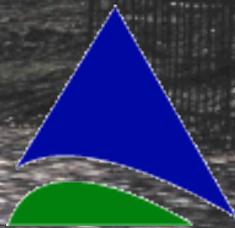


厚労科研KK班意見交換会

栄養と歯科と連携した事業の取組報告

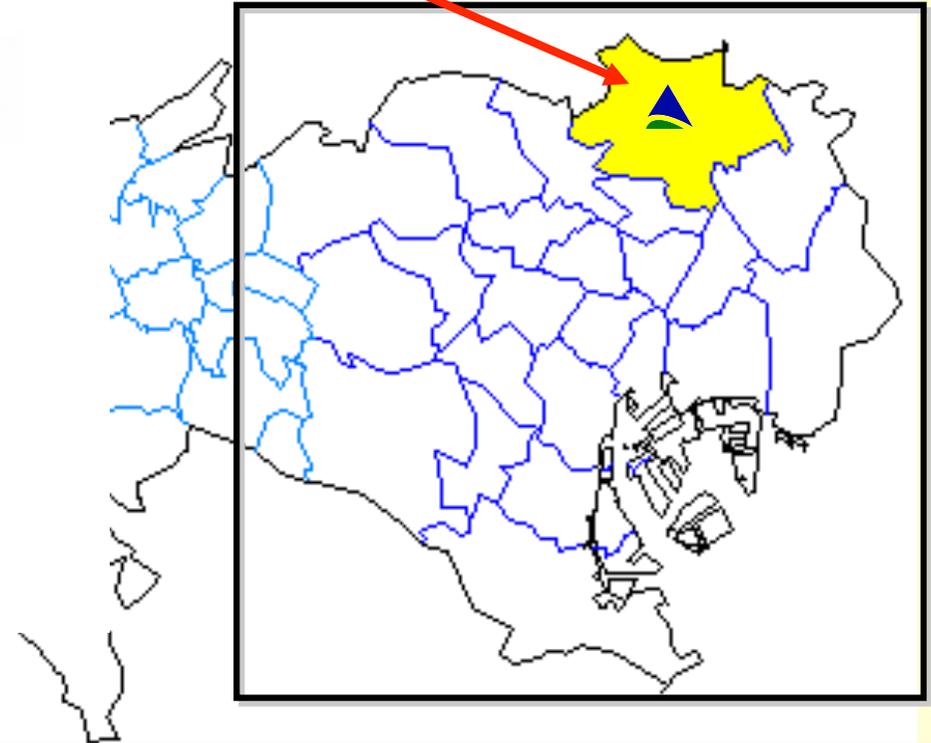
平成23年3月1日
足立保健所健康づくり課



足立区の紹介



東京都23区の北端



東京都の東北部に位置し

総面積53.20km²で23区総面積の約一割

大田区、世田谷区について特別区第3位の広さ

四方を川で囲まれ、水と緑豊かな足立

公園が多い

23区で1番

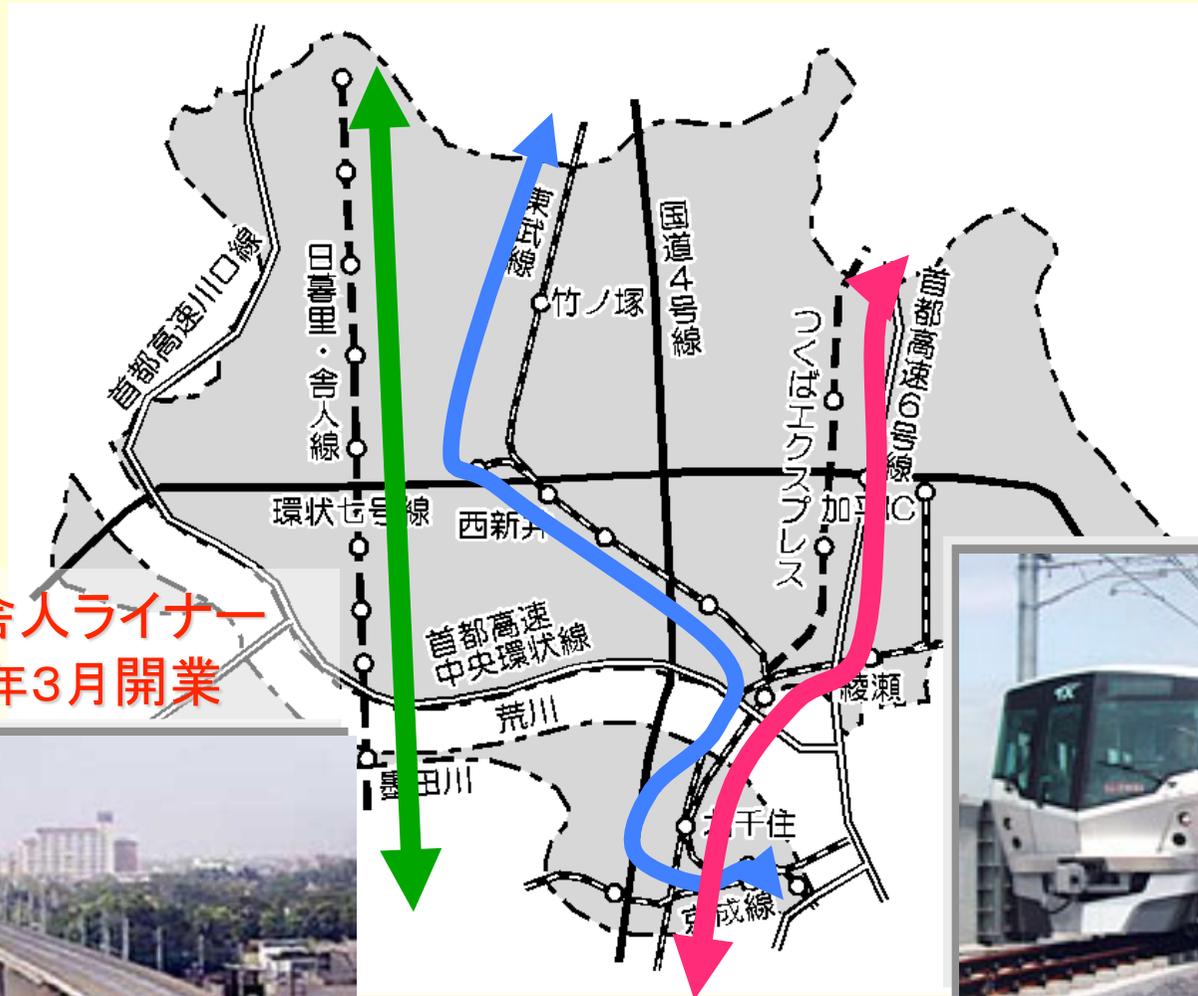
区立公園面積
200万平米



葛西用水親水水路



