

外食でできる

バランスの良い食事

ランチや飲み会、働き盛り世代は何かと外食が多くなりがち…

外食でできる！バランスの良い食べ方！

ラーメンやチャーハン、パスタなど単品料理を選ぶのではなく…



コンビニや外食では、栄養成分表示を上手に活用しよう！

加工食品のパッケージやレストランのメニューに載っている1食分または100g当たりのエネルギーや食塩相当量を参考に、食事を選びましょう。

ココに注目！

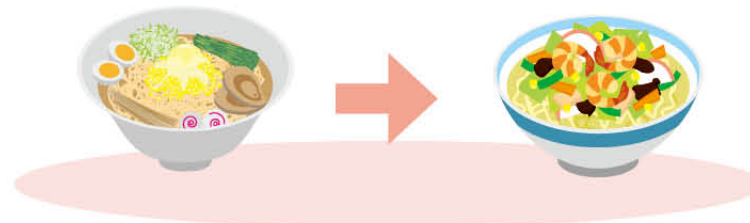


例 栄養成分表示 (1個 100g 当たり)	1食当たりの目安	
	30~40歳代男性	30~40歳代女性
エネルギー	67kcal	800kcal
たんぱく質	4.3g	20g
脂質	0.2g	20~30g
炭水化物	11.9g	100~130g
食塩相当量	0.2g	2.5g未滿
カルシウム	120mg	220mg

単品料理を選ぶときは、野菜の量を意識する！

例えば・・・

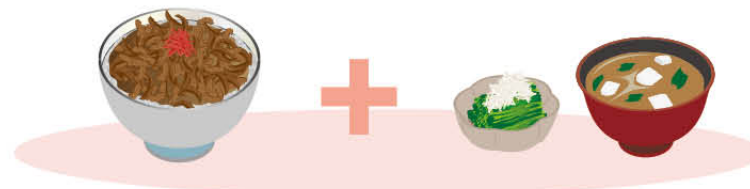
しょうゆラーメンではなく、野菜ラーメンやちゃんぽんを選ぶ



パスタはサラダセットを選ぶ



丼ものは、野菜の小鉢や具だくさんの味噌汁をつける



外食で気を付けたいポイント！

食塩が多い！

1日あたり(目標量)

男性 **8g**未満
女性 **7g**未満

1食あたりにすると **2~3g**

エネルギー(カロリー)が高い！

1日あたりは15ページを参照

1食あたり(目安)
男性 **800kcal**
女性 **600kcal**

選び方を工夫してエネルギーカット ※1食あたりの目安

和食編

天ぷら定食



エネルギー **711kcal**

刺身定食



エネルギー **507kcal**

-204 kcal

ロースカツ定食



エネルギー **817kcal**

ヒレカツ定食



エネルギー **631kcal**

-186 kcal

洋食編

カルボナーラ



エネルギー **759kcal**

ボンゴレ



エネルギー **463kcal**

-296 kcal

ドリア



エネルギー **676kcal**

ピラフ



エネルギー **521kcal**

-155 kcal

中華編

酢豚



エネルギー **823kcal**

八宝菜



エネルギー **687kcal**

-136 kcal

減塩の豆知識

① 隠れ食塩に注意

パン、麺類、加工食品にも食塩が含まれています。

食パン1枚(6枚切) 0.7g
うどん1玉 0.8g
ちくわ1本(小) 0.6g
ハム1枚 0.3g



② スープ(汁)に注意

ラーメンなどのスープ(汁)を飲まないと、食塩4.6gカット



7

1日3食 食べましょう

お仕事や子育てで忙しいと、食事時間が乱れてしまいがちです。いつ、どのように食事をとったらいいのでしょうか。

必ず朝食を食べよう!

起きてから、できるだけ早い時間(起床後1~2時間以内)に食べましょう。

朝食は、体内時計をリセットする働きがあります。朝食を食べると体温が上がり、午前中から脳も体も活動しやすくなります。朝食を抜くと、エネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下につながります。

朝ごはんなし



朝ごはんあり



朝食に食べるとよいもの

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)を中心に、副菜もそろえる。

栄養バランスの良い簡単な朝食例

卵かけごはん

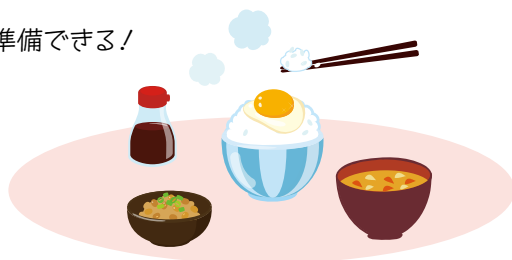
+

納豆

+

インスタント汁物

→ 朝、すぐに準備できる!



昼食は、主食、主菜、副菜のそろった バランスの良いメニューにしましょう



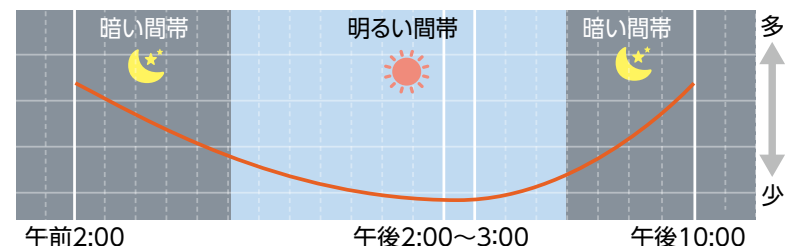
夕食は、就寝時間の2~3時間前 (午後9時まで)に食べましょう

夜遅い食事はエネルギーとして使用されず、脂肪として蓄積され肥満につながります。

脂肪をためこむ時計遺伝子 (BMAL-1 ビーマルワン)

