

### 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間



世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、さまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により設けられ、平成元年に「5月31日」と定められました。また、厚生労働省は、平成4年から禁煙週間を設け、たばこ対策を進めています。

●**区のとばこ対策**  
飲食店等の食品衛生責任者が対象の食品衛生大会で、受動喫煙防止・分煙推進のパンフレットを配布し、たばこに

よる健康被害の知識の普及啓発に努めています。また、禁煙や分煙を表示するステッカーを作成し、希望する飲食店等に配布しています。

さらに、受動喫煙防止を呼び掛ける啓発グッズを作成し、母子健康手帳の交付時に配布するほか、喫煙による健康被害を考える講演会を、区内の小・中学校で開催しています。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047

1日に食べる野菜の目標量(野菜350g・小鉢5皿分)



●**保健センターの食生活改善教室にご参加を**

**八百屋さんにおいしい野菜のこっそり話**

【日時・会場】  
①6月2日(火)：四谷保健センター(三栄町25)  
②6月5日(金)：落合保健センター(下落合4-6-7)  
※いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の方、各30名

【内容】おいしい野菜はこんなにも美しい！その選び方のヒントと食べ方(試食あり)

※講師は矢嶋文子(八百屋瑞花(すいか)店主)

【申込み】電話で、①は四谷落合 ☎(3351)5161・②は東新宿 ☎(3260)6231・②は東新宿 ☎(3200)1026の保健センターへ。先着順。

●**野菜をもっとおいしく食べる「70℃蒸し」講座**

【日時・会場】  
①6月25日(木)：牛込保健センター(弁天町50)  
②6月30日(火)：東新宿保健センター(新宿7-26-4)  
※いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住の方、各30名

【内容】野菜をおいしく調理するためのテクニック(実習と試食)

※講師は平山一政(スチームニング調理技術研究会代表)

【申込み】電話で、①は牛込 ☎(3260)6231・②は東新宿 ☎(3200)1026の保健センターへ。先着順。

### 6月は食育月間

## 野菜を食べていますか

「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に 1日5皿分の野菜を食べてみましょう



●**健康を維持する野菜の働き**  
野菜は、食物繊維・ビタミン・ミネラルなどの栄養が豊富に含まれていて、日ごろの体調を整えるとともに、生活習慣病を予防する働きもあります。

●**1日に食べる野菜の目標量は350g**  
健康な生活を維持するために1日に食べる野菜の目標量は350gで、直径10cmの小鉢5皿分に相当します。「平成25年国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の日本人が1日に摂取する野菜の量は283.1g(小鉢約4皿分)で、あと1皿分の摂取量が不足していることが分かっています。

6月中、食の知識と食を選ぶ力を習得する「食育」を推進するため、「食生活改善教室」を開催します。この機会に、野菜をおいしく食べるコツを一緒に学んでみませんか。

【問合せ】各保健センターへ。

## 「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」(平成27年度 歯と口の健康週間標語)

# 歯科健診を受診して 健康寿命を延ばしましょう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食生活や人とのコミュニケーションで大切な役割を持っています。定期的な健診や医療機関の受診で、日ごろからの健康状態を確認しましょう。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930へ。

### ● 歯周病と糖尿病は相互に影響する病気

歯周病は、糖尿病やさまざまな全身疾患と関連性があります。

糖尿病により血糖値が高くなると抵抗力が低下し、歯周病になりやすく、歯周病の進行を早めます。また、歯周病が悪化すると血糖値を一定に保ちにくくなり、糖尿病が悪化と言われています。このように歯周病と糖尿病は、お互いに影響しあう病気で、歯周病は糖尿病の合併症の1つとされています。

歯を健康に保ち、歯周病・糖尿病を予防しましょう。

### ● 80歳で20本以上の歯を残しましょう

#### 目指せ 8020(ハチマルニイマル)

健康な歯が多く保たれていると、おいしく食べられるだけでなく、認知症の予防にも役立ちます。

昨年、歯科健康診査を受診した80歳以上で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」を達成した方は、358名中199名でした(55.6%)。

80歳で20本以上の歯を残すことを目標に、歯の健康を心掛けましょう。



### ● 歯科の往診もご活用ください

寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師がご自宅を訪問し、歯科健診を行います。

また、区では、訪問歯科診療を実施している歯科医院を紹介しています。詳しくは、健康推進課健康事業係、歯科医師会へお問い合わせください。

### 20歳以上の方は 歯科健診のご利用を

27年度から新たに、20歳の方にも歯科健康診査受診票をお送りします。

若いうちから定期的に健診を受けて歯の病気を予防しましょう。

【期間】6月1日(月)～12月28日(月)

【対象】区内在住で20歳以上の方

※28年3月31日(木)までに20歳になる方も対象です。

【内容】問診、口腔内(歯と歯ぐきの状態)の診査、総合判定。必要な方には歯科相談と指導

【費用】400円

※70歳以上の方、生活保護を受けている世帯、平成27年度の住民税が非課税の世帯は無料(非課税の世帯は受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)

【受診方法】区が発行する問診票・受診票をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください。寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師の訪問による受診もできます。

※20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月28日(木)に受診票を発送します。※その他の年齢の方や、上記の年齢で受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

### 区の歯科事業をご利用ください

区内在住の方を対象に、年齢別に相談や健診を実施しています。生涯を通じた歯と口の健康づくりにご活用ください。

対象	保健センターで実施 【問合せ】保健センター	区内の指定歯科医療機関で実施 【問合せ】健康推進課健康事業係
妊産婦	産婦歯科相談	妊(産)婦歯科健康診査
乳幼児	歯科相談 ▶はじめて(1歳児) ▶にこにこ(2歳児) ▶もぐもぐごっくん 歯科健診 ▶1歳6か月児 ▶3歳児	歯と口の健康チェック(歯科健診)とフッ化物塗布
成人	歯周病予防相談	歯科健康診査
高齢者	口腔ケア推進事業	
その他	専門歯科相談 ▶入れ歯 ▶ドライマウス ▶歯並び ▶かみ合わせ	要介護者・ウイルス性疾患の方等に歯科医療機関を紹介

### ● ● ● 歯と口の健康週間 歯科医師会のイベント

区内在住の方を対象に、歯の健診や相談、口の清掃方法のアドバイスなどを行います。

【日時】6月6日(土)午後1時～4時

【会場・申込み】当日直接、善國寺境内(毘沙門天、神楽坂5-36)へ。

【主催・問合せ】四谷牛込歯科医師会 ☎(3356)6367へ。

★新宿区歯科医師会では、6月6日(土)午後3時～4時30分に、区内在住で「8020」を達成した方の表彰式と講演会を開催します(会場は新宿区歯科医師会/新宿7-26-4)。講演会の申し込みは、電話で新宿区歯科医師会 ☎(3200)5064へ。先着30名。表彰式の募集は締め切っています。