



半年に1度は歯科健診！



むし歯はありません！



むし歯は小さい時に治しました！

そんなあなたも**要注意**！最近「大人のむし歯」が増えています。また、歯を失う原因の第1位は「**歯周病**」です。歯周病は、自分では気が付きにくい**口臭の原因**にもなります。半年に1度の定期的な歯科健診と、毎日のセルフケアで、いつまでも楽しく話せて、美味しく食べられる歯と口を保ちましょう。



3,000～4,000円で受けられます

歯科で行うプロフェッショナルケア

- 歯・歯ぐきの清掃
- 歯・口の病気の確認
- 正しい歯みがきの指導・コツ

協力&継続



フロスを使うとスッキリします

自分で行う毎日のセルフケア

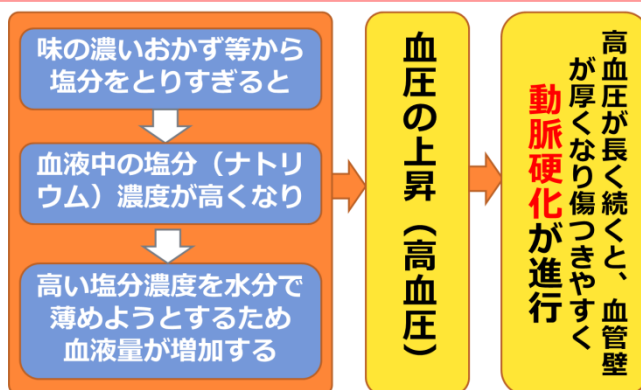
- 食べたら、みがく習慣をつける
- フロスや歯間ブラシを使う
- 決まった時間に良く噛んで食べる



減塩に取り組んでみませんか？



新潟県では、県民の食塩摂取量が減るように減塩ルネサンス運動に取り組んでいます。なぜ、減塩に取り組むことが必要なのでしょう。右の図をご覧ください。塩分を摂り過ぎると、**動脈硬化**が進行してしまいます。動脈硬化は、脳こうそくや脳出血などの脳血管疾患、心筋梗塞などの心疾患を引き起こすリスクを高めます。



自分自身がいつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、すぐに始められる減塩活動3つのステップをご紹介します。無理せず、できることから減塩に取り組んでみましょう。

ステップ1

麺類のスープは残す。

Not Good

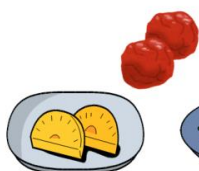


Good!



ステップ2

漬物は食べる回数と量に気を付ける



ステップ3

減塩の調味料を使う。



あなたの町の「健康づくり支援店」 ～今回は、原信 五泉店 さんをご紹介します～

みなさんは、食品を購入する際、「栄養成分表示」をチェックしていますか？栄養成分表示では、エネルギーや炭水化物、たんぱく質、脂質、塩の量が確認出来ます。

「原信 五泉店」さんでは、「栄養成分表示」が付いているお弁当・お総菜が約 200 種類並んでいるそうです。昨年位からお客様より栄養に関する声が多くなり、ほぼ全てのお弁当・お総菜に栄養成分表示をし始めました（新商品については、順次対応中）。

これを見ながら、自分に合ったお料理が選べる手軽さが良いですね。



みなさんも、食品を選ぶ際には、「栄養成分表示」をチェックしてみてくださいね。

五泉市・阿賀町には原信 五泉店さんを含めて 68 の健康づくり支援店があります。詳しくは、新津保健所のホームページをご覧ください。

新潟県では、飲食店などを利用する県民のみなさんに、健康に配慮した「情報」、「メニュー」、「サービス」、「空間」の提供などを行い、食生活の面から県民のみなさんの健康づくりを支援するお店として、「健康づくり支援店」を指定しています。健康づくりに関心がある店主の方は、お気軽にお問い合わせください。

健康づくり出前講座

新津保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話(食事、運動、たばこ、メンタル等)を行っています。社員のみなさんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

内容：応相談

費用：無料

時間：応相談



元気いきいき健康企業

新潟県では、働く世代の健康づくりを促進するため、従業員の健康づくりに取り組む企業等を登録し、取組を支援します。登録企業へは、普及啓発のオリジナルグッズのプレゼントや、優良な取組は県知事表彰を行います。登録企業や詳細は、新潟県のHPをご覧ください。

健康にいがた 21



本紙で取り上げてほしい話題・ご意見・ご感想などお待ちしております

発行：新潟県新潟地域振興局健康福祉部地域保健課（新潟県新津保健所） 電話：0250-22-5174

五泉市健康福祉課健康づくり係 電話：0250-43-3911

阿賀町健康福祉課健康推進係 電話：0254-92-5763

電子メール：ngt112220@pref.niigata.lg.jp（新潟県新津保健所）

バックナンバーはこちら：http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata_kenkou/1356860545502.html