時計遺伝子を構成するタンパク質のひとつBMAL-1は、脂肪の合成を促進する働きがあり、午後10時~午前2時に増える傾向があることがわかっています。

BMAL-1量の日内変動イメージ



- BMAL-1が増える時間帯 午後10時~午前2時 → 太りやすい時間
- BMAL-1が少ない時間帯 午後2時~3時 → 太りにくい時間

夕食の時間が遅いと、就寝中に消化がうまくできず、朝食が食べられないという人も多いのではないのでしょうか。夕食が夜遅くなるときは、消化のよいものを食べましょう。



間食のすすめ

昼食から夕食までの間隔が長いときは、間食を上手に取り入れ、夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。

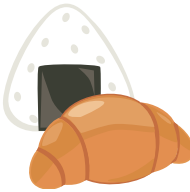
間食は**1日200kcal**まで

デスクでちょこっと健康おやつ!

おにぎり (1個) …180kcal
ロールパン (1個) …100kcal

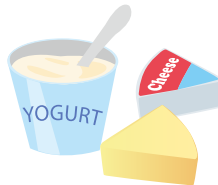
夕食の時間が夜遅くになりそうなときは、夕方に炭水化物をおやつとしてとり、夜はおかずだけにする!

→ 夜遅い時間に血糖値が上がりやすいものを食べ過ぎると、体脂肪が合成されやすくなります。



ヨーグルト (150g) …100kcal
チーズ (1ピース) …30kcal

たんぱく質、脂質が豊富に含まれているため、腹持ちが良く、日本人が不足しがちなカルシウムもたっぷり入っているので、不足した栄養素も補えます。



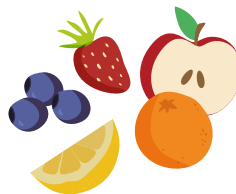
ナッツ (約35g) …200kcal
アーモンドの場合 約30粒

良質な油を多く含み、腹持ちがよいですが、脂質が多いため、食べ過ぎるとカロリーオーバーに! 小分けにして食べるのがおすすめです。

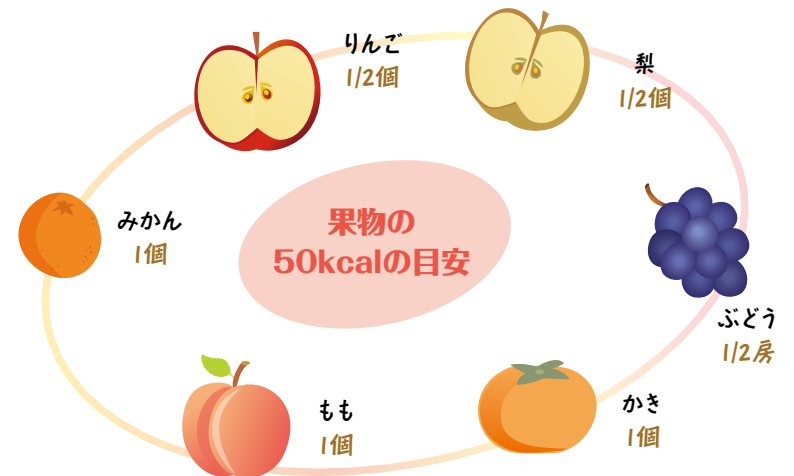


カットフルーツ (28ページ参照)

日本人は1日に必要な果物がとれていない人が多いです。コンビニなどでカットされているフルーツも売られているため、手軽に食べられます。

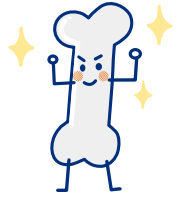


やっぱりお菓子も食べたい・・・
そんな時は、1日200kcal以内を目安にし、食べ過ぎないようにしましょう。



8

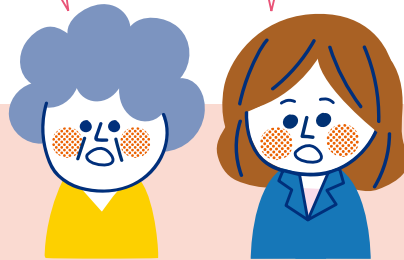
女性の健康 カルシウムの大切さ



カルシウムは骨の健康に欠かせない栄養素。
しかし、多くの日本人は足りていません！

50歳代女性の
カルシウム摂取量
510mg/日

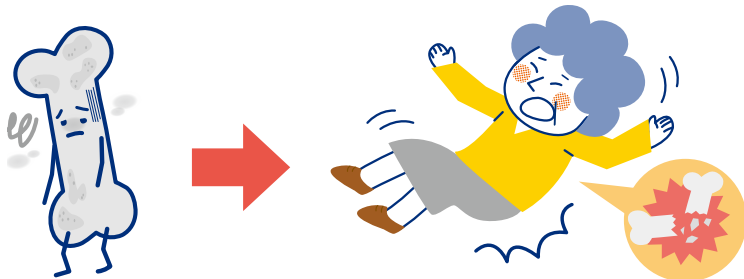
20歳代女性の
カルシウム摂取量
420mg/日



**閉経後の女性と、
20歳代の女性は
要注意**

閉経期の女性は、女性ホルモンの減少で骨量が減りやすくなります。
若い女性は、ダイエットが原因でカルシウムなどの栄養素全般が不足している場合があります。

カルシウムやたんぱく質が足りないと、
「骨粗しょう症」のリスクを高めます。



●港区では骨粗しょう症検診を実施しています。詳しくは54ページをご覧ください。

たっぷりカルシウムをとろう

カルシウムは**1日650mg**必要です。

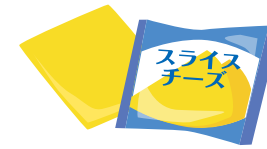
乳製品、青菜、
小魚、大豆製品は
「ほぼ毎日食べる」
と意識する！

カルシウムの多い食品

牛乳 (200ml)
220mg



スライスチーズ (1枚)
113mg



ヨーグルト (100g)
120mg



小松菜 (70g)
119mg



モロヘイヤ (70g)
182mg



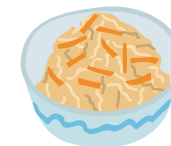
いわし丸干し (1尾)
220mg



木綿豆腐 (1/2丁)
129mg



切干大根 (乾20g)
100mg



いりごま (小さじ1)
36mg



9

適正な飲酒とは？

お酒は適量であれば心身に良い影響もありますが、過度な飲酒は肝臓に負担をかけ、生活習慣病やアルコール依存症、認知症などを招きます。自分の適量と体調を考えて上手に飲みましょう。

