

5分で読める健康情報誌

ビジネスパーソンのため
豊橋市役所の健康お役立ち情報

とよはし健康マガジン



Vol.

07

JUN, 2022

発行：豊橋市健康政策課
健幸なまちづくりG
0532-39-9116

Contents

01. TheとよはしBicycle Times (都市交通課)
02. オーラルフレイルを知っていますか?? (健康増進課)
03. 世界禁煙デー・禁煙週間 (健康増進課)
04. 今日からなろう！ゲートキーパー (健康増進課)



SDGs 未来都市
豊橋市

3 すべての人に
健康と福祉を



3 すべての人に
健康と福祉を



01

TheとよはしBicycle Times (都市交通課)



TheとよはしBicycle Times

都市交通課 TEL 0532-51-2620

★自転車によるメタボ対策★

自転車運動はウォーキングや水泳などと同じ有酸素運動です。
できるだけ習慣的に行うことで、メタボ対策に効果がでやすいと言われています。

厚生労働省が推奨している健康づくりの
目安は、1日300キロカロリーを運動で
消費することです。

300キロカロリー消費するには？

- ・歩きでは 10,000歩/日
- ・自転車では 15km程度を1時間で走行

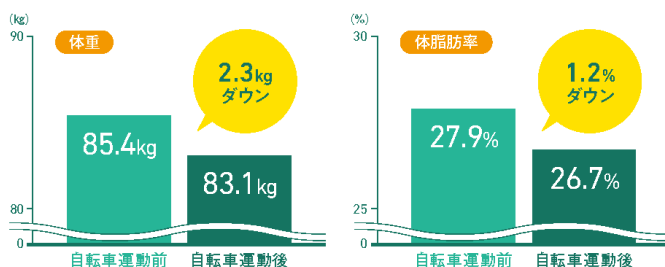
そんな時間も
ない...



まずは、**通勤**から取り入れてみましょう!!

自転車に乗る習慣のない人が、
3カ月間、自由に自転車を利用した結果...
体重は2.3kg、体脂肪率は1.2%ダウン。

Data M-03 体重/体脂肪率の変化(6名平均)



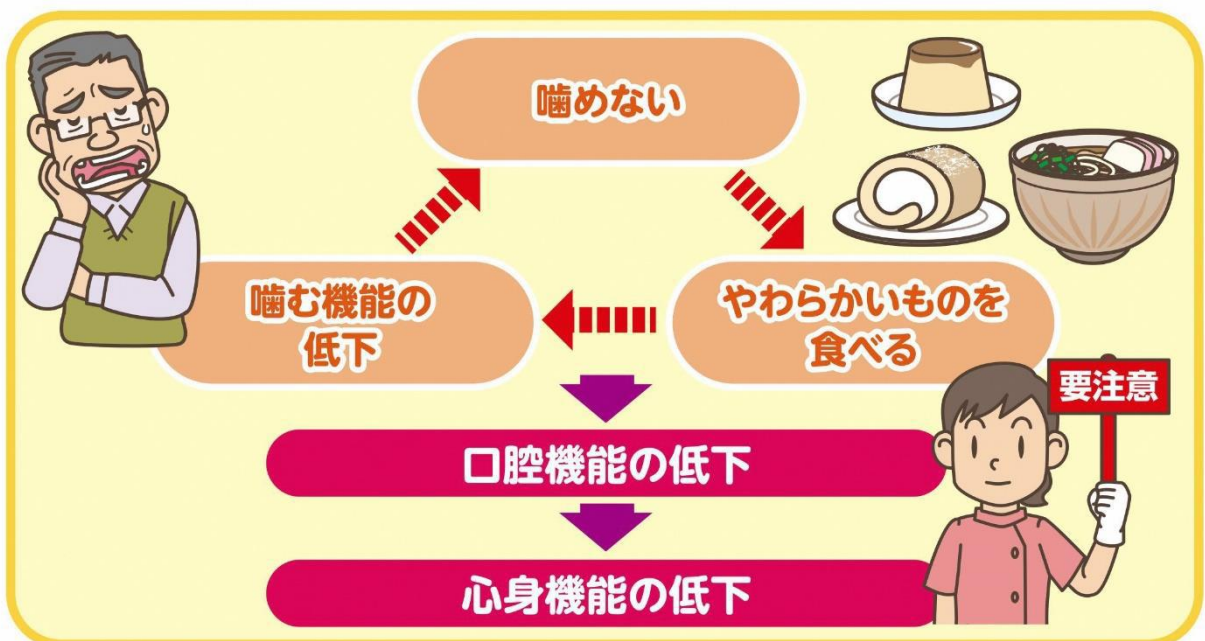
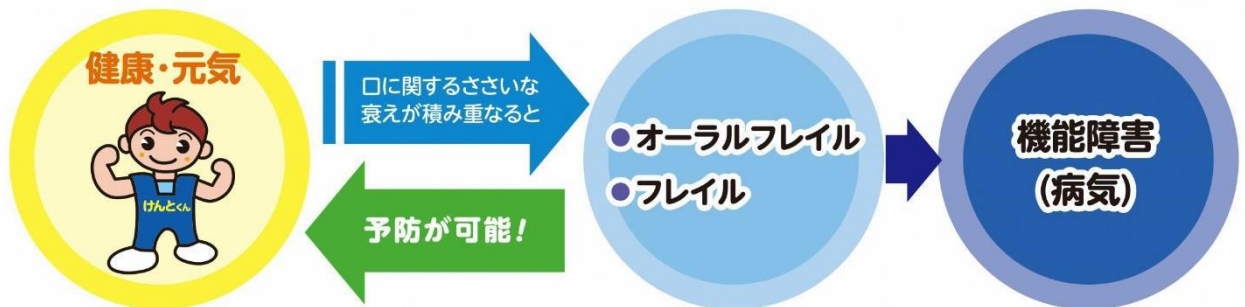
出典:株式会社シマノ Health Data File

