

第3次健康とおかまち 21

～健康づくりのヒント集～

（計画書に掲載しているコラム等）

目 次

I 健康づくりの推進（第3次健康増進計画）	1
1 栄養・食生活（食を通じて健康な身体をつくる）	1
主食・主菜・副菜を組み合わせよう！	1
毎日朝食を食べましょう！	1
健康づくりの決め手は減塩習慣です！	2
1日350g以上野菜をとりましょう！	2
2 身体活動・運動	3
身体活動指針「アクティブガイド」	3
手軽にできる運動を紹介します。	4
3 こころの健康	5
早めにストレスサインに気づきましょう	5
4 飲酒・喫煙	6
お酒はほどほどに。適量飲酒を心がけましょう！	6
飲酒が身体にもたらす影響を正しく理解しよう	6
たばこが身体にもたらす影響を正しく理解しよう	7
5 歯と口の健康	8
8020運動	8
歯間部清掃用具を使う習慣を身につけよう！	8
歯周病が身体に及ぼす影響	9
6 生活習慣病の発症予防・重症化予防、高齢者の健康	10
生活習慣病のリスクを高める要因	10
がん検診を受診しましょう！	11
生活習慣病予防教室に参加しましょう！	11
II 歯科保健の推進（第3次歯科保健計画）	12
1 妊婦（胎児）	12
赤ちゃんの歯と口の健康づくりは妊娠初期から始まっています	12
妊娠中にも歯科健診を受けましょう！	12
むし歯の原因と進行について	12
2 乳幼児	13
上手にフッ化物を利用しましょう！	13
おやつに含まれる糖分に気をつけよう	13
正しい歯ブラシを選びましょう	14

3 児童・生徒.....	15
少なくとも小学校低学年までは仕上げみがきを.....	15
4 成人.....	15
歯周病検診を受診しましょう！.....	15
オーラルフレイルとは.....	16
5 高齢者.....	16
なるべく多くの歯を残すために.....	16
口の体操.....	17
6 障がい者・要介護者.....	18
要介護者の歯と口のケアについて.....	18
7 全世代.....	18
災害時の歯と口のケアについて.....	18
Ⅲ 食育の推進（第4次食育推進計画）.....	19
1 食を通じて健康な身体をつくる.....	19
食育ピクトグラムについて.....	19
2 食を通じて豊かな心を育む.....	20
食育で「こしょく」を防いで、 広げよう家族や地域の和(輪).....	20
3 地域の食文化を理解し継承する.....	20
十日町・妻有の郷土料理.....	20
日本遺産「究極の雪国とおかまち -真説！豪雪地ものがたり-」.....	21
4 地産地消を促進し資源を循環する.....	22
食品ロスに取り組もう！.....	22
5 食についての情報を発信し交流を深める.....	22
食育ガイド.....	22
災害時に備えた食品ストックを.....	23

I 健康づくりの推進(第3次健康増進計画)

1 栄養・食生活(食を通じて健康な身体をつくる)

主食・主菜・副菜を組み合わせてとろう！

計画書 P62

忙しい日々の中、しっかりとした食事をとることはなかなか難しいですが、主食・主菜・副菜にわけて考えることで、多様な食品をとることができ、必要な栄養素を補うことができます。

外食などする際も単品ものではなく、定食を選ぶと栄養バランスが良くなります。主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀物を主な材料とした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質を多く含む

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

毎日朝食を食べましょう！

計画書 P62

朝食を食べることは子どもにとっても大人にとっても大切なことです。

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、大切な血管を傷つけます。十日町市は高血圧が原因である「脳血管疾患」による死亡率が高くなっています。

以下の7項目をこころがけ、減塩に取り組みましょう！

① 麺類は汁を残して「ごちそうさま」

例) ラーメンの汁を半分残す

③ 漬物は回数減らして浅漬けに

例) きゅうりの塩漬けを1回分5切れ減らす

⑤ しょうゆのつけ過ぎに注意

例) 刺身お寿司に使うしょうゆを半分に

⑦ うま味を活用しよう

例) 鰹節・こんぶ・煮干しだしを利用

② 汁物は野菜たっぷり具だくさんに

例) みそ汁は1日1杯まで

④ 調味料かける前に味をみよう

例) とんかつにかけるソースを半分に。代わりにレモン汁をかける

⑥ 香味野菜・香辛料を使ってみよう

例) ねぎ・シソ・しょうが・唐辛子・わさび・からしなどを利用

※国では、1日の塩分の摂取を男性7.5g未満・女性6.5g未満を目標としています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づく)

1日350g以上野菜をとりましょう！

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜量は350g以上といわれています。野菜には、ナトリウム（食塩）を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれ、体内の細胞・組織の酸化を抑制するビタミンも多く含んでいます。また、野菜に多く含まれる食物繊維には腸内環境を良好に保つだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。



※図は農林水産省「食事バランスガイド」より引用

2 身体活動・運動

身体活動指針「アクティブガイド」

計画書 P66

厚生労働省では、身体活動を増やし運動習慣を確立するための気付きの工夫や情報提供ツールとしての要素を強調したツールとして、「アクティブガイド」を公表しています。



※厚生労働省「アクティブガイド（健康づくりのための身体活動・座位行動指針）（案）」より一部抜粋

※「+10(プラス・テン)」とは、1日あたり10分の身体活動を増やすこと。

「BK30(ブレイク・サーティー)」とは、長時間の座位行動を出来る限り頻繁に(例えば、30分ごとに)中断(ブレイク)すること。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より

手軽にできる運動を紹介します。

計画書 P67

仕事や家事などの合間に行いましょう。

自分の体力に合わせ、無理をしないよう、疲れたら休みましょう。

◆椅子を活用した体操



◆立ってできる体操



◆すこやかエコー体操

すこやかエコー体操は、住民に親しみやすく、冬期間でも屋内で手軽に実施できる地域独自の体操として考案された運動です。



3 こころの健康

早めにストレスサインに気づきましょう

計画書 P72

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。
こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