足立区の主な交通網



日暮里・舎人ライナー
平成20年3月開業



つくばエクスプレス
平成17年8月開業

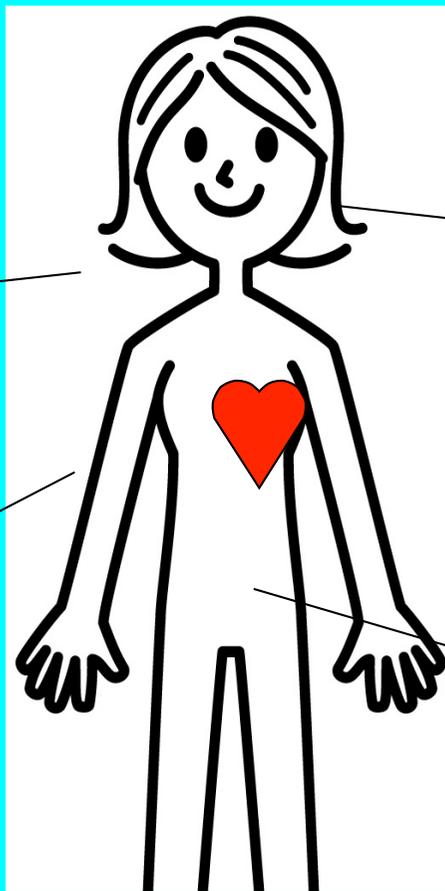
H21年度特定健診 65歳結果

3人に1人が高血圧

高血圧の割合
男38% 女31%
予備軍を含むと
男64% 女56%

高血糖の割合
男51% 女52%

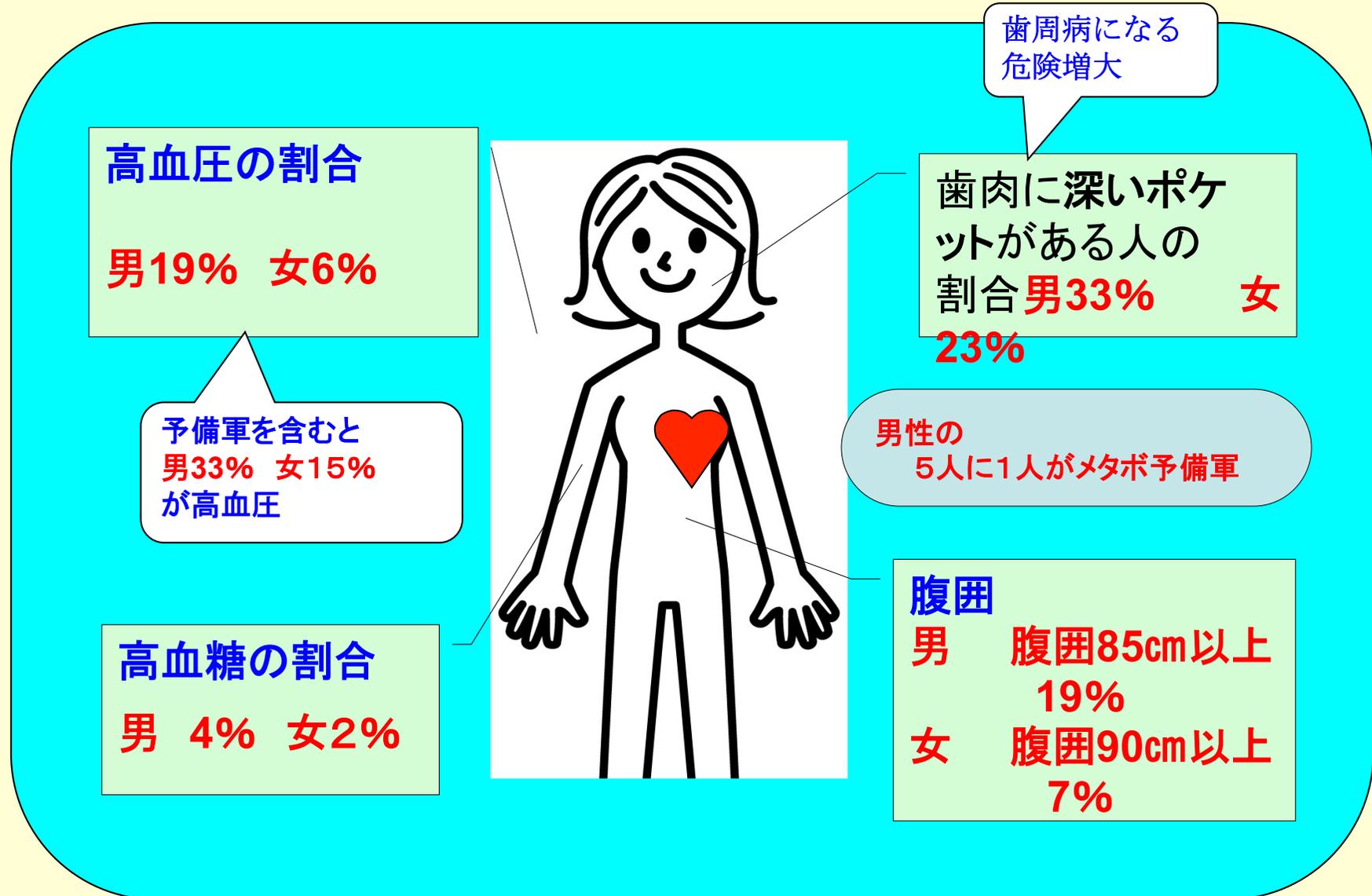
2人に1人が高血糖



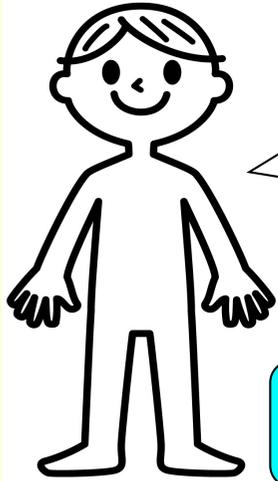
60歳で24本以上
自分の歯がある
人の割合
男60% 女65%
目指そう！8020