オーラルフレイルを知っていますか??



歯やお口の病気と言うと、「むし歯」や「歯周病」がありますが、それに加えて加齢とともに進む「お口の衰え」があることが分かってきました。「お口の衰え」は、食べ物をかむ機能、飲みこむ機能の衰えのことで、「オーラルフレイル」と呼ばれています。ささいな衰えを放置すると心身の衰え(フレイル)につながります。

フレイルは健康と機能障害(病気)の中間にあり、早めに気づき対処することで健康な状態に近づけることができます。



参考:東京都健康長寿医療センター 平野浩彦氏

働き盛り世代でも「お口の衰え」が始まっている人がいます!

裏面も見てね!



お口の衰えを予防するためにできること!

お口の体操

お口まわりの筋肉のトレーニング

パタカラ体操はお口の代表的な体操の1つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ動きを鍛えることができます。

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音し、咀嚼や嚥下に必要な筋肉をトレーニングします。



唾液腺マッサージ

唾液腺をマッサージすることにより、唾液の出をよくする

● 唾液の働き・効果

食べ物の消化を助ける、味を感じやすくする、口内洗浄、菌繁殖抑制、口臭予防など

● 3つの大きな唾液腺をマッサージして、しっかり唾液を出しましょう。

5~10回指で
軽く押します

じかせん 耳下腺

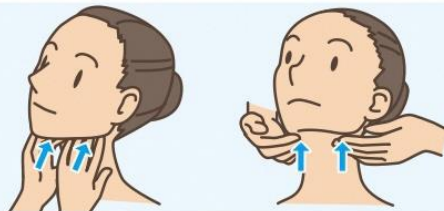
耳たぶのやや前方
上の奥歯のあたり



耳たぶのやや前方、上の奥歯辺りのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します

がっかせん 顎下腺

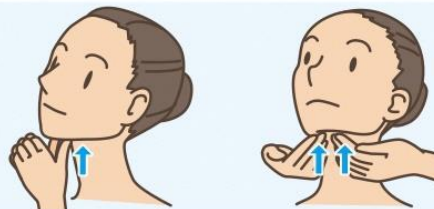
あごの骨の内側の
柔らかい部分



あごの骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します

ぜっかせん 舌下腺

下あごから舌を
押し上げる



下あごから舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します



禁煙チャレンジしてみませんか？

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日は禁煙週間

たばこの健康影響を知ろう！～若者への健康影響について～

詳しくは市ホームページへ



今こそ禁煙！禁煙方法は3つ

★自力で禁煙★

薬局で購入できるニコチンパッチ（貼り薬）やニコチンガムを使用する方法もあります。

★禁煙外来に受診★

基準を満たすと、12週間で5回の治療が保険適用となります。
自分に合ったアドバイスが受けられ、禁煙補助薬（飲み薬、貼り薬）を処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります。

※現在、飲み薬であるバレニクリン（商品名：チャンピックス）の入荷ができないため、多くの医療機関で禁煙外来を休止しています。
禁煙外来再開等の情報については、ホームページでお知らせしますのでご確認ください。

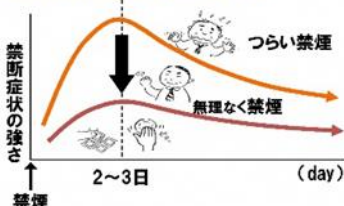
★禁煙相談を利用する★

豊橋市では保健師等による禁煙相談を行っています。
詳しくは豊橋市保健所健康増進課までお問い合わせください。



禁煙治療を利用することのメリット

①比較的楽にやめられる



③あまりお金をかけずにやめられる

保険による禁煙治療とタバコ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ（貼り薬）

13,080円



バレニクリン（のみ薬）

19,660円



