかりやすくいいですね！「運動」「食事」「休養」って人間としての基本で、アスリート時代もずっと意識してきたので、できることからやった方がいいと思います。はねぴょん健康ポイントアプリも、私もダウンロードするし周りの人にもオススメしたいです。やっぱり、地元にはずっと元気でいてほしいので。大田区って、生き生きしてる人、はつらつとしてる人が多い気がします。大田区の人、みんなでがんばりましょう！

東京オリンピックではホッケーの会場にもなっていて、地元がスポーツで盛り上がるのはうれしいですし、歩いて楽しいスポットも多いです。私も車ばかりでなく歩きたいなと思ったので、大田区のみなさん、私が歩いているのを見かけたらいつでも声を掛けてください！



キラリ☆健康おおた

をやってみてね！ 詳しくはP6から！

4つのアクション と 健診・検診

- 1 適度な運動をする
- 2 適切な食事をとる
- 3 休養を十分にとる
- 4 喫煙・飲酒を控える

プラス 年に1回は、健康診断・がん検診の受診を！

健康のためにはじめよう！



この冊子の内容をカンタンにまとめた簡易版リーフレットもあるよ！

楽しくおトクに健康づくり!!

はねぴょん健康ポイント



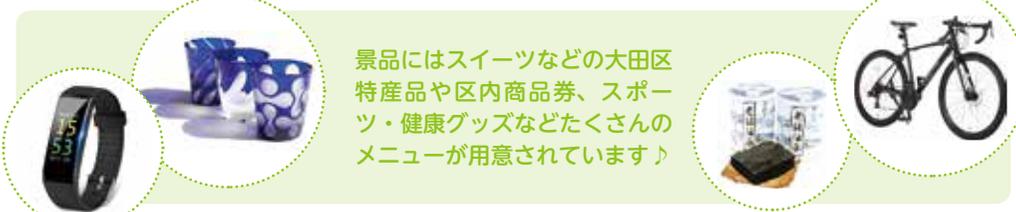
はねぴょん健康ポイントでは、「ウォーキング」や「毎日の健康活動」、「スポーツイベントへの参加」、「健康診断やがん検診の受診」などに取り組むとポイントがもらえます。18歳以上の区内在住・在勤の方が対象で、アプリや台紙で参加できます。もらったポイントは抽選で景品と交換でき、楽しみながら健康づくりに取り組めるので、ふるってご参加ください！

P ポイント(pt)のため方



こんなことをするよ!

- 毎日の健康目標に取り組み、記録する
- 区内ウォーキングコースを巡る
- 健(検)診受診、スポーツ・健康イベントへ参加する
- 区内各所にあるスタンプスポットを探索する



はねぴょん健康ポイントアプリを使って、家族や友人と気軽に、楽しみながら健康づくりを続けてください！

10分でもOK! カラダを動かす時間を 今日から増やそう



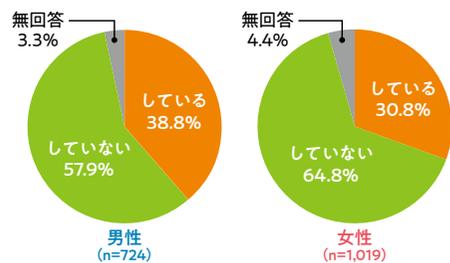
運動不足は「スキマ時間」で解消するぴよん

大田区は、若年層を中心に**運動習慣がない**人が多い傾向があります。

ずっと健康でいるためには、年齢や状況に応じた適切な運動習慣を身につけることが大切です。しかし、運動※を週2回以上している区民は、男性が38.8%、女性が30.8%で、特に20～40代で運動をしない人が多いのが現状です。まずは今よりも10分多く、体を動かす時間を増やしましょう。

※30分以上の軽く汗をかく運動

大田区民の運動の状況



出典：平成29年度健康に関するアンケート



バスケットボール女子日本代表
東京羽田ヴィッキーズ

本橋 菜子



地域別

区民の運動実施率は34.2%
女性は実施率が低い傾向

大森

女性の実施率は4地区でトップ。
男性は2位。

蒲田

男性の実施率が最も低い。女性は調布地区に続き2番目に低い。

調布

男性の実施率は2位タイ。女性の
実施率は4地域の中で最も低い。

糀谷・羽田

男性は4地域の中では実施率が最も
高い。女性は2位。

Let's
アクション!

「はねびよん健康ポイント」
アプリでは…
5,000歩以上で7pt、
8,000歩以上で20pt!