腹囲
男 腹囲85cm以上
52%
女 腹囲90cm以上
24%

H21年度若年(35歳)健診結果



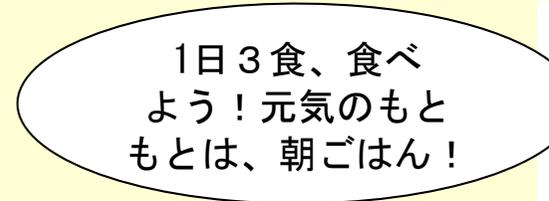
こどもの健康データ その1



早寝、早起き
生活リズムが
大切！

足立の子どもは生活習慣病予備軍？

子どもの生活習慣を見直そう



1日3食、食べ
よう！元気のもと
もとは、朝ごはん！

しっかり噛んで、むし歯予防

小児生活習慣病予防健診(中学2年生)
予備軍も含めると4人に1人が脂質異常

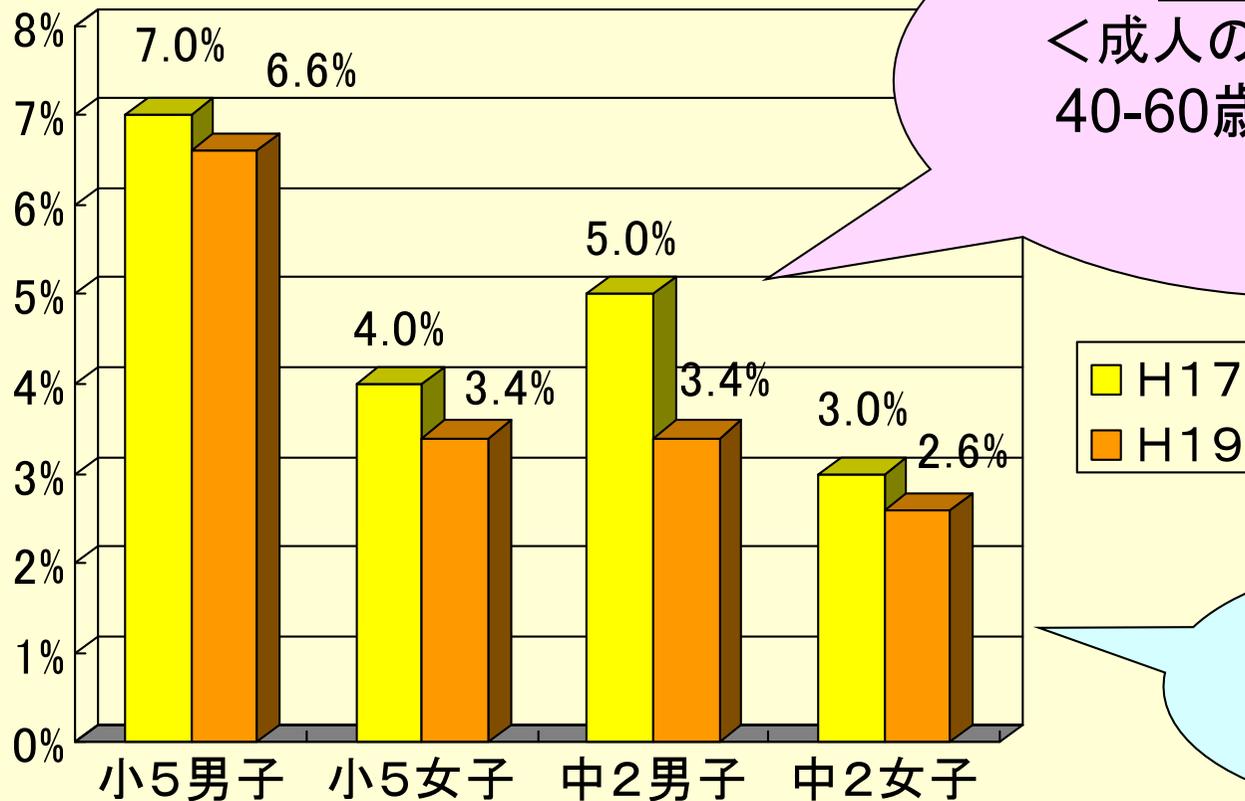
- ★脂質検査で正常値でない子の割合
男子22% 女子 35 %
- ★血圧で正常値でない子の割合
男子20% 女子12%