気づく ～2週間以上続く不調は要注意～

こころの不調や心配事がある時は早めに相談しましょう。
できていたことができなくなるなど、普段と様子が違う場合には注意が必要です。
次のような症状が2週間以上続くようでしたら、早めに専門医に受診しましょう。

うつ病のサイン

自覚
症状

心の変化

感情面

気分が沈む
物事を悪く考える
不安でイライラする
自分を責める
自分などいない方がよいと考える
死にたくなる

意欲面

やる気が出ない
集中できない
行動できない
決断が下せない
興味、関心がなくなる
楽しめない

身体の変化

不眠、食欲不振、疲れやすい、体全体がだるい、頭痛、肩こり、耳鳴り
めまい、ご飯がおいしくない、腹痛、便秘、下痢、性欲減退など

他覚
症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない
飲酒量が増える、遅刻、欠勤が増えるなど

「うつ病かもしれない」と思ったときには…

早めに対応することが、早く回復することにつながります。

自分にできること

- 医療機関の精神科、心療内科を受診する。
- かかりつけ医に相談して、専門医を紹介してもらう。
- 保健所や市の保健師に相談する。
- 周囲に遠慮せず、休養をとる。

まわりの人はこんなサポートを

- 休養をすすめましょう。
- 本人が受診や相談を拒む時は、本人が信頼している人に勧めてもらいましょう。
- 気持ちを受けとめるつもりで、話をじっくり聞きましょう。
- 励まさないようにしましょう。
- 気軽にあいさつをしましょう。

5

4 飲酒・喫煙

お酒はほどほどに。適量飲酒を心がけましょう！

計画書 P76

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると1日 20 g 程度で、お酒の種類別では、下記の図のとおりになります。1日に純アルコールを 60 g 以上とることを多量飲酒といいます。

毎日アルコールを飲むと、肝機能の低下を招きかねない上、胃腸の粘膜に負担がかかります。飲酒しない日「休肝日」を設けることで、肝臓や胃腸を休ませるだけでなく、エネルギーのとりすぎ防止にもつながります。

■「1日平均純アルコール 20 g」に換算されるお酒の量



※女性や高齢者は、この半分が目安です。

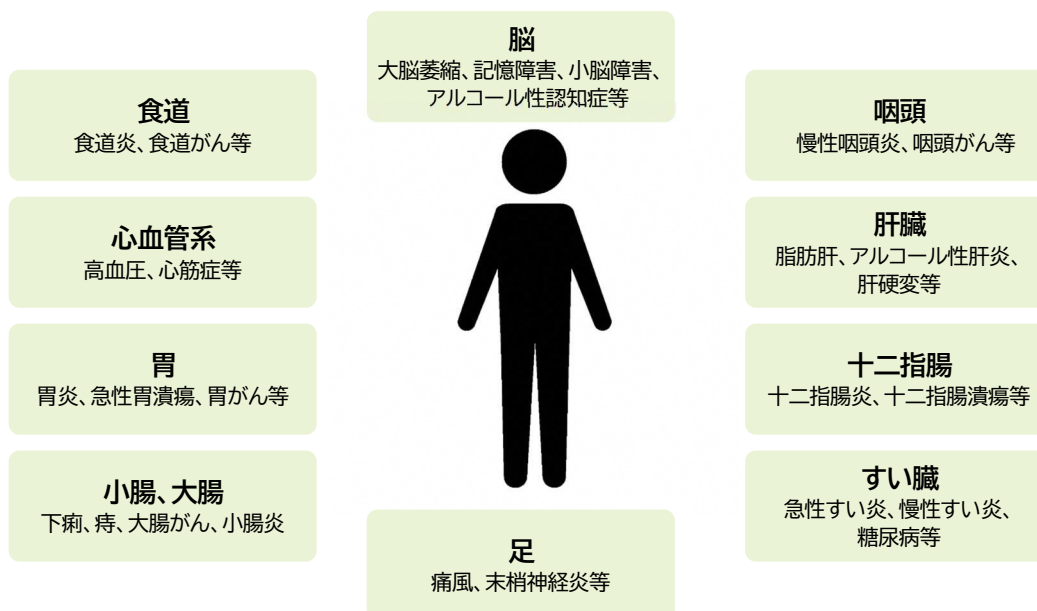
飲酒が身体にもたらす影響を正しく理解しよう

計画書 P76

お酒に含まれるアルコールの大部分は、腸で吸収され、肝臓に送られて、大部分が二酸化炭素と水に分解されます。

アルコールを分解する働きを持つ「肝臓」は、お酒を飲み続けることで“脂肪”がたまっていき、「アルコール性肝炎」や「肝硬変」になってしまうことがあります。そのほかにも、口、のど、胃、腸といった消化器官、脳や心臓など、体中に悪影響が現れます。

