

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年2月15日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

健康経営や健康づくりに取り組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

「手軽にできる冬場の運動！」プラス20分の運動を！

冬場は降雪や寒さのため、外に出る機会が減り、運動不足になる恐れがあります。

日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう！

“自宅でできる軽運動動画”もご活用ください！



身体活動量UPのポイント！

- ◆ 家の中でできる運動をしましょう！（例：スクワット、踏み台運動など）
- ◆ 家事の中で意識的に体を動かしましょう！（例：掃除機をかける、近所への買い物は歩いて行くなど）
- ◆ 天気の良い日は外を散歩しましょう！
- ◆ 雪かきをして身体活動量※をUPしましょう！

※ 身体活動…「運動」だけでなく「生活活動」も含まれ、生活活動量を増やすことで運動と同じ効果が得られます。

自宅でできる軽運動動画をご活用ください！

秋田県健康づくり県民運動推進協議会の**YouTubeチャンネルに軽運動動画を掲載**しています。日頃の運動不足の解消や教材としての利用など幅広くご活用ください！

<掲載中の軽運動動画>（R6.1末時点）

- ◆ スクワット ◆ 腹筋
- ◆ 体幹トレーニング
- ◆ 壁を使ったトレーニングとストレッチ
- ◆ ペットボトルを使った運動
- ◆ 踏み台昇降
- ◆ 椅子を使った運動
- ◆ タオルを使った運動
- ◆ ミニボールを使った運動
- ◆ ゴムチューブを使った運動
- ◆ バランスボールを使った運動



↑
秋田健
(軽運動動画紹介ページ)

※ 秋田健のサイト (<https://kenkou-nihon1.jp/archives/13173>) に一覧を掲載しています。

感染対策「手洗い・手指消毒」をしっかりと！

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめにせっけんで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳エチケットを行って、冬場の感染対策をしましょう！

実践!

お口のお手入れ



舌の掃除をしよう!

- 1.舌ブラシは柔らかいものを選ぶ
- 2.舌ブラシを水でぬらす
- 3.奥から手前へやさしい力で汚れをかき出す

舌はとても繊細なので優しく磨きましょう!

平成28年度の県民歯科疾患実態調査によると、秋田県の40歳代～80歳代の、歯間ブラシ・フロスの使用率は37.1%でした。今日からフロスと歯間ブラシははじめませんか?



デンタルフロス・歯間ブラシが大事

◆デンタルフロス

・歯と歯の間の隙間が狭い所



爪楊枝でホジホジはやめよう!

◆歯間ブラシ

・歯と歯の間の隙間が広がってきた所
・ブリッジが入っている所



糸をずらすと、新しい面が使えるのか!!

ワンランクアップ! デンタルフロスのススメ

- 1 約40cm 指先から肘までが目安
- 2 約10～15cm 中指に巻き付ける
- 3 人差し指でしっかり固定
- 4 まずは前歯から練習
- 5 上下だけでなく歯の側面に沿わせて動かす
- 6 糸をずらして新しい面を使う

【出典：(株)コムネット】



歯磨きは「鉛筆持ち」と「一筆書き」!

鉛筆を持つような持ち方にする
と力の入りすぎを防ぐことができます。
1本ずつ歯面に合わせ細かく動かして磨きましょう。



スタートとゴールを決めると磨き残しが少なくなります。利き手側が磨きにくい人が多いので、特に注意して磨きましょう。



うがいのしすぎにご注意を!



うがいのしすぎはもったいないですよ。
せっかくのフッ化物が流されてしまいます。
5～15mlほどの水で1回すすげばOK!
ペットボトルのキャップ1杯が約5mlです。

1cm程度



6～14歳

1～2cm



15歳以上

フッ化物配合がオススメ☆
乾燥した歯ブラシに付けて!



道具はきれいに洗って自然乾燥

歯みがきが終わったら、流水できれいに洗いましょう。
家族間でも歯ブラシ同士が触れ合わないよう注意し、
歯ブラシ立てやコップなどに毛先を上にして立てておきましょう。