おいしくお酒を飲むために

1日の適正な飲酒量を守る

(純アルコールで20g程度) ※推奨する飲酒量ではありません



お酒が弱い人、女性はさらに少量に

純アルコールの計算方法

お酒の量 (ml) × お酒のアルコール度数 $\left(\frac{\text{度数または}\%}{100}\right)$ × アルコールの比重 (0.8)

〈例〉 ビール (5%) 500ml の場合 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20$

お酒と同じ量の水を飲む

アルコールの分解・解毒は肝臓で処理されますが、処理にはたくさんの水分が必要です。また、アルコールには利尿効果があり、脱水が進みます。

二日酔いは、お酒の飲みすぎによって肝臓が大量のアルコールを処理できないために起こります。二日酔いの朝はしっかり水分をとりましょう。



お酒を飲んだ後の入浴と運動は危険

たくさん汗をかいても、アルコールは汗として排泄されません。汗をかくことで、逆に脱水症状を引き起こすので危険です。飲酒後の入浴や運動は、心拍数が上がることで心臓へ負担をかけたり、酔いが早く回ることで怪我をしやすくなったりします。また、運動直後の飲酒は筋肉疲労回復が遅れるため、控えましょう。

寝るためにアルコールを飲むことはやめる

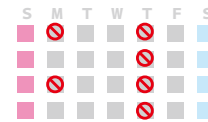
寝るためにアルコールを飲むことは逆効果。寝つきは良くなっても睡眠の質を低下させて不眠のもとになります。



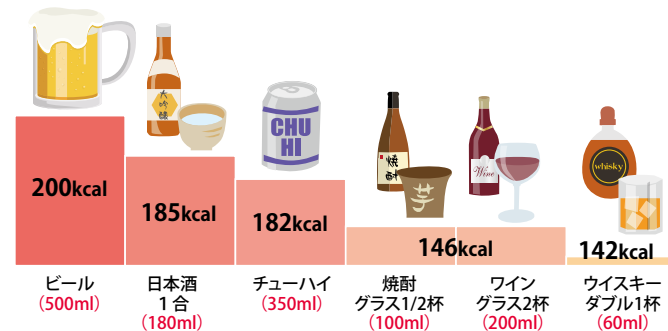
お酒を飲まない日を決める 週に1~2日は「休肝日」

週に1日以上は休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。休肝日を設けることは、アルコール依存症の予防にもなります。

Calendar



お酒のエネルギー(カロリー) ランキング

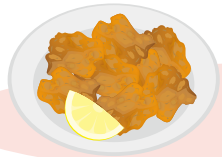


居酒屋での賢い食事の選び方

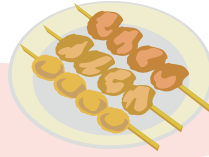
お酒の席は楽しく、つい飲み過ぎや
食べ過ぎてしまうことはありませんか？

選び方を工夫してエネルギーカット

鶏から揚げ (5個 150g)
490kcal



焼き鳥 (3本 150g)
342kcal



-148kcal

ポテトサラダ (100g)
168kcal



大根サラダ (100g)
31kcal



-137kcal

塩分のとり過ぎにも気を付けよう！



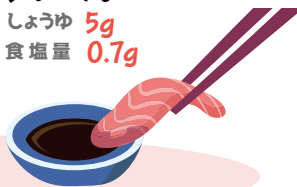
酒のつまみは濃い味付けで塩分が多く含まれる物が多いので、
刺し身や揚げものなどに後からつける調味料は、できるだけ
少量にしましょう。

〈例〉刺し身1人前 (8切れ) の場合

たっぷりつける
しょうゆ 11g
食塩量 1.6g



少しつける
しょうゆ 5g
食塩量 0.7g



食塩-0.9g

自分の飲酒状況をチェックしてみましょう！

⇒AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト)

現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのか、AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test) というスクリーニングテストで確認してみましょう。あなたが該当する最も近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記入してください。

1	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ 0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2～4度 3. 1週間に2～3度 4. 1週間に4度以上	6	過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝の迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
2	飲酒するときは通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？ ※ただし、ビール中びん1本 (500ml) = 20g、日本酒1合 (180ml) = 22g、ウイスキーダブル (60ml) = 20g、焼酎 (25度) 1合 (180ml) = 36g、ワイン1杯 (120ml) = 12g 0. 10～20g 3. 70～90g 1. 30～40g 4. 100g以上 2. 50～60g	7	過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
3	1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	9	飲酒のために、あなた自身がけがをしったり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？ 0. ない 1. あるが、過去1年間はなし 2. 過去1年間にあり
5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒をしていたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ 0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	10	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？ 0. ない 1. あるが、過去1年間はなし 2. 過去1年間にあり