■お酒の飲み過ぎが原因となる身体の病気

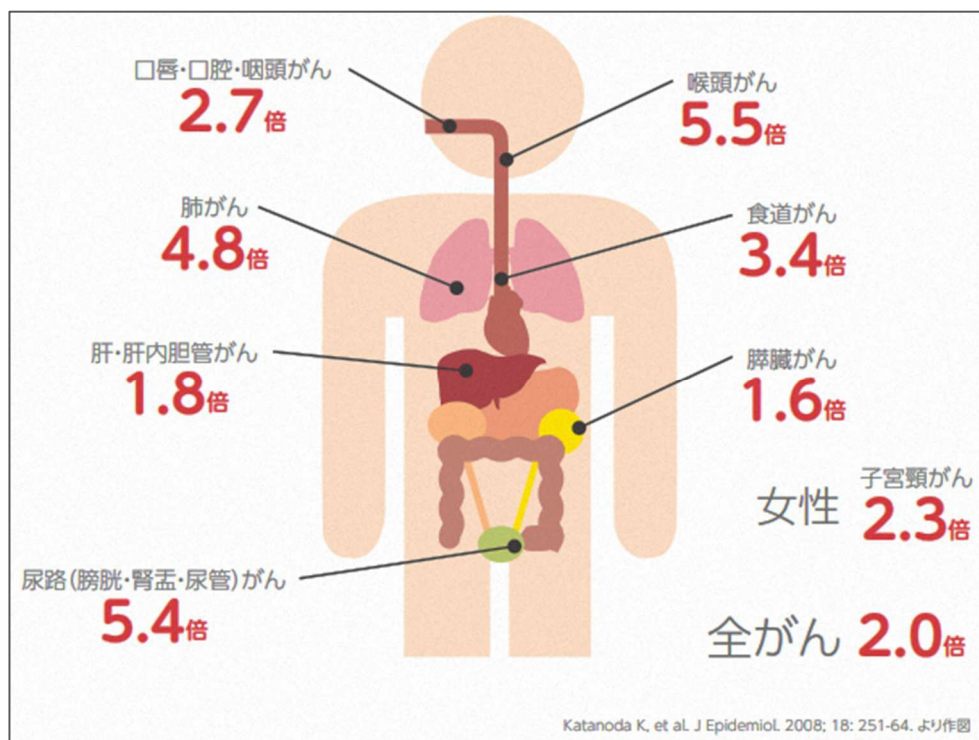


たばこを吸う人（喫煙者）の死亡率は吸わない人（非喫煙者）より高くなっています。

たばこが身体にもたらす影響は、肺がんに限らず、ほとんどの部位のがんの原因になるほか、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患など、様々な病気の原因にもなります。

また、最近、加熱式・電子たばこなど、煙が出ない新しいタイプのたばこなども普及していますが、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質を含む有害物質を含んでいることが指摘されています。

■喫煙によるがんのリスク（男性） （がんになる、またはがんで死亡する危険性）



参考：公益社団法人 日本医師会「あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛」

5 歯と口の健康

8020 運動

計画書 P81

8020 運動とは、国や日本歯科医師会が進めている「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」（80 歳で 20 本＝8020）という運動です。

歯と口の健康は、食生活を豊かにし、張りのある毎日の生活をもたらすということだけにとどまらず、様々な疾病の防止や、からだ全体の健康の維持・向上に大きく影響しているといわれています。歯と口の健康は、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしています。