乳歯も永久歯もむし歯が多い状況です

- ★3歳児でむし歯のある子の割合
足立区 22% 東京都 17%
- ★12歳児1人平均むし歯数(処置歯含む)
足立区 1.54本 東京都 1.33本

こどもの健康データ その2

足立区の子どもの肥満傾向の割合



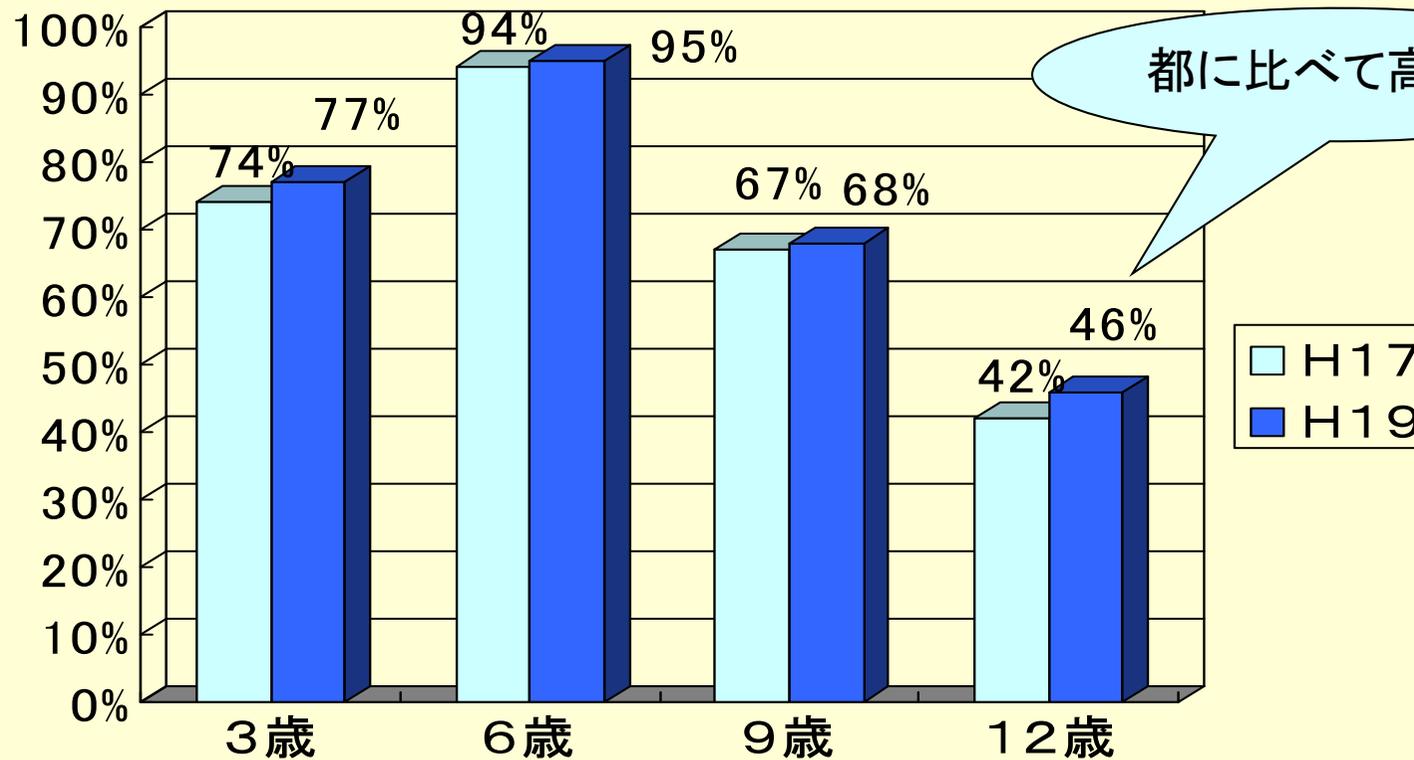
足立区学校保健統計

ちなみに!?
<成人の肥満の割合>
40-60歳男子 37%
女子 21%