「移動」をウォーキングの時間に



しっかりスポーツをする時間がなくても、通勤時に一駅手前で降りる、ランチタイムに少し遠くの店まで行くなどの工夫で、ウォーキングの時間を増やせます。エレベーターがある建物の中でも、なるべく階段を使うようにしましょう。

「仕事や家事の合間」に体を動かそう



日常生活のスキマ時間にも、体を動かすことができます。器具を使わず自重（自分の体重）の負荷だけで行うスクワットや、テレビを見ながら・椅子に座りながらのストレッチなど、短時間でもこまめに体を動かすとよいでしょう。

ときどきはスポーツの時間をとろう

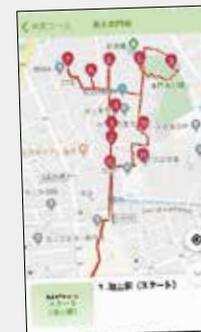


日常生活の中で体を動かすのも大切ですが、筋力トレーニングやスポーツなども取り入れられるとさらに効果的です。家の近くの公園や運動施設を見つけて、ジョギングやスポーツの時間をなるべく作るようにしましょう。

Check!

大田区で、レッツ☆ウォーキング &スポーツ!

大田区には、多摩川沿いのジョギングコースや、自然や名跡が豊富でウォーキングをして楽しい道が数多くあります。また、大田スタジアムをはじめ、テニスコート、サッカー場など区民がチームでスポーツを楽しめる施設もあるので、ぜひご活用ください。



「はねびよん健康ポイント」アプリにコースを掲載中!



食事はバランスよく摂ろう 「もう1皿」多くの野菜を食べよう

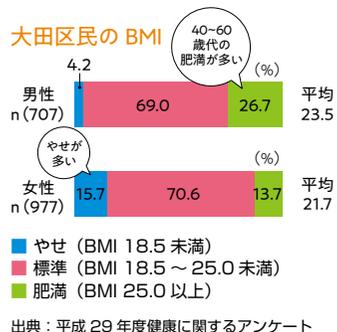


運動量と食事量のバランスは体重でチェックだぴょん



大田区では、働き盛りの男性の肥満と高齢者と女性のやせが目立ちます。

食生活が乱れると肥満ややせにつながり、肥満は生活習慣病、やせは鉄欠乏性貧血、骨粗しょう症や低出生体重児出産のリスク要因となります。主食（穀類）主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）副菜（野菜、海藻、きのこなど）をそろえて牛乳・乳製品と果物をプラスします。しっかり体を動かすためにも毎日の食事が大切です。中でも野菜は1日350g必要ですが不足の傾向にあります。



佐伯栄養専門学校 学校長
山崎 大治



地域別

大森

若い世代の肥満割合が区内で高く、朝食の摂取状況が区内で低い。

調布

区全体と比べ女性のやせが多く、男性の肥満が若干多い。

食事に関する意識や肥満・やせの傾向

蒲田

栄養バランスやカロリーに注意している区民の割合が、区内で最も低い。

糀谷・羽田

朝食をあまりとっていない・ほとんどとっていない人の割合が区内で高い。

Let's
アクション!

「はねびょん健康ポイント」アプリでは…
「緑黄色野菜を1皿食べる」
「夜食・間食をしない」などで2pt!



もう1皿(≒70g)の野菜を食べよう



野菜の小鉢1つ分で、約70g分の野菜を摂ることができます。野菜には、高血圧予防に役立つカリウム、免疫力を高める抗酸化成分、血糖値の上昇を抑える食物繊維などが含まれ、健康に欠かせない食材です。「もう1皿」を毎日続けてみましょう。野菜を最初に食べると効果大。

そのまま食べられる野菜&惣菜をストック



「調理の時間がとりにくい」という場合でも、トマトやレタスなど、そのまま食べられる野菜をストックしておけば手軽に野菜を食べられます。市販の冷凍野菜やカット野菜、惣菜なども活用して、忙しくても手間をかけずに野菜を摂りましょう。

外食でも工夫次第で野菜を増やせる



外食やコンビニでも、注文の仕方やもう1品増やすことで野菜を食べることができます。たとえば、ラーメンではなくタンメンを注文する、ハンバーガー+ポテトに野菜サラダか野菜ジュース・スムージーを追加するなど、工夫する余地はあります。

Check!