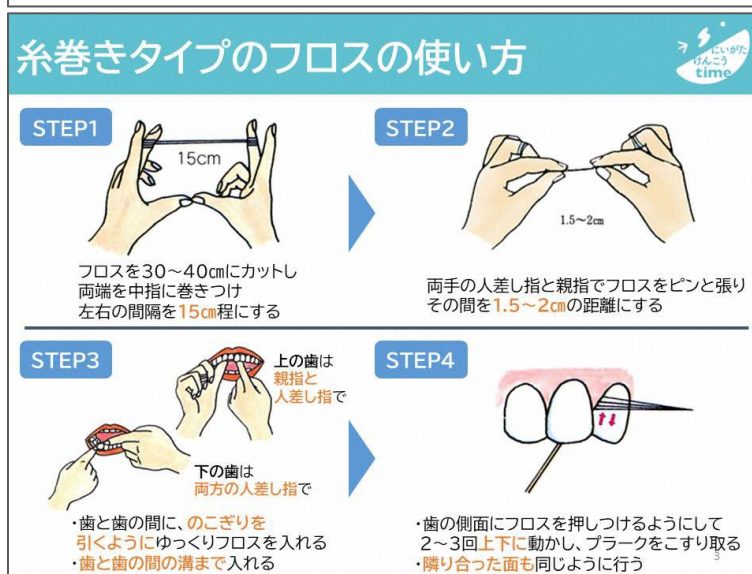
歯間部清掃用具を使う習慣を身につけよう！

計画書 P81

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシのみだと約 6 割しかとることができません。

一方、歯間部清掃用具を併用すると約 9 割の歯垢を取ることができます。

デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用しましょう。

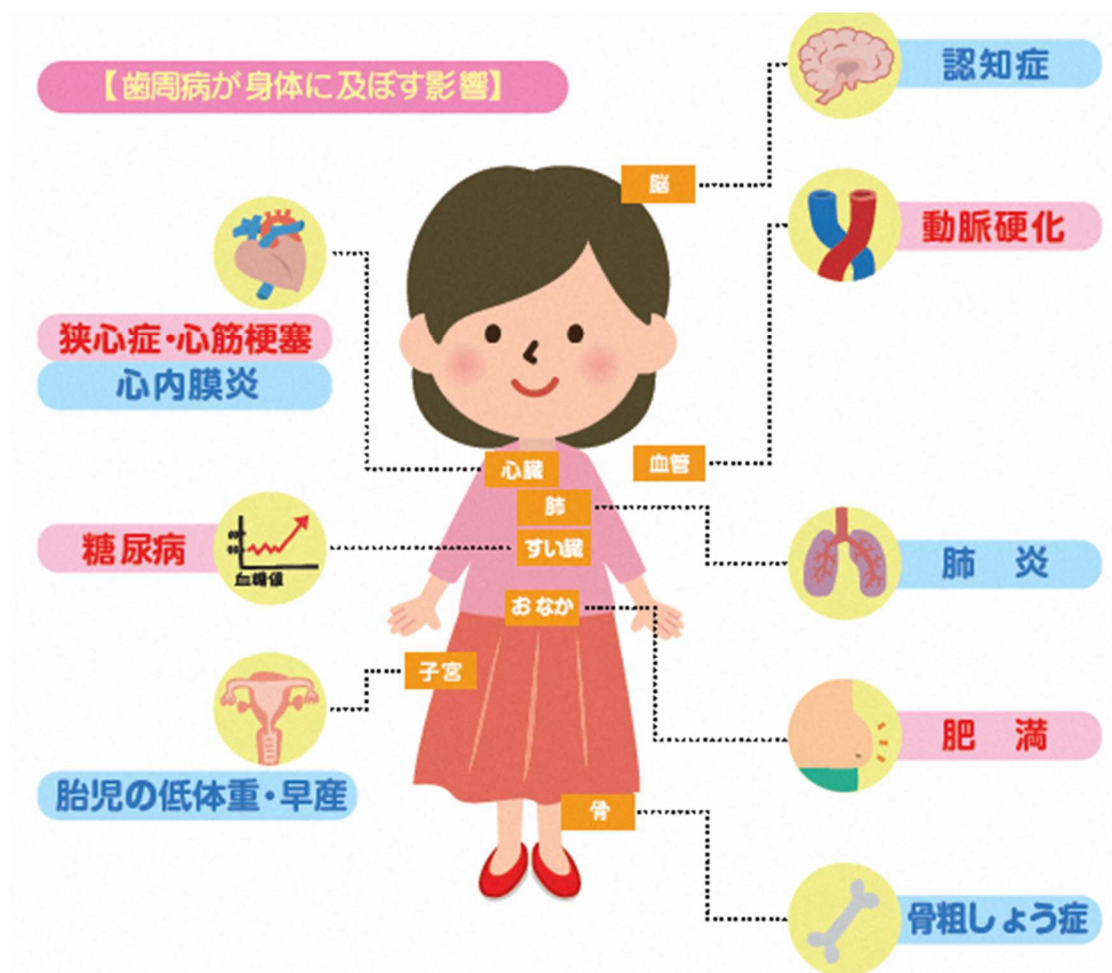


資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

歯周病菌の感染により、歯を支える歯ぐき（歯肉）や歯を支えている骨（歯槽骨）が壊され、歯が骨から抜け落ちてしまう病気です。

歯みがきの習慣、飲食の習慣、喫煙などの生活習慣が関係しており、日本人の 40 歳以上の約 8 割がこの病気にかかっています。

進行するまで痛みや自覚症状が少ないので、歯科医師によるチェックが必要です。



資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

6 生活習慣病の発症予防・重症化予防、高齢者の健康

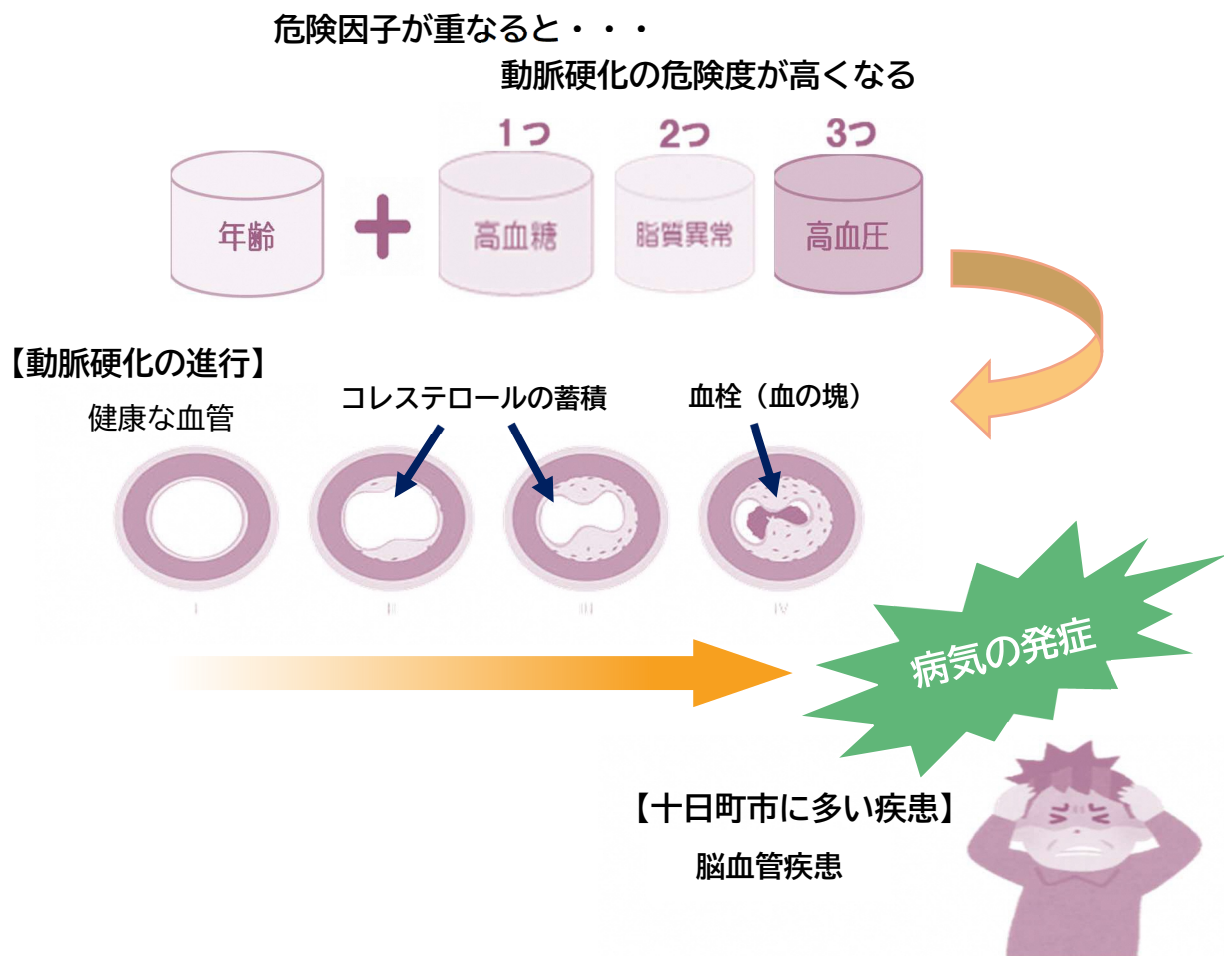
高齢者の健康生活習慣病のリスクを高める要因

計画書 P88

高血圧・高血糖・脂質異常・メタボリックシンドロームなどは、血管の老化（動脈硬化）の原因になります。

動脈硬化は加齢の他に高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病や、肥満・喫煙・過度なアルコール摂取などが大きく影響します。不適切な生活習慣や食習慣を続けていると、血管が年齢以上に老化してしまいます。また、危険因子が重なるほど、動脈硬化の危険度も高くなります。