都に比べて
全学年で高
い!

こどもの健康データ その3

足立区のむし歯のない子どもの割合

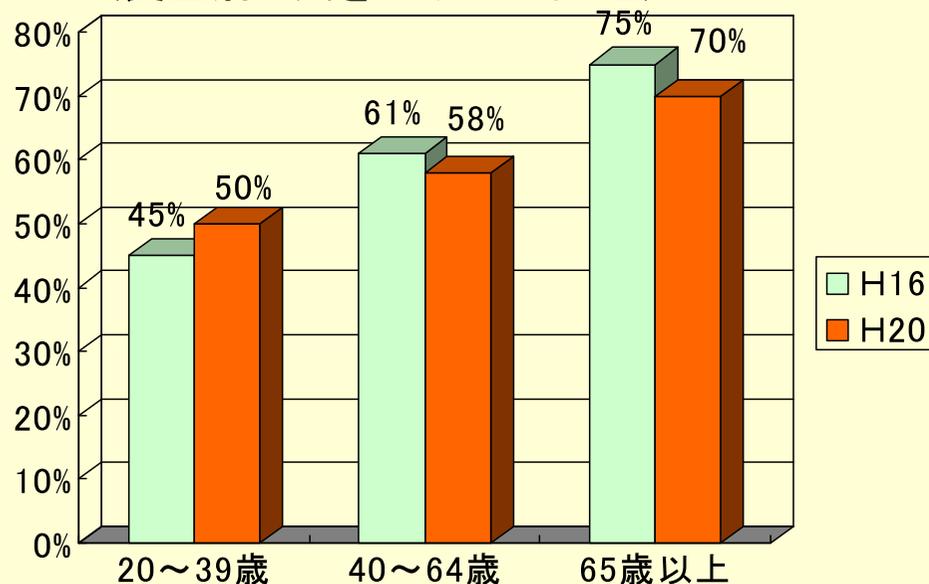


東京都歯科保健医療統計・足立区学校保健統計

【食生活をめぐる現状】

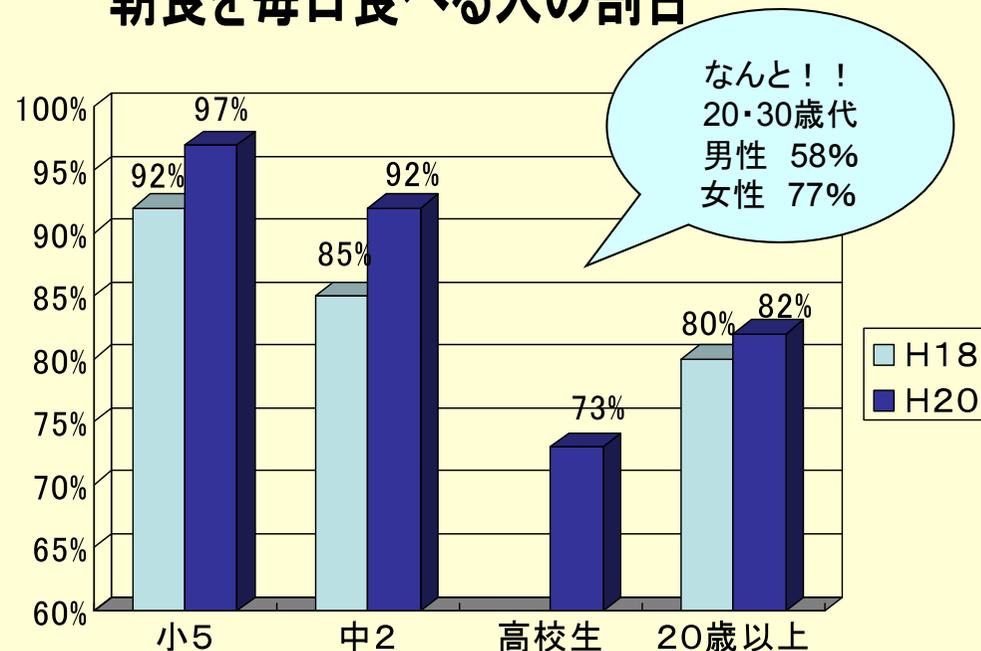
1 食習慣の乱れと栄養の偏り

毎日野菜を食べる人の割合 (食生活で気をつけていること)