VS

タバコ代（1箱430円、1日1箱）

36,120円



（注1）保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

（注2）ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

（禁煙治療のための標準手順書 第6版、2014）

②より確実にやめられる

禁煙の可能性が

自力に比べて**3～4倍アップ**

（Kasza KA, et al: Addiction. 108: 193-202, 2013）

*喫煙は「ニコチン依存症」という脳の病気です
*一定の条件を満たせば保険が適用されます



04

今日からなろう！ゲートキーパー（健康増進課）

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？ ～今日からなろう！ゲートキーパー～

働き世代は
要注意！

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか？

過度な不安やストレスを長期に渡り受け続けると、心身に不調をきたすことがあります。

そんな心身の不調に悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と言います。

決して特別なことではなく、誰でもなれます。普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも気づけるかもしれません。

私たち一人ひとりがゲートキーパーになることで大切な命を守っていきましょう。



1.気づき 「自殺予防の十箇条」

1. うつ病の症状がある
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、職を失う
6. 職場や家族でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
- 10.自殺未遂に及ぶ

参考

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」



2.声かけ・傾聴

悩み事はなかなか自分からは打ち明けづらいもの。
『サイン』に気づいたら声をかけてみてください。

【話を聴くポイント】

- ・話せる環境づくり
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、相手を尊重して
否定しない
- ・心配していることを伝える
- ・話を聴いたら労いの言葉をかけて

ちょっと元気がなさ
そうけど大丈夫？



4.見守り

専門窓口につながった後も、温かく寄り添いながらじっくり見守っていきましょう。

- ▶専門窓口を紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になる訳ではありません。
周囲の人が今まで通り自然な雰囲気です声をかけ、変わらず見守ってくれることが安心感につながり、何より心の支えになります。



3.つなぐ

相談者の抱えている問題に対して、早めに専門窓口にご相談するよう促しましょう。

- ▶ゲートキーパーにも対応できることには限界があります。対応に困った時は1人で抱え込まない事が大切です。

豊橋市ホームページ

「キーワードから探す」

悩み別相談機関一覧



精神科医療機関一覧



ゲートキーパーについてもっと知りたい！という企業さま

豊橋市保健所では『職域向けのゲートキーパー研修（出前講座）』の受講企業を随時募集しております。研修の内容には「うつ病への正しい理解」や「アルコールとうつ病の関係」などメンタルヘルスの内容も含まれているので、ぜひお問い合わせください。

お問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課 ☎0532-39-9145