知ってる？ おおた健康メニュー協力店

大田区では、栄養バランスが整った「野菜たっぷりメニュー」を提供する区内の飲食店を、「おおた健康メニュー協力店」として登録しています。



野菜たっぷりメニュー

- 野菜（いも類、きのこ類、海藻類等を含む）が100g～200g含まれている。
- 主食・主菜・副菜が入っている。
- 減塩に配慮している。



「ホッと一息」の時間が健康の基本です



「疲れが取れない」は体からのSOSだぴょん

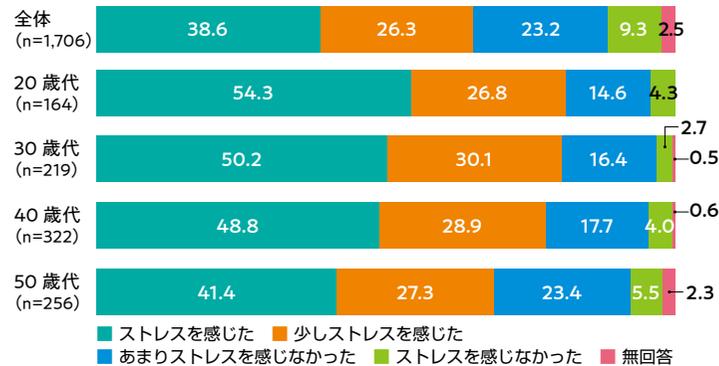
ストレスを感じる割合は若年層で高く、働く世代の男性の自殺率も高い傾向に。

過度なストレスはうつ病などを引き起こすことがあります。大田区での自殺率は減少傾向であるものの、年間100人近くが自殺で亡くなっていて、特に40～50代男性の割合が高くなっています。こころの健康づくりのためには、ストレスに気づき、休養や運動など自分にあったストレス対処法を行うことが大切です。

最近1カ月以内に「ストレスを感じた」「少しストレスを感じた」と回答した区民は、働く世代である20-50代に多い傾向がありました。

詳しく見てみよう!

年齢別 ストレスを感じた区民の割合



出典：平成29年度健康に関するアンケート



東京工科大学医療保健学部看護学科教授
同学部産業保健実践研究センター長

五十嵐 千代

Let's
アクション!

「はねびよん健康ポイント」
アプリでは…
「十分な睡眠」「寝る前に
スマホを見ない」などで
2pt!



毎日の睡眠を十分にとろう



毎日十分な睡眠をとることは、休養の基本です。必要な睡眠時間は人それぞれですが、日中の眠気が睡眠不足のサインです。眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの可能性もあります。

昼時の「仮眠」で作業能率が改善



昼間に眠気を感じた場合は、午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。日中の過ごし方として、適度に運動することも睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつくのでオススメです。

リラックスや気分転換の方法を探そう



入浴・アロマ・音楽を聴くなど、自分にあったリラックス方法を知って実践するのも大切です。大田区は銭湯が都内最多なので、銭湯で一息ついてよいでしょう。また、趣味で積極的に気分転換をするのも休養には効果的です。自分が楽しめる趣味を見つけましょう。

Check!

がんばりすぎにご用心! つらい時に相談できる窓口

大田区では、さまざまな悩みを抱えた方向けの各種相談窓口を開設しています。一人で悩まずご相談ください。



[相談窓口の一例]

- こころや体の健康相談 ▶ 各地域健康課 (16 ページ)
- 高齢者の相談 ▶ 地域包括支援センター
- 生活・仕事・住まいなどの相談 ▶ JOBOTA
- 女性のさまざまな悩み ▶ 女性のためのたんぽぽ相談 など

↑他の情報もチェック!



たばこと飲みすぎは健康の大敵！ あなたのカラダが心配です

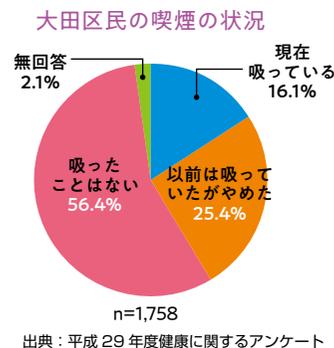


思い切って、減らしてほしいびよん

たばこを吸っている男性の肺がん死亡率は、**吸っていない人の4.5倍**です。

大田区では、喫煙者の割合は減少していますが、喫煙をやめた人は横ばいです。喫煙開始年齢は25歳未満が約9割で若年層からの喫煙が目立ちます。また、生活習慣病のリスクを高める量*の飲酒をしている割合は、男性20.6%、女性17%です。健康のためには、喫煙はやめる、飲酒は適度に、が基本です。

*日本酒にして男性2合以上、女性1合以上



地域別

「喫煙者」と「生活習慣病のリスクを高める飲酒をする方」の割合

大森

飲酒量が、女性は区全体より低いが、男性は高い。

蒲田

飲酒量が、男性は区内で最も低く、女性は区内で最も高い。

調布

喫煙者の割合は区内で最も低く、飲酒量も少ない傾向にある。

糀谷・羽田

男女ともに喫煙者の割合が区内で最多、男性の飲酒量も多い。



大田区

三上保健師

Let's
アクション!