足立区政に関する世論調査

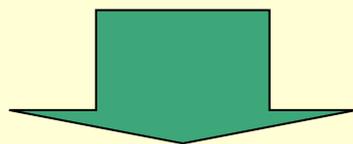
朝食を毎日食べる人の割合



足立区学力向上に関する総合調査
あだち次世代育成支援行動計画調査
足立区政に関する世論調査

足立区の食育推進4つの柱

- ① 生活リズムの改善と朝ごはんの啓発
- ② 肥満と生活習慣病の予防
- ③ よく噛み、おいしく食べる環境づくりの推進
- ④ 地域ぐるみの食育情報発信と体験の推進



子どものころからのアプローチが大切！

健康長寿



♪スーパーマーケットの店内イベントの開催♪

区内のスーパーマーケットに出向き、血管年齢測定や食生活アドバイス等を行います。

♪食育イベントの開催♪

見て、体験して、味わって！親子で楽しめるステージイベント、民間企業による食の体験コーナー等盛りだくさんの内容で開催します。

♪8がつく日は噛むカムデー♪

健康づくり応援店を通して区民の皆様へ啓発していきます。

高校・大学と連携した食育学習会や学園祭等に参加し、若い世代への啓発を強化します。

親子クッキング教室、親子デンタルクラス等で楽しく体験をします。



ライフステージにあったサポート

♪区主催イベントで食育啓発を行います♪

健康増進教室・
高齢者健康教室等

社員食堂での出前講座を開催します。

『8のつく日は噛むカムデー』の取組みを保育園、学校で実施し、噛むことの大切さを伝えます。

離乳食教室、幼児栄養教室、こんにち歯ひろば



足立区食育活動の紹介 その1

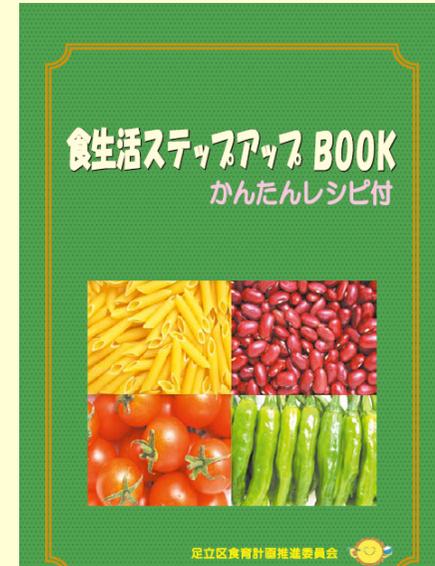
足立区ホームページでの啓発



幼児用パンフ



クイックレシピ



若年者向けパンフ



食育カルタ



食育ソング

足立区HP→
健康・福祉→
『食育』
で見られます。

※ダウンロードできます

足立区食育活動の紹介 その2

8(歯)がつく日は「かむカムデー」

8日・18日・28日はよくかんで食べよう!

足立区は「歯と口から考える食育」をすすめています



「かむカムデー」の食べ方

- ①よくかんで味わって食べる
- ②口の中の食べ物をのみこんでから次の食べ物をいれる
- ③家族や友だちとゆっくり楽しく食事をする

歯の健康
味がよくわかる
記憶力アップ
言葉の発音がはっきり
胃腸の働きを助ける
肥満予防

歯ち

よくかむと
いかにいっぱい!!



歯と口から考えよう

かむカムノート

歯と口から考えよう!

かむカムノート



みんなが
かむカムにかせに
かめるかな?

チャレンジ① かむカムクイズ

Q1. よくかむとたくさん
でるのは?

- ① だいき(つば)
- ② なみだ



Q2. よくかむとはたらき
がよくなるのは?

- ① あたま
- ② 目



Q3. おとなの歯(永久歯)
が ぜんぶ生えると
何本?

- ① 20本
- ② 32本



ヒントは なか にあります

()年()組

なまえ _____

噛むカムおやつレシピ

いっしょ★高たんぱく オススメ 噛むカム館 を参考にしてお!

かんたん♪ 噛むカムおやつ レシピ

★びっくりゴマおとし

マシュマロがかくれんぽ!
作るのも楽しい噛むカムおやつです!



●つくり方

- ①フライパンにマシュマロを
入れて弱火にかける
- ②マシュマロが溶けてきたら
ゴマを入れて混ぜる
- ③全体に溶けたらアルミホ
イルを敷いたお皿にとり、
上からもアルミホイルをか
けて手早く平らに伸ばす
※固まったらホイルをはがし
包丁で適当な大きさに切る

- 材料 (6人分)
- ・マシュマロ 30g
 - ・煎りゴマ 100g

マシュマロに
ゴマがたっぷり
入って噛む
カムアップ!