7点以下 問題飲酒はないと思われる状態です。

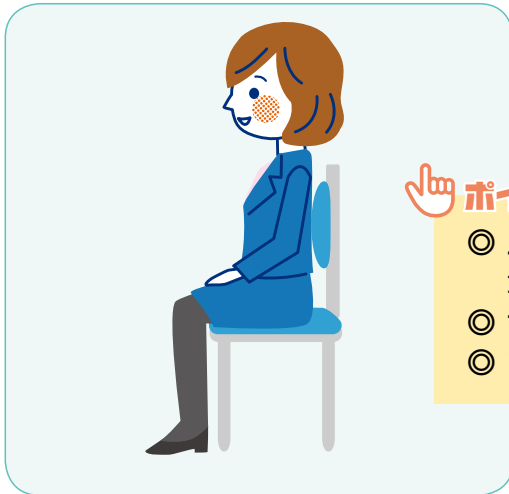
8～14点 問題飲酒はあるが依存症には至らない状態です。

15点以上 アルコール依存症が疑われるため、専門医療機関への受診が必要です。

合計 点

10 簡単！ちょっと運動で健康に！

Step 1 足の指を意識する



ポイント

- ◎ 足の指すべてがべたっと地につくように意識する。
- ◎ 気合を入れすぎない。
- ◎ ひざとひざはそろえる。

意識して地につけるべき場所



● 区内のスポーツ・健康増進施設は55ページをご覧ください。

Step 2 深呼吸をする

気分を落ち着かせたいとき、禁煙時のイライラ解消にも！



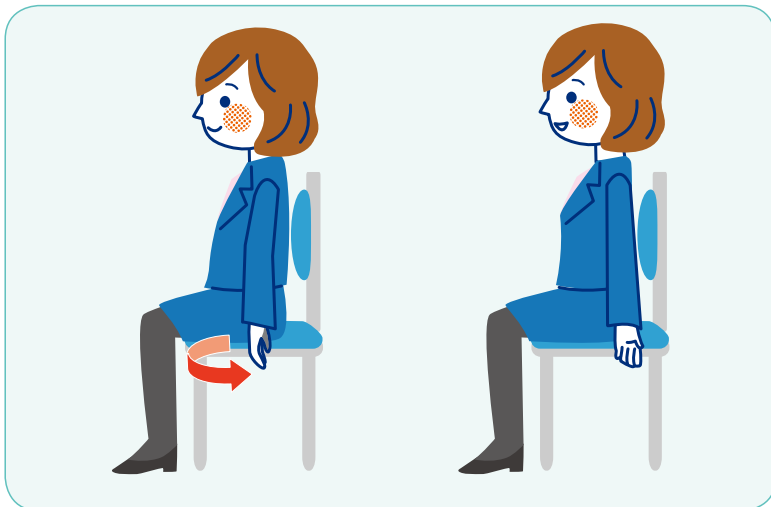
ポイント

- ◎ 大きく胸を開きながら、深呼吸をする。
- ◎ 手を上に、まっすぐとあげるよう意識する。
- ◎ 両手、または片手ずつ試してみる。大きく円を描くようにゆっくりと回す。

これもおすすめ！ いつでもどこでもできる、腹式呼吸をやってみよう！（47ページ参照）

Step 3 姿勢を整える

肩こり
予防にも！



ポイント

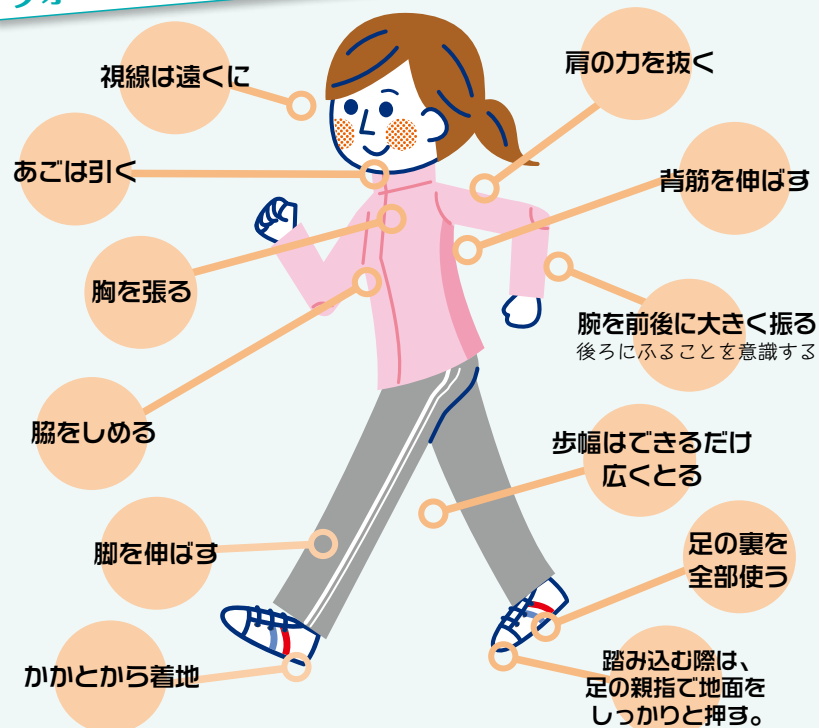
- ◎ 腕の付け根から手のひらを外にゆっくり回旋
- ◎ 肩（腕の付け根）を回転し、軽く胸を開くイメージで！

デスクでの作業時も、良い姿勢を保つには…

- ★ お腹をへこませ、おへそを背骨に近づけるようなイメージで。
- ★ 腰を反らないように注意。
- ★ 上に伸び上げるような意識で座った姿勢を保つ。
(おしりの面積が小さくなるようなイメージで)