「はねびよん健康ポイント」
アプリでは…
「禁煙する」「お酒と一緒に水を飲む」などで2pt!



たばこは本人も周りにも害を与える

たばこを吸っている男性の肺がん死亡率は、吸っていない人の4.5倍です。たばこは、がんだけでなく心筋梗塞や脳卒中も引き起こします。さらに、たばこの煙を周りの人が吸う「受動喫煙」によって、たばこを吸わない人へ健康被害ももたらします。

禁煙補助薬や禁煙外来を活用しよう

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があります。禁煙が辛い場合、ニコチンガムやニコチンパッチなどの「禁煙補助剤」で禁断症状を緩和させながら取り組みましょう。起床して1時間以内にたばこを吸いたくなる人は、ニコチン依存が強い可能性があります。禁煙外来を活用しましょう。

適正飲酒量を守って楽しく飲酒を

適正な飲酒量は、1日あたり日本酒だと1合、ビールだと中ビン1本程度です。過度な飲酒は、がん、生活習慣病、アルコール依存症などの発症要因となりかねません。1日の適正な飲酒量を守り、週1回以上はお酒を飲まない「休肝日」を作りましょう。

Check!

大田区の医療機関に相談しよう

医師のサポートを受けながら禁煙したい方は「大田区禁煙外来マップ」でお近くの医療機関を探してみてください。アルコール依存症の治療についても、専門医の受診を検討してもよいかもしれません。

▶ 禁煙外来マップ



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
都内の医療機関の場所や診療の内容を調べることができます。
(<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>)



「年に1回、 カラダのチェック」 大田区民の新常識

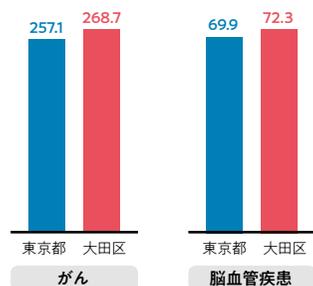
2年に1度の受診を推奨している検診もあります。



区民のみんなが病気になったらイヤだびょん…

大田区は、生活習慣病やがんによる死亡率が、
都内でも高いのが特徴です。

大田区民の死因の第1位はがんで、都内よりも死亡率が高いのが現状です。また、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肝疾患、腎不全など生活習慣が関わる疾患についても、大田区における死亡率は都内より高くなっています。がんや生活習慣病を予防、もしくは早期発見・治療を目指すために、必ず健診・検診を受けてください。



※人口10万対粗死亡率
出典：区「保健衛生事業資料集」
都「東京都人口動態調査」



地域別

がん検診の受診率や死亡率の高いがんの傾向

大森

喫煙者の割合が区全体と比べて高く、肺がんの死亡率も区内でも高い。

蒲田

大腸がん、肺がんによる死亡率が区全体と比べて高い。

調布

乳がんの検診受診率が区全体と比べて低い。

糎谷・羽田

胃がん、大腸がん、肺がんのがん検診受診率が区の中で低い。



寺本内科・歯科クリニック内科院長
帝京大学臨床研究センター長

寺本 民生

Let's
アクション!

「はねびよん健康ポイント」
アプリでは…
「健診・検診受診」
「特定保健指導受診」
で200pt!



1年に1度、健康診断を受けよう

健康診断では、早期には自覚症状が現れない生活習慣病のリスクを見つけることができます。病気を予防、早期発見・早期治療できれば、完治の可能性が高まる・治療費や体への負担が軽くなるなどメリットばかりです。



再検査・精密検査は必ず受けよう

「再検査」は一時的に数値が悪かったのかを確認する検査、「精密検査」は病気が本当に潜んでいるのか確かめるための詳しい検査です。「要再検査・要精密検査」に該当したら、病気を見逃さないために必ず受診しましょう。



検査数値を経年変化で観察しよう

数年分の健診結果から変化をチェックすると、今の体の状態が見えてきます。もしも基準値内で「異常なし」だとしても、年々悪化している項目があれば、生活習慣を改善することが大切です。

Check!

大田区の健診・検診を活用しよう!

大田区では、区民の皆様の健康の保持増進を目的として、性別・年齢などに応じて健康診断や各種検診をご用意しています。積極的に受診をして病気の早期発見・予防にご活用ください。

健康診査

39歳以下基本健康診査

がん検診・肝炎ウイルス検診・眼科検診

成人歯科健康診査



くわしくは大田区
ホームページを
ご覧ください。