年に1回健康診査を受けて、生活習慣の見直しや適正受診をしましょう。



がんは、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。早期発見、早期治療のためにがん検診を定期的に受けましょう。

がん検診を受けて異常がない場合でも、その後にがんにならないことを保証するものではありません。何か自覚症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

ここでは、がん検診を受診した方の声を紹介します。

乳がん検診の経験者の声

- 「まさか自分が…」という事態は誰にでも当てはまります。手遅れになってから後悔しないために「もしかしたら」という気持ちを持って、自分だけでなく家族や大切な人のためにも検診を受けましょう。(40 歳代女性)
- 親友が乳がんになり、検診を強く勧められて受診したところ、私も乳がんが見つかりました。受診するきっかけをくれた親友に感謝しています。どんな病気も早期発見・早期治療が大切です。(50 歳代女性)
- 2人に1人ががんになる時代。早期発見であれば、体や心への負担も軽度で済みます。大切な体を守るために、1人でも多くの人に検診を受けて欲しいです。(60 歳代女性)

※市報とおかまち令和4年5月10日号より



大腸がん検診の精密検査を受けた人の声

- 検査前に腸内をきれいにする下剤を飲むのは辛かったですが、内視鏡検査の痛みはほとんどありませんでした。大腸がんの自覚症状は全くありませんでしたが、医師からは「数年前からがんができていた」と言われました。検診で精密検査が必要と診断されたら、絶対に受診することが必要だと思いました。(50 歳代女性)
- 精密検査で小さなポリープが見つかりましたが、切除しなくても大丈夫と言われて安心しました。短時間で病気の早期発見ができるので、精密検査が必要な人は受診しましょう。(70 歳代男性)
- 大腸がん検診を受けた方がよいと子どもに勧められ受診したところ、要精密検査になり、ポリープが3個見つかり驚きました。自分は健康だから大丈夫と思っている人こそ、検診を受診したほうがよいと心から思いました。(50 歳代女性)

※市報とおかまち令和3年5月10日号より



生活習慣病予防教室に参加しましょう！

十日町市では、講話・運動実技等を通じて、健康づくりについて学び、改善する「生活習慣病予防教室」を開催しています。

ここでは、生活習慣病予防教室に参加して生活改善につながった人の声を紹介します。

教室参加者の声

- 「努力ではなく習慣を変える」という医師のお話が印象的だった。「早寝早起き」「空腹は脂肪が燃えているのでちょっと我慢し水を飲む」「夜食は食べない」を実践している。(60 歳代女性)
- 医師の話の中で、「お菓子の栄養表示は原材料の多く含まれている順に記載されている」ことや「菓子パンはエネルギーが非常に高い」ことがわかった。チョコレート、せんべいを買う時には栄養表示を見て考えて買うようになった。(60 歳代女性)
- 食事は量やバランスを意識してとるようになった。気をつければやせる。やせると体が軽くなり血液の数値がよくなった。元々食べることが大好きなため、食べ過ぎた時は3日ぐらいで調節している。(60 歳代女性)
- 運動というとしなくてはと身構えてしまうが、家の中でできる筋肉運動を教えてもらい、「食べたらずく」をモットーに、気楽にできるのがいい。(60 歳代女性)
- 食事は野菜を先に食べてからご飯を食べている。食べすぎを予防できる。また、毎日時間を見つけて、家の周りを40分ぐらい歩くのが日課になった。(60 歳代女性)

Ⅱ 歯科保健の推進(第3次歯科保健計画)

1 妊婦(胎児)

赤ちゃんの歯と口の健康づくりは妊娠初期から始まっています

計画書 P93

乳歯の歯胚(歯の芽)は胎生7週(妊娠9週)頃からつくられ始め、胎生4か月(妊娠4か月半)頃には石灰化が始まって硬くなっていきます。また、永久歯の歯胚も胎生4か月(妊娠4か月半)頃からつくられ始めます。

歯の発育にはカルシウムだけではなく、いろいろな栄養素が必要です。

お母さん自身の健康と赤ちゃんの健やかな発育のためにバランスのとれた食事を心がけましょう！



妊娠中にも歯科健診を受けましょう！

計画書 P93

妊娠中は口の中の環境が変化し、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。歯周病やむし歯が進行すると、おなかの中の赤ちゃんに影響することがあります。

妊娠中に歯科健診を受けて、歯や口の健康チェックをしましょう。妊婦歯科健診は妊娠中期(5～7か月)に受診されることをお勧めします。



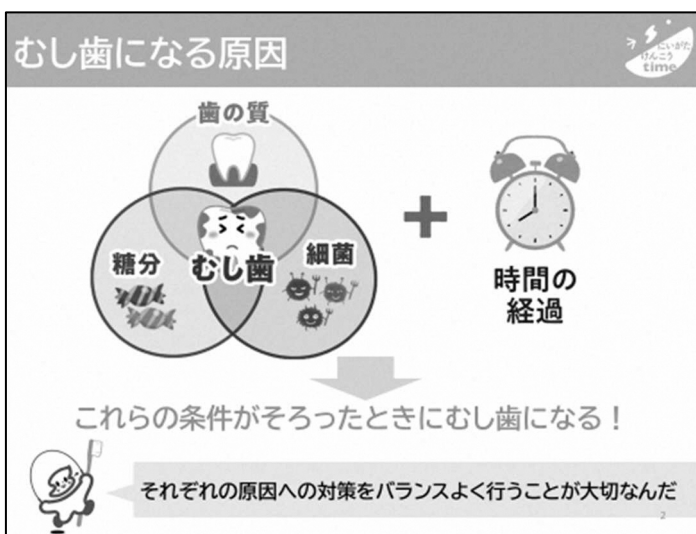
むし歯の原因と進行について

計画書 P95

むし歯の原因には「細菌(ミュータンス菌)」「糖質」「歯の質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生します。