Step 4 歩く姿勢を意識する

ウォーキングの理想的なフォーム



階段をのぼる際には…

- ★ 前かがみにならないように。骨盤をたたせるようなイメージで、よい姿勢を保つこと。
- ★ つま先でのぼる（安定する位置まで足の裏をつけること）
→ ふくらはぎと足首のトレーニング。
- ★ かかとをしっかりとつけ、押し上げるようにのぼる
→ ももの後ろからおしりのトレーニング。ヒップアップ効果も！

港区 すこやかマップ



- ### ウォーキングコース
- ① 芝公園一周コース**
約1.8km 約30分 消費カロリー約90kcal 約2570歩
 - ② 三田、麻布大使館めぐりコース**
約3.6km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5140歩
 - ③ 赤坂御用地一周と青山霊園、六本木コース**
約5.5km 約1時間25分 消費カロリー約255kcal 約7860歩
 - ④ 芝浦ウォーターフロントコース**
約5.2km 約1時間20分 消費カロリー約240kcal 約7430歩
 - ⑤ 東京タワーから有栖川宮記念公園コース**
約3.8km 約55分 消費カロリー約165kcal 約5430歩
 - ⑥ 泉岳寺から白金プラチナコース**
約3.9km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5570歩
 - ⑦ 三田から東京ミッドタウン・檜町公園、赤坂コース**
約4km 約60分 消費カロリー約180kcal 約5710歩
 Aコース(左側)
 - - - - - Bコース(右側)
 - ⑧ お台場しおかぜコース**
約2.7km 約40分 消費カロリー約120kcal 約3860歩

理想的なフォームを意識して歩きましょう！

各ウォーキングコースは、港区のホームページから確認できます。

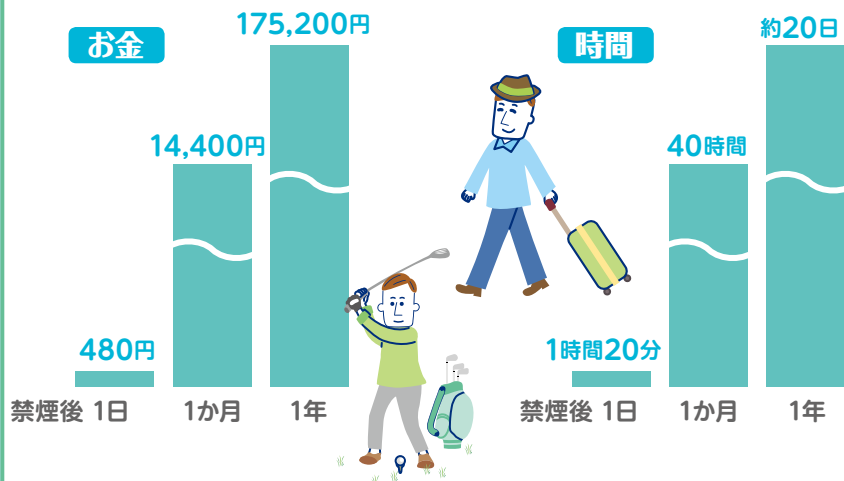


11 たばこについて考えてみよう

たばこ、いつかはやめたいと思いませんか？

たばこをやめると、趣味などに使えるお金や、自由に使える時間が増えます！

※1日1箱を吸い(1箱480円として計算)、1本吸う時間を約4分とした場合。



やめたいと思っているなら...



禁煙外来で
保険適用による治療が
受けられます。

禁煙外来を
チェック!



ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧 (東京都福祉保健局)

※保険適用には条件があります。

禁煙相談も
受けられます!

44ページ参照

禁煙外来について

スケジュール

保険適用による治療では、12週間に渡り計5回の診察を受けます。



費用

保険適用による治療費の自己負担額は、約1万3,000円~2万円です。(薬剤により異なる)

保険適用による
治療費
(12週間)
約1万3,000円
~
約2万円

たばこ代
(12週間分)
約4万円

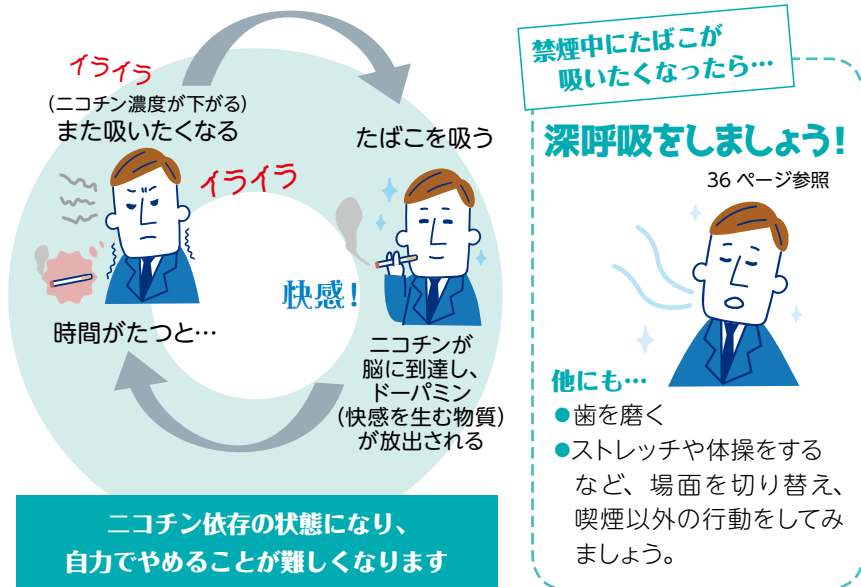
1箱480円のたばこを1日1箱、
12週間吸い続けた場合にか
かる費用

港区では、禁煙外来治療費の一部を助成しています!

