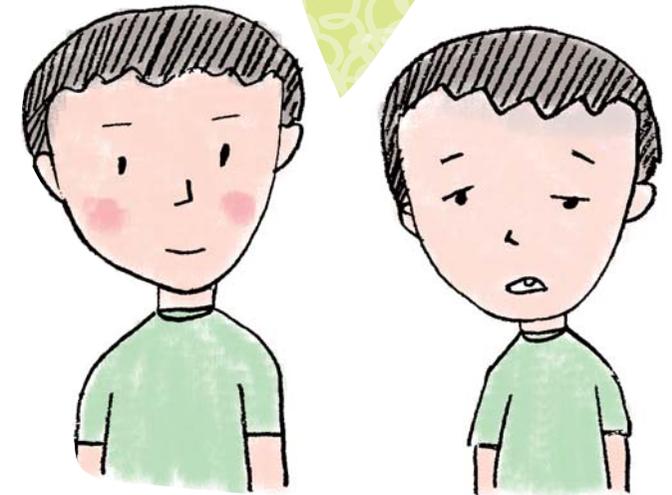


10

年後のあなたはどつち？



西宮市保健所

健康づくりに関する相談窓口

- 中央保健福祉センター
電話: 0798-35-3310 住所: 染殿町 8-3 西宮健康開発センター 内
- 鳴尾保健福祉センター
電話: 0798-42-6630 住所: 鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階
- 北口保健福祉センター
電話: 0798-64-5097 住所: 北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階
- 塩瀬保健福祉センター
電話: 0797-61-1766 住所: 名塩新町 1 塩瀬センター 1 階
- 山口保健福祉センター
電話: 078-904-3160
住所: 山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター 2 階
- 西宮市保健所健康増進課
電話: 0798-26-3667 住所: 江上町 3-26



西宮市保健所
ホームページ

編集・発行 西宮市保健所
〒662-0855 西宮市江上町3-26
電話 (0798) 26-3667 FAX (0798) 33-1174
URL <http://www.nishi.or.jp>

新・にしのみや健康づくり21(第2次) 中間見直し版
～のばそう! みんなの健康寿命～

みんなの健康づくりを応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

「なんとなく」
していませんか

「なんとなく」
しちゃうことチェック



- 朝食を食べない(抜くことがある)
- おやつを好きな時に好きなだけ食べる
- 1年以上歯医者さんに行っていない
- 友達と一緒になら、タバコを吸ってしまうかも

「生活習慣病」を知っていますか。「生活習慣病」とは、食事や運動の習慣、タバコなどが原因でおこる病気です。今の「なんとなく」している行動が続くと、生活習慣病になる可能性が高まります。「自分のからだは自分でつくり・守る」意識をもって、健康的な生活習慣を心がけましょう。

1.

朝ごはんは
しっかり
もりもりと

朝ごはんのパワー

- からだがしゃっきり。元気に動く。
- 頭がすっきり。授業がよくわかる。

「しっかり朝ごはん」への3ステップ

ステップ1

なに
何かを
くち
口にする



ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



スープ

ステップ2

すこ
もう少し
た
食べる



バナナ+ヨーグルト



パン+牛乳



ごはん+納豆

ステップ3

しゅよく
主食と
おかずを
た
食べる



ぎゅうにゅう めだまや
パン+牛乳+目玉焼き+
ウィンナー+ミニトマト



ごはん+お味噌汁+納豆

しゅよく しゅさい 主 食 ・ 主 菜 ・ 副 菜 を そ ろ え る こ と で よ り 栄 養 バ ラ ン ス が 整 い ま す 。

2.

歯と口も
ばっちり
健康に

歯と口の健康を守るポイント

① おやつは決まった時間に食べよう

「ダラダラ食べ」がむし歯の1番の原因です。

② 歯ブラシとデンタルフロス等でしっかり 歯みがきをしよう

③ 「フッ素」入りの歯みがき剤やジェルで 虫歯を防ごう

フッ素の効果UP↑

- ・ ゆすぎは1回、水は少なめに
- ・ 歯みがき後、30分は飲食をひかえる

④ 1年に1回は歯医者さんに行こう

3.

タバコは
きっぱり
おことわり

タバコの害は「見た目」に

かなりマイナス!

病気だけではない



肌 ハリ・ツヤがなくなる

- タバコの成分による皮膚の炎症や体内のビタミンCの減少が原因



髪 少なく・薄くなる

- タバコによって頭皮の血のめぐりが悪くなるのが原因



歯 臭くなる・黒ずむ

- タバコによって歯周病にかかりやすくなるのが原因

※加熱式タバコ(アイコス、プルーム・テック、グローなど)

にも有害物質が含まれており、タバコと同じような健康への悪影響は否定できません。