丈夫な歯を育てるためには、タンパク質やカルシウムやリン、ビタミンなどの栄養素が必要です。

バランスの良い食事を心がけましょう。



資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

2 乳幼児

上手にフッ化物を利用しましょう！

計画書 P96

フッ化物は、自然界にあるものです。

フッ化物には以下のような効果があります。

- ①歯の表面を酸に溶けにくい、強い歯に変えていきます。
- ②酸に溶かされて、むし歯になりかかった部分（脱灰）を修復します。
- ③むし歯菌が酸をつくり、歯を溶かそうとする働きを弱めます。

むし歯予防のポイント1 歯の質



➡ フッ化物を利用し歯の質を強くする

①フッ化物洗口

低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする

②フッ化物歯面塗布

歯科医院で高濃度のフッ化物ゲル等を塗る

③フッ化物配合歯磨剤

フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする



お店に売っている歯磨き剤の約9割にフッ化物が入っているよ

海外では、むし歯予防のために水道水のフッ化物濃度を調整する「水道水フッ化物調整」が実施されている国もあるよ

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

おやつに含まれる糖分に気をつけよう

計画書 P96

おやつの内容や与え方を見直すことも大切です。

砂糖が多く含まれた食べ物を頻回に摂取していると、むし歯の原因につながりやすくなります。

むし歯予防のポイント2 糖分



➡ 食事やおやつを工夫して口に残る糖分をへらす



①砂糖の量に注意

甘いお菓子のほかジュースやスポーツドリンクにも多くの砂糖が入っている

②食べている時間を減らす

お口の中に長くとどまる食べ物（あめ・キャラメルなど）や、だらだら食べるに注意

③食べるタイミングを考える

寝ている間はお口をきれいにする唾液の量が減るので、寝る前の飲食はできるだけ控える

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

正しい歯ブラシを選びましょう

歯は未完成の状態で生え始め、時間をかけて唾液中のカルシウムやリンなどのミネラルを取り込み、歯の表面のエナメル質を硬くしていきます。また、乳歯は永久歯に比べ歯の表面のエナメル質が薄く弱いため、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

乳歯が生え始めたら、歯みがきの練習を始めましょう。

歯ブラシは年齢に合わせた設計をしています。

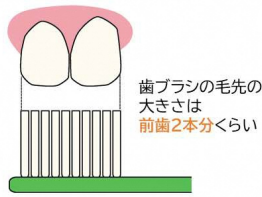
上手に歯をみがくには、道具選びも大切です。

永久歯へと生えかわっている最中の小学生の時期は、歯並びに合わせてしっかり歯ブラシの毛先を当てられること、操作性が良いことが、歯垢を上手に落とせるポイントになります。乳歯は生後 6 から 7 か月頃に下の前歯から生え始め、2 歳半から 3 歳ごろに生えそろうことが多いです。

ブラッシングのポイント1 歯ブラシの選び方・交換時期

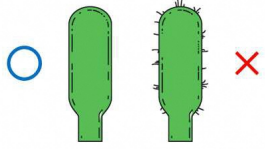
歯ブラシの選び方

大きさ 「小さめ」のもの
硬さ 「ふつう」のもの




交換の目安

毛先が広がってきたら



裏側から見て毛先がはみ出していたら交換のタイミング

仕上げみがきのポイント2



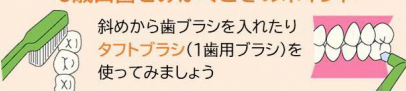
6歳臼歯は特に気を付けて仕上げみがきを！

6歳臼歯がむし歯になりやすい理由

- ・乳歯の一番奥に生えてくるため、気づきにくい
- ・完全に生えるまでに時間がかかるため、みがきにくい（生えている途中は他の歯より低いため歯ブラシの毛が届かない）
- ・噛む面のデコボコが深いため汚れが溜まりやすい

6歳臼歯をみがくときのポイント

斜めから歯ブラシを入れたり
タフトブラシ(1歯用ブラシ)を使ってみましょう



資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

3 児童・生徒

少なくとも小学校低学年までは仕上げみがきを

計画書 P98

歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なためみがきにくい時期です。

また、生えたての歯はむし歯になりやすいため特に注意が必要です。

子どもが一人で上手にみがけるようになるまでは大人が仕上げみがきをしましょう。

ブラッシングのポイント2 磨く回数・握り方・動かし方	仕上げみがきはいつまで？
<p>磨く回数 「食べた後磨く」が基本</p> <p>握り方 ペングリップ(えんぴつ持ち)がオススメ</p> <p>動かし方 歯2本分ぐらいを目安に 10～20回小刻みに動かします</p> <p>みがく順番を決めておく みがき忘れの防止になるからおすすめだよ！</p>	<p>少なくとも小学校低学年までは 仕上げみがきをしましょう</p> <ul style="list-style-type: none">・歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なため みがきにくい時期です・また、生えたての歯はむし歯になりやすいため 特に注意が必要です・子どもが一人で上手にみがけるように なるまでは大人が仕上げみがきをしましょう

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

4 成人

歯周病検診を受診しましょう！

計画書 P101

歯を失う80%以上の原因は歯周病やむし歯によるものです。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わって、おいしく食べるために歯周病の早期発見が大切です。

歯周病は、特に初期の段階では自覚症状がほとんどないため、歯科健診を受けないと正確な診断を行うことができません。

早期発見・早期治療のために、早めに受診をしましょう。

歯周病検診の説明は以下のとおりです。

歯周病検診

- 対象者 40・50・60・70歳の市民
- 期 間 6月～12月
- その他 対象者には、5月下旬に案内通知を送付します。
市内歯科医院に直接予約して受診する個別受診で実施します。

歯や口には「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸をする」など様々な働きがあります。オーラルフレイルとは口の機能が衰えた状態のことです。

健康な状態と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」の段階があります。オーラルフレイルの症状は「フレイル（虚弱）」の初期に現れ、老化の初期のサインとも言われています。

オーラルフレイルのセルフチェック

..... オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 歯磨きを入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に装着して噛めるようにすることが大切です。

合計点数が

0～2点 ▶ オーラルフレイルの危険性は低い

3点 ▶ オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 ▶ オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学大学院に名称を研究機関 田中及氏、飯島氏

予防・対策（日本歯科医師会HP）

- ・オーラルフレイル対策のための口腔体操
(https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)
- ・口腔体操でオーラルフレイル予防（動画）
(<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>)

「オーラルフレイル」とは？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように口の機能低下、食べる機能の障害さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です

機能低下への負の連鎖

噛めない → 噛む機能の低下 → やわらかいものを食べる → 口腔機能の低下 → 心身機能の低下

参考：東京歯科大学歯学部医療センター 平野浩彦 作成

資料：新潟県「にいがた健口文化」啓発スライドデータをもとに作成

5 高齢者

なるべく多くの歯を残すために

口の中と全身の病気には深い関わりがある事がわかっています。近年では、残存歯数が少ないほど認知症になりやすい事がわかってきました。

また、高齢者の死亡原因の上位に挙げられる誤嚥性肺炎は、口の汚れや嚥下機能の低下が病状に大きく関連します。

一方で、歯を失った後でもしっかりと噛める入れ歯を装着する、もしくはインプラント治療でしっかり噛める状態が作れば、その後の認知症リスクが減らすことができると言われています。



オーラルフレイル（口の機能が衰えた状態）対策のためには、意識的に口を動かす「口の体操」が効果的です。

健康な口の状態を保てるよう、日頃から「口の体操」に取り組みましょう。

隙間時間に、ちょっとずつでOK!

口周りのお手軽自主トレ

ちょっと口が乾く…

唾液腺マッサージ



優しい力で
それぞれ
10回くらい実施

1 耳下腺マッサージ
指を頬(耳の前)に当て、円を描くように回す

2 顎下腺マッサージ
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す

3 舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、あごの真下から押す

ムセることが多くなった…

舌トレーニング

何回か繰り返す / 口の中で、同じように舌を動かしてもOKです!

1 下あごの先を触るイメージで舌を伸ばす

2 鼻の頭を触るイメージで舌を伸ばす

3 左右に舌を伸ばす

4 唇を舐めるように、左右にぐるりと舌を動かす

堅いものが食べにくくなった…

ガム噛みトレーニング



1回5分程度

- 姿勢を正しく
- 唇を閉じてしっかりと
- 左右均等にガムを噛む

歯の痛み・顎の痛み・入れ歯の不具合などで食べづらい場合は、トレーニングの前にかかりつけ歯科医に相談してください

注意

滑舌が悪くなったような気がする…

発声トレーニング

パババババババ



・各発声を10～20回程度
・慣れてきたらスピードアップ

パタカラトレーニング

「パ」:唇をはじくように
「タ」:舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」:舌の奥を上あごの奥につけるように
「ラ」:舌をまるめるように

早口言葉

3回続けて発声

Lv.1	なまむぎ なまごめ なまたまご
Lv.2	隣の客はよく柿食う客だ
Lv.3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
Lv.4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

※オーラルフレイル対策のための口腔体操(公益社団法人 日本歯科医師会)等を参考に作成

資料：新潟県「健康にいがた 2 1 40代から気づいてほしいオーラルフレイル」リーフレット

6 障がい者・要介護者

要介護者の歯と口のケアについて

計画書 P107

要介護者の歯と口のケアでは2つの視点が必要です。1つは「口の中を清潔に保つために行うケア」です。もう1つは「口腔機能（話す、食べる、笑うなど）を維持するケア」です。前者は「器質的口腔ケア」、後者は「機能的口腔ケア」と呼ばれ、どちらも歯と口の健康だけでなく、全身の健康維持につながります。

■要介護高齢者の口腔ケアのポイント

1. 口腔内をチェックする

口腔内に問題がないか観察します。痛みがあるとケアを避けようとするので、痛みの原因となる口内炎・欠けた歯・歯肉の腫れ・義歯による傷などの有無をチェックします。

2. 介助は最小限にとどめる

障がいの程度によってどの部分を介助すべきかを考えます。自助具や工夫した清掃具を活用し、できるだけ本人の残っている能力を活かすことが重要です。

3. 誤嚥に注意する

嚥下機能が低下している場合は、顔を横に向け、枕などを使ってあごを引き、水分や汚れが気管に入らないように注意します。

4. 口腔内の乾燥に注意する

加齢や薬の副作用などで唾液が減少すると、口腔内が乾燥するようになります。乾燥した粘膜を加湿し、口腔湿潤剤などを塗布して保湿を行うとともに、口腔機能訓練（舌体操・嚥下体操）やマッサージ（唾液腺・口腔粘膜）など機能的口腔ケアを行って唾液の分泌を促すことが大切です。

7 全世代

災害時の歯と口のケアについて

計画書 P108

災害から避難することができても、避難所生活で歯や口のケアが不十分になると、むし歯や歯周病になりやすくなるだけではなく、感染症のリスクも高くなってしまいます。

特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。

災害が発生してからではなく、日ごろから理解して備えておくことが大切です。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

資料：日本歯科医師会ホームページ「災害に関する情報」ポスター（災害時のお口のケア／避難所掲示用）

Ⅲ 食育の推進(第4次食育推進計画)

1 食を通じて健康な身体をつくる

食育ピクトグラムについて

計画書 P110

食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作したものです。



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

2 食を通じて豊かな心を育む

食育で「こしょく」を防いで、 広げよう家族や地域の和(輪)

計画書 P112

核家族化が進んだ現在では、家族がバラバラに食事をするのが当たり前になり、以下のような「こ食」や「欠食」がみられます。

家族や友人、地域の人などみんなで一緒に食卓を囲んで食べることを「共食」と言います。「共食」をすることで、子どもに食事のマナーや食文化を伝える機会につながり、高齢期では食事の楽しさを味わい、生きがいを感じるにつながります。