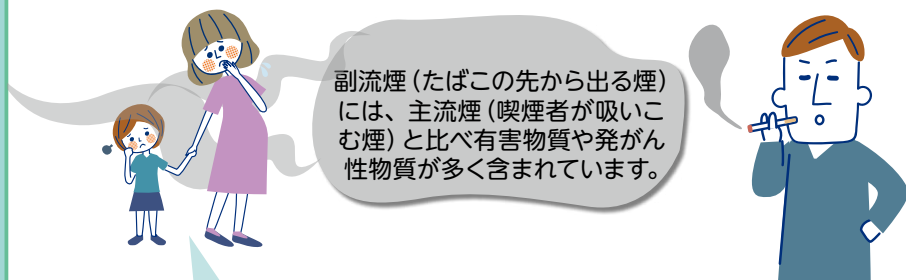
対 象：20歳以上の区民で18歳未満の子どもまたは妊婦と同居している方及び妊婦本人

助成金額：1万円(自己負担額が1万円未満の場合は、自己負担額(100円未満を切り捨てた額))

喫煙がやめられない理由



たばこの煙の正体



受動喫煙によってリスクが高まる病気

脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、SIDS(乳幼児突然死症候群) など。

加熱式たばこも、たばこです!



有害物質が含まれているため、健康への影響には注意が必要です。

たばこの煙から、周りの人の健康を守るために...

屋内は「原則禁煙」を守りましょう!

受動喫煙防止のため、法や都の条例で施設の禁煙化等が定められています。

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例(2020年4月全面施行予定)

施設の禁煙化

喫煙場所は20歳未満立入禁止

違反者は罰せられます

喫煙禁止場所での喫煙: 30万円以下の過料等



区の禁煙支援

やめたいと思ったらいつでも相談を。

禁煙支援薬局	港区にある禁煙支援薬局で、禁煙相談が受けられます(区民以外も受けられます)。
禁煙相談	みなと保健所で、禁煙相談が受けられます。対象: 区民(予約制: 原則第2水曜日の午前)
禁煙外来治療費助成	子どもや妊婦と同居している区民を対象に、保険適用による禁煙外来治療費の一部を助成しています。
禁煙外来マップ	港区内で禁煙外来制度を実施している医療機関をマップで紹介しています。



禁煙支援薬局は、このステッカーのある薬局です!

問合せ先 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 電話 03-6400-0083

詳しくは、港区公式ホームページをご覧ください。



12

こころの健康チェック!

こころの健康に影響する「ストレス」とは?

ストレスとは、「外部からの刺激を受けた時に生じる歪み」という意味の言葉です。外部の刺激(ストレス要因)に対して心身に反応が出ることを、「ストレス反応」といいます。暑いと汗をかくなども、一つのストレス反応です。強い外部の刺激を受け続けると、ストレス反応のために、生活に影響が出てきてしまいます。

ストレス要因とは…

環境要因: 照明・騒音・気候 など

身体要因: 病気やけが、疲れ など

心理・社会的要因: 異動・家族・経済問題・人間関係 など

昇進や結婚や出産などの「祝いごと」も、ストレス要因になる場合があります。

こんなストレス反応には要注意!

サイン①
身体面



腰痛、不眠、脱毛など

サイン②
精神面



不安、落ちこみ、イライラなど

サイン③
行動面



過度の飲酒、ギャンブル、欠勤、過食など

大切なのは、①早期発見! ②早期対応!

①早期発見! : 自分のこころの状態を把握しましょう!

こころの体温計

パソコン・携帯電話・スマートフォンから簡単な質問に答えることで、自分や家族のこころの状態を把握することができます。



港区 こころの体温計

検索



こころの体温計 本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの選択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

赤金魚▶ 自分の病気などのストレス ※レベルが上がるごとにケガをしていきます

水槽の透明度▶ 落ち込み度 ※レベルが上がるごとに水が濁っていきます

結果画面(例)

ストレスチェック

ストレスへの気づきや対処の手がかりとするため、自分のストレス要因や心身のストレス反応の有無などを定期的にチェックしていきましょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)「5分でできる職場のストレスセルフチェック」(測定とアドバイス)

こころの耳 ストレスチェック

検索



②早期対応!：自分に合ったストレス対応策を見つけましょう。



生活リズムを整える、運動をする、栄養バランスのとれた食事をとるといった基本的な生活を整えることが、ストレスに対応する重要なポイントです。また、それ以外に、旅行や読書、人との交流など、自分なりのストレス対応方法を日ごろから持っていることが大切です。

職場でできるストレス対応法

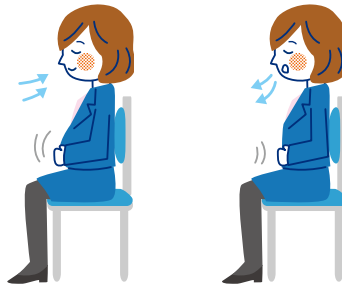
●椅子に座って簡単ストレッチ!

筋肉を緩めてリフレッシュ!!
両手を後ろ斜めに上げて胸を反らしたり、背もたれをつかみ、腰をひねりましょう。



●自律神経を整える 腹式呼吸

深くゆっくりした呼吸をすると自然と力が抜けてリラックスできます。
腹式呼吸は、自律神経を整えて、落ち着かせたり、集中力を高める効果があります。



ポイント

鼻から息を吸って
2秒息を止めて
口からゆっくりはく。

下腹部のふくらみ、
へこみを感じて。

こころの健康が保てなくなったら・・・

- 残業が続き、ひどく疲れを感じる
- ミスが多く、仕事が思うように進まない
- 職場でのコミュニケーションがうまくとれなくなった
- 仕事のことを考えてしまい眠れない

※このようなサインがある時は、治療が必要な可能性があり、適切な対応をとることが大切です。また、職場以外の社会資源も活用できます。



主な社会資源

ところ	内容	連絡先
みなと保健所	<ul style="list-style-type: none"> ●心の健康に関する相談受付 ●港区ホームページに情報掲載 「生きるための情報ラウンジ」 	電話 03-6400-0084 港区生きるための情報ラウンジ <input type="button" value="検索"/> 
こころの耳	働く人のメンタルサポートサイト ※相談機関の掲載あり	<input type="button" value="こころの耳"/> <input type="button" value="検索"/> 
港地域産業保健センター	労働者50人未満の小規模事業者とそこで働く労働者に対して、医師などによる健康相談など産業保健サービスを提供しています。	電話 03-3582-6261

13

良質な睡眠とは？

睡眠は量(時間)だけでなく質も大切

睡眠の量や質について

質の良い睡眠は、ストレスを軽減させます。睡眠時間の長さよりも、翌日の体調や気分がどうかをポイントに、睡眠の質が良好かをチェックしてみましょう。5時間未満の短時間睡眠は、体や心の健康に影響を及ぼします。一方で、睡眠時間が確保できていても、日中の眠気が取れないなど、睡眠のトラブルが長く続くときは睡眠外来等の専門医に相談しましょう。

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠中に何度も呼吸が止まり、睡眠が浅くなる病気。肥満の男性に多く、高血圧に合併しやすい。



良質な睡眠をとるためのポイント

- 睡眠時間は人それぞれ(ポイントは、日中に眠くないかどうか)
- 同じ時間に毎日起床
- 規則正しい3度の食事
- 寝だめは体内リズムが崩れるのでNG
- 寝る前のスマホやパソコンを避ける
- 寝酒をしない



14

がんになっても、安心して療養生活を送れます

現在日本では、2人に1人ががんにかかると言われており、がんは誰にとっても大変身近な病気です。

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと

がん患者とその家族が住み慣れた地域で安心して療養生活を送ることができるよう支援しています。看護師や医療ソーシャルワーカーが療養生活の中での困りごとについての相談を無料で受けています。気兼ねなくご相談ください。

また、がん患者とその家族だけでなく、多くの人に、がんのことを知ってもらい、交流していただけるよう様々なイベントや情報提供を行っています。



詳細は、ういケアみなとホームページをご覧ください。



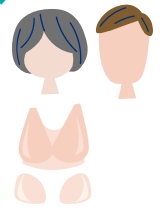
所在地：港区白金台 4-6-2
ゆかしの杜 5階

電話：03-6450-3421 (代表)
03-6450-3387 (相談専用)

F A X : 03-6450-3583

がん患者の外見(アピアランス)ケア

がん治療中の港区民のみなさまの就労や社会生活を応援し、より良い療養生活となるよう、ウィッグ(かつら)や胸部補整具の購入費用の一部を助成しています。



対象者：港区在住のがんと診断され、現在治療を行っている人

助成金額：30,000円または購入経費の7割のいずれか低い額

詳細は、港区公式ホームページをご覧ください。



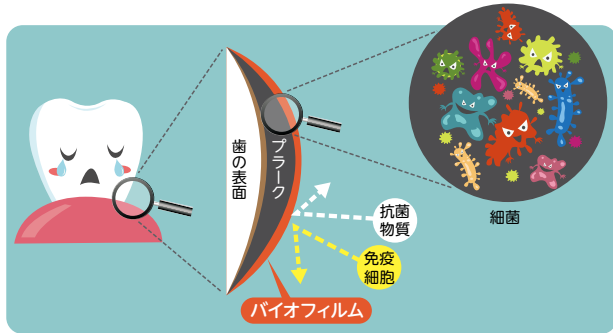
15

歯の健康は大丈夫？

忙しいので、おろそかになりがち… あなたの歯と口の健康は大丈夫？

40歳前後から歯周病を発症する人が増加します。

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にある溝にできた歯周ポケット内のバイオフィームが原因で起こる感染性の病気です。



歯ブラシだけでは、すべての歯の汚れを落とすできません。

デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って、効果的な歯の清掃をしましょう！



● 妊娠中のお口の変化

妊娠中は、つわりや体調の変化で食生活が不規則になり、お口の中の環境が悪化しやすくなります。体調に合わせて、お口のケアに努めましょう。
また、妊娠中の歯周病は、早産等の原因となることがあるため、注意しましょう。

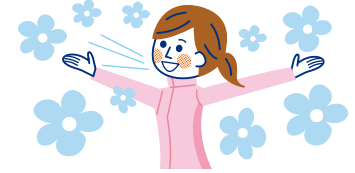


お口の臭いが気になる…

口臭とは、おもに、舌や歯にくっついている*舌苔^{ぜったい}やプラークの中にある細菌が、お口の中の食べかすや古くなって剥がれた粘膜のタンパク質を分解して出すガスが原因で起こります。

また、全身の健康状態や生活習慣と関連しているものもあります。

*舌苔：舌の表面に付着している汚れのこと



⇒口臭を予防するには…

お口の中の細菌を減らすことが重要です。

そのためには、正しいブラッシング、歯と歯の間の清掃、舌磨きが効果的です。

全身の病気が原因となる場合には、その治療を行う必要があります。



骨粗しょう症

関節リウマチ

早産・胎児の低体重・妊娠高血圧腎症

認知症

動脈硬化

心内膜炎・狭心症・心筋梗塞

肺炎

糖尿病

腎疾患

定期的な歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう！

16

港区の事業案内

健康診査・がん検診等のご案内

(平成31年3月現在)