★噛むカムパンケーキ

生野菜をミックスするだけのかんたんレシピ!
歯に良いおやつとしてもオススメです。



●つくり方

- ①ホットケーキ用の分量の
水(または牛乳)を混ぜる
- ②お好み野菜を切ってザクザク
(2cm幅以下)にして混ぜる
- ③フライパン(弱火)にサラダ
油を入れ、②をのせて焼く
※白ゴマをトッピングして焼
き、片割が焼けてきたら、
ひっくり返して火が通るま
でじっくり焼く

- 材料 (お6枚分)
- ・ホットケーキ粉
(薄粉) 200g
 - ・水 (または牛乳)
2/3カップ
 - ・お好み野菜 1〜2種
 - ・白ゴマ 少々
 - ・サラダ油 少々

じんじんやご
ぼうの歯は
でも噛むカム
おいしいよ!



←ゴモゴモ

味のゴモゴモスライス
して、その残りをチョコ
にでもおもしろいよ!

※お好みでシロップをかけてもOK

★かむカムメニューのヒント★ 最近の食品で楽しく! DとD30日にチャレンジ

<ヒント1・食生活で噛むカムアップ>

- ① 硬い食品・・・ナッツ類・するめ・魚干 など
- ② 食物繊維の多い食品・・・ゴボウやレンコンなどの根菜類・豆類 など
- ③ 弾力がある食品・・・キノコ類・こんにゃく・豆腐類 など

<ヒント2・調理法で噛むカムアップ>

- ①食材は大きめに切る・・・ひと口大よりやや大き目に
- ②加熱し過ぎない・・・野菜はしっかりとゆでて、柔らかさを残す
- ③水分量を少なくする・・・調味料や塩を減らすことで歯の弾力がアップ



足立区食育活動の紹介 その3

◆「8」のつく日、庁舎地下食堂で『噛むカムランチ』

噛み応えのある
メニューを提供



◆毎月19日に庁舎展望レストランで食育ランチ！

野菜たっぷり(150g)
食育ランチ



足立区食育活動の紹介 その5

食生活コンダクターの調理体験教室

幼児、小学校、妊婦など



調理体験をとおして、
食に関心を持ってもら
います。

妊婦さんが食生活
を見直すきっかけ
に



足立区食育活動の紹介 その6

いい歯ね☆あだち(歯の健康を考える住民グループ)

学校やPTA連携し、主に小学校を対象に実施



噛み応えのあるあだちっ子せんべい体験

食育クイズや口の中の観察をとおして、噛むことの大切さを伝えています。



足立区食育活動の紹介 その7

学校保健委員がかむカムリーダーとして活躍(中学校)



コンビニで昼ごはん、何を選びますか？ (高校)



大学の学園祭に高校生が出展



社員食堂にて啓発



足立区食育活動の紹介 その8

若年者健診(35歳対象)の結果日に啓発

サーキットトレーニングの運動



元気のバロメーター 血圧のことを知ろう!



“みる・かむ・みがく”で
健(けん)口(こう)習慣!



選んではかって何キロカロリーー



足立区食育活動の紹介 その9

スマイル☆アップで口元美人

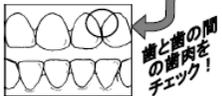
やってみよう! ちチェック欠かさずキレイな歯

若々しい口元美人の秘訣は…

- 毎日歯や歯肉を鏡で観察するセルフチェック
- 歯科医院で、定期的に受けるプロのチェック

美歯チェック

歯肉は明るいピンク色ですか?
歯肉はひきしまっていますか?



● 歯周病健診のご案内 ●

対象：40～80歳（年度末年齢）
場所：区内指定医療機関
窓口申込…足立区役所健康づくり課
または各保健総合センターにて
郵便申込…ハガキにご住所・氏名・生
年月日・電話番号・「歯周病健診
希望」を明記し、足立区役所
健康づくり課まで
〒120-8510 足立区中央本町1-17-1
※1年度に1回 無料で受診できます

足立区足立保健所 健康づくり課
保健総合センター（協力：いい歯ねあだち）
【問合せ：東和保健総合センター ☎ 3606-4171 歯科保健担当】

☆毎日カ・ン・タ・ン☆ レッスン&チェックで笑顔度アップ! スマイル☆アップ

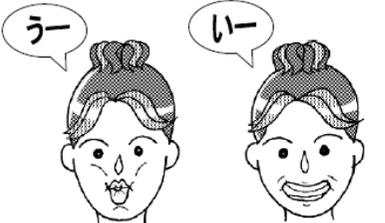


足立区
「美しいまち」は「安全なまち」 ヒューマンリソース局

やってみよう! あ明るい笑顔 口元美人

明るい笑顔は、口の周りの筋肉がつります。
簡単ストレッチを続けて…
ちょっと差がつく口元美人!

美歯レッスン1 【口輪筋ストレッチ】



ひよっとこの口でかっぱい 歯を見せながら、口を横に
突き出します。 大きく引きます。

●交互にゆっくり3回ずつくりかえして行います

＜出典：「口顔ケアの手引き」財 日本口腔保健協会＞

やってみよう! だだ液は若さのエッセンス

だ液は、口の健康を保つ重要な働きをしています。
マッサージでだ液の分泌を促して…
お口の潤いをアッフ!