■4つの「こしょく」と1つの欠食

1 孤食：ひとりで食べるこ

2 個食：家族がそれぞれ自分の好きな物を食べるこ

3 固食：自分の好きな決まった物しか食べないこ

4 濃食：味の濃い物を好んで食べるこ

5 欠食：食事を抜くこ

3 地域の食文化を理解し継承する

十日町・妻有の郷土料理

計画書 P115

十日町市には四季に合わせた様々な郷土料理があります。

春



ウドのきんぴら



ふきのとう味噌

夏



ちまき



棒だらの煮つけ

秋



のっぺ(けんちん)



菊の花の酢の物

冬



煮なます



煮菜

通年



あんぼ



ぜんまい煮

日本遺産「究極の雪国とおかまち -真説！豪雪地ものがたり-」

十日町市は有数の豪雪地として知られています。この地に大量の雪が降るようになった縄文時代中期以来、人々は雪と闘いながらもその恵みを活かして暮らし、現在まで住み継いできました。この豪雪に育まれてきた歴史と文化が日本遺産として登録されています。

●日本遺産とは？

我が国の文化財や伝統文化を通じた地域の活性化を図るために認定された、地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の文化・伝統を語るストーリーのこと

十日町市では、「究極の雪国とおかまち -真説！豪雪地ものがたり-」として、「着もの」「食べもの」「建もの」「まつり」「美」の5つの視点のストーリーがまとめられています。

豪雪地の食べものがたり

豪雪地では、雪で大地がふさがれる期間が4月頃まで続く。そのため植物の芽吹きは遅くなり、積雪期は土を耕す農業もできない。この長い冬を凌ぐため、人々は秋までに採れた食料を備蓄し活用することにここのほか心を砕いた。山菜やキノコは塩に漬けたり干したりしておく。大根などの野菜は、ワラで覆い雪の中で保存すると凍らず長持ちした。また、「雪穴」や「雪室」に大量の雪を貯めておき、夏になるまで食料の冷蔵に利用した。

十日町市を含む魚沼地域では雪国の風土や地形を生かした稲作が盛んで、全国でも屈指の米どころである。傾斜地に展開する「棚田」の維持は豪雪によるところが大きい。また「へぎそば」は、織物の糸の糊付けに使う海藻「布海苔」をつなぎとして加える。このことによりツルツルとした独特の食感と抜群の風味が生まれ、当地の名物となっている。

冬の代表的な保存食「ツケナ」（野沢菜漬）は、春先に発酵が進んで酸味が増すと、塩抜きして煮込み「ニーナ（煮菜）」に生まれ変わる。厳しい冬を生き抜くため、人々の知恵が育んだ豪雪地の食文化は、豊かな自然の恵みを活かした郷土料理として今も受け継がれている。



4 地産地消を促進し資源を循環する

食品ロスに取り組もう！

計画書 P120

日本では、まだ食べることができる食品が日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しています。食品ロスの削減は SDGs に盛り込まれた国際的な課題であり、農業が盛んな十日町市にとっても身近で重要な問題です。

食品ロスの削減に向けて、家庭や外食での食べ残しをなるべく減らし、環境にやさしい食生活の実践を心がけましょう。

“食品ロス”を減らすためにできることからやってみよう！
「家」で「買い物」で「外食」でそれぞれできることを見つけよう。

家で

- 消費期限や賞味期限が近い食材は、早めに使い切ろう。
- 料理の作りすぎを避けよう。
- 食材を上手に使いきろう。

買い物で

- 出かける前に冷蔵庫の中身をチェック。
- スーパーでは必要な分だけ買おう。
- すぐに使用する場合は、消費期限や賞味期限の近いものを買おう。

外食で

- 食べきれぬ量のメニューを選ぼう。
- ハーフサイズや小盛等のメニューを利用しよう。

食へきり川柳 優秀作品

新潟県では、**ゼーンぶおいしく食べきり隊**を結成し、県民の皆さまと一緒に**食品ロス削減**に取り組んでいます。

※資料：新潟県「リーフレット：減らそう！食品ロス」

5 食についての情報を発信し交流を深める

食育ガイド

計画書 P120

「食育ガイド」は、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取り組みを実践していただくために、国（農林水産省）が作成しました。

最初の一步として、できることから始めるためのガイドです。

ガイドは小学校高学年以上の多くの人が使えるように、表現はわかりやすくするとともに、自分の世代だけでなく周囲の方の世代のことも知り、異世代とも共有できるものになっています。



詳細はこちらから
農林水産省「食育ガイド」

近年、台風や豪雨等による大規模災害が発生しており、災害時の食の備えの重要性が増しています。

大規模な地震等の発生直後における被害や混乱を最小限にとどめるため、日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組みましょう。

また、乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する方など、年齢や病気、体調に合わせ、必要な食品を多めにストックしておきましょう。

災害への備え

いざという時のために

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



米

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉
備蓄の柱!
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5食=75gとした場合)約27食分になります。



缶詰

〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。



家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

必需品 水 2ℓ×6本×4箱 カセットコンロ 12本 カセットボンベ 12本 お茶 2ℓ×6本×4箱 お好みのお茶や淹れ物などもあると便利	主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) 米 2kg×2袋 小麦粉 2kg×2袋 カップ麺 6個 パックご飯 6個 その他 (シリアルなど) (LLサイズ)	主菜 (たんぱく質の確保) トット食品 牛乳の高、カレーなど18個 パスタソース6個 缶詰 おひきもの18個 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事	副菜・その他 油豆 野菜ジュース、果汁ジュース等 日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいも等) 梅干し、のり、味噌わかめ等 塩、砂糖、しょう油、めんつゆ等の調味料 インスタント味噌汁や鍋スープ
---	---	---	---

家庭の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児 *高齢の方でも食べやすいものが好 *ミルクアレルギー対応の粉ミルク	慢性疾患 *竹炭炭酸の方向けの低タンパクご飯	食物アレルギー アレルギー27品目不使用 *指定原材料27品目不使用のシチュー
--	----------------------------------	--

〔家庭用食料品備蓄に資するリーフレット(農林水産省)を参考に作成〕