		実施場所・期間	対象者 ※年度末現在の年齢
区民健康診査 (30(さんまる)健診)		区内指定医療機関 受診期間 7月～11月 こころとからだの元氣プラザ 受診期間 7月～翌年3月	区内在住者 30～39歳
特定健康診査		区内指定医療機関 受診期間 7～11月	4月1日現在、港区国民健康保険に加入している40歳～健診受診日現在75歳未満の人
基本健康診査			後期高齢者医療制度に加入している人生活保護を受けている人および他に健診機会のない40歳以上の人
胃がん検診	胃部 エックス線 検査	こころとからだの元氣プラザ 毎月申込(定員制)	区内在住者 35歳以上
	胃内視鏡検査	区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 40歳以上
		区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 50歳以上の偶数年齢
大腸がん検診		こころとからだの元氣プラザ 毎月申込(定員制)	区内在住者 35歳以上
		区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 40歳以上
肺がん検診		区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 40歳以上
乳がん検診 (視触診)		区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 30～39歳の女性
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)		区内指定医療機関 こころとからだの元氣プラザ 受診期間 7月～翌年2月	区内在住者 40歳以上の女性で前年度乳がん検診(マンモグラフィ検査)未受診の人

	実施場所・期間	対象者 ※年度末現在の年齢
子宮頸がん検診	区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 20歳以上の女性
骨粗しょう症検診	区内指定医療機関 受診期間 7月～11月	区内在住者 20歳以上の女性
肝炎ウイルス検診	7月～11月は健康診査等と併せて実施 4月～6月、12月～翌年3月は単独で 一部の医療機関で実施	区内在住者で、今まで港区で一度も肝炎ウイルス検診を受診したことのない人
前立腺がん検診	区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 55歳～75歳の 奇数年齢男性
喉頭がん検診	区内指定医療機関 受診期間 7月～翌年1月	区内在住者 40歳以上 喫煙指数600以上で喀痰のでる人 または、受動喫煙の機会が多いなど医師が必要と認める人
お口の健診	区内指定歯科医療機関で年2回実施 受診期間 前期健診 6月～8月 後期健診 11月～翌年1月	区内在住者 20歳以上 ※妊娠中の人は20歳未満でも受診できます。
口腔がん検診	区内指定歯科医療機関 受診期間 6月～翌年1月	区内在住者 40歳以上

● 詳細は、港区公式ホームページをご覧ください。

健康診査・がん検診



お口の健診・口腔がん検診



※港区外在住の人は、お住まいの自治体にお問い合わせください。

問合わせ

みなと保健所健康推進課 健診事業担当・健康づくり係 電話 03-6400-0083
地域保健係 電話 03-6400-0084 (お口の健診、口腔がん検診)

健康講座

区内在住・在勤・在学者を対象に、生活習慣病・その他疾病の予防、健康の保持増進等の知識の普及と実践のため医師、管理栄養士などの専門の講師による各種講座や講演会を開催しています。

詳細は、港区公式ホームページをご覧ください。



各種相談

(平成31年3月現在)

相談名	相談内容	相談日時等	相談場所	申し込み・問合せ	相談員
健康相談 禁煙相談	食生活や生活習慣病予防・禁煙についての相談 (予約制)	月1回 原則第2水曜 午前 ※時間はお問い合わせ下さい	みなと保健所	健康推進課 健康づくり係 電話 03-6400-0083 FAX 03-3455-4460	保健師 栄養士 禁煙相談員
精神保健 福祉相談	こころの病気(アルコール依存症・思春期等を含む)、認知症の早期発見・早期治療への援助等についての相談 (予約制)	原則月4回 ※時間はお問い合わせ下さい	みなと保健所	健康推進課 地域保健係 電話 03-6400-0084 FAX 03-3455-4460 各地区総合支所 保健福祉係 芝地区 電話 03-3578-3161 麻布地区 電話 03-5114-8822 赤坂地区 電話 03-5413-7276 高輪地区 電話 03-5421-7085 芝浦港南地区 電話 03-6400-0022	医師 保健師

スポーツ・健康増進施設

施設名	内容	所在地	問合せ
港区スポーツセンター	どなたでも利用できます。	芝浦1-16-1	TEL 03-3452-4151 FAX 03-3452-4920
健康増進センター(ヘルシーナ)	18歳以上の方が利用できます。専門家のもとで「健康度測定」を行い、個人にあった健康トレーニングメニューを作成します。	赤坂4-18-13 赤坂コミュニティ ぶらざ6階	TEL 03-5413-2717 FAX 03-5413-2718

港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちが真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

働くあなたのスマートライフ ～働き盛り世代の健康ハンドブック～ 平成31年(2019年)3月発行

発行 港区みなと保健所健康推進課
〒108-8315 港区三田1-4-10 電話 03-6400-0083

刊行物発行番号 30218-4241

編集 働き盛り世代の健康ハンドブック作成検討会

参考文献

- 1 みんなの食育「食とからだ」チェックシート、農林水産省ホームページ
- 2 医療保険に関する基礎資料～平成27年度の医療費等の状況～、厚生労働省保険局調査課
- 3 子どもの食育、農林水産省ホームページ
- 4 香川明夫、調理のためのベーシックデータ 第5版、女子栄養大学出版部、66ページ、2018年2月
- 5 健康日本21、厚生労働省
- 6 AUDIT(飲酒習慣スクリーニングテスト)、WHO(世界保健機関)
- 7 禁煙治療のための標準手順書 第6版、日本循環器学会 日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会
- 8 2018 働く人のメンタルヘルスガイド、東京都労働相談情報センター、2018年3月
- 9 高野知樹、働く人のなるほど！メンタルヘルス、東京法規出版
- 10 大野裕、職場のメンタルヘルス&コミュニケーション術、東京法規出版
- 11 品田佳代子 杉田典子 吉江弘正、このまま使えるDr.もDHも！歯科医院で患者さんにしっかり説明できる本-患者教育に重要なトピック14-、クインテッセンス出版株式会社、79～99ページ、2017年