美歯レッスン2 【だ液腺マッサージ】

耳下腺マッサージ 顎下腺・舌下腺マッサージ



耳下腺：4本の指を頬にあて 顎下腺：親指を顎骨の内側にあて
上の奥歯のあたりを後ろから 耳の下から前へずらしながら、
前に向かって10回まわします。 5か所くらい押します。

舌下腺：顎の真下の柔らかい部分を 親指でゆっくり10回押します。

●よく噛んで食べることも、だ液の分泌に良い習慣です

＜出典：「はじめよう口顔ケア」財 8020推進財団＞

足立区食育活動の紹介 その10

いい歯の日☆2010美歯フェスタ

♡ 歯と笑顔のコラボレーション！

いい歯の日☆2010
ビュー ティース
美歯フェスタ

かがやく笑顔は口もとから♪

2010年 **11月8日** (月) 10:30~16:00

会場 足立区役所 1階アトリウム

ミニセミナー

★**口角アップメイク術 & カラーコーディネイト**

カラーコーディネーター 野村 みゆき 氏
大塚内の涼子 氏

① 11:00~11:20
② 12:00~12:20
③ 13:00~13:20

野村 みゆき 氏

★**表情筋エクササイズ**

表情筋トレーナー・歯科衛生士 内田 佳代 氏

① 12:30~12:50
② 13:30~13:50
③ 14:30~14:50

笑顔づくりの
秘訣を伝
授します！

「口もと美人で笑顔度アップ！」

いい歯で スマイル

体験コーナーも盛りだくさん 裏面も見てね！

★問い合わせ 足立保健所健康づくり課 電話 (3880) 5433 (直通)

主催 足立区 共催 (社)東京都足立区歯科医師会 いい歯ね★あだち (歯の健康づくりグループ)
協賛 エスエス製菓 ナムロン製 ジョンソン・エンド・ジョンソン製 パナソニック製 城北ヤクルト販売所
太陽歯科衛生士専門学校 日本歯科大学東京短期大学 協力 (社)東京都歯科衛生士会 (課不同)

サンプル引換券

*先着300名様

ビュー ティース
いい歯の日☆2010 **美歯フェスタ**
楽しいコーナーがいっぱい♪

スマイルスキャンで笑顔度測定
あなたのスマイル 何%?!

ランチ磨きのスモーカー
音波振動歯ブラシの
ココがイイッ!
歯科衛生士があなたの
笑顔に笑えます!
ミニ講座も実施

**口唇力・うるおい
早チェックコーナー**
くちびるの方で
若さがわかる!
先着50名

歯科衛生士学生コーナー
いい歯の
つくり方を
学ぼう!
そしゃく測定ゲーム体験など

**あだちっ子せんべい
実演・試食コーナー**

かむカムおやつ紹介



【あだちっ子せんべい実演】
◇1回目 11:30
◇2回目 14:00

8 (歯ち) がつく日はかむカムデー

かむカムランチ
〈いい歯の日スペシャル!〉

アターフル松原
(区役所北側地下1階)
11:00~14:00
無償特典 つきます♪
(500円)

限定!
100席

行政と企業との連携 その1(食育フェスタ)

あだち食育フェスタ2010 

見て!ふれて!楽しく食を学ぼう

日時 平成22年6月6日(日)
午前10時~午後4時

会場 足立区役所 7トリウム・庁舎ホールなど
※入場無料

健康づくりスタンフラー
「スタートイベント」です!
★イベントに来てスタンプを
ゲットしよう!

食の体験コーナー、おいしい給食コーナー(詳細は裏面参照)

~子ども、大人も楽しめる体験コーナーがいっぱい!
食育ビンゴ、野菜の食べ比べ、始めようベランダ菜園、簡単電子レンジレシピ実演など
体験コーナー出展企業・団体(順不同) 足立フリー栄養士会、いい歯ねあだち、オリジン東秀樹
北足立市場、北足立市場協会、キッコマン南、城北ヤクルト販売所、東京都茶協同組合足立支部
ネスレ日本、明治乳業、山崎製パン、ヤマハ、レストランビガール

♪♪スペシャルコンサート♪

~おいしい顔は、笑顔がいっぱい~
①午前11時30分~正午
②午後1時30分~午後2時

☆コンサート開始30分前より
コーディネーターの紹介・体験を行います
会場: 庁舎ホール ※当日先着順(定員各450名)



おかあさんといっしょ
18代目 歌のお姉さん
「つのだりょうこさん」
によるコンサート!
※現在NHK「すくすく
子育て」出演中

山崎製パンの「自分で作ろう!」
朝ごはんサンドイッチ教室

①午前10時30分~
②午後0時30分~
③午後2時30分~

★各回開始30分前より受付開始(先着順)

対象: 4歳児~小学校3年生まで
※保護者の付き添いが必要です。

定員: 各回20名

ミニステージ

♪ヤマハの親子リズム遊び
♪食レンジャーショー
♪食育クイズ、紙芝居など

①午前10時~午前11時
②午後2時~午後4時

【主催】足立区 問合せ先: 足立区健康づくり課 電話 03-3880-5433

 食の体験コーナー 



◆なるほど発見! 知って得する食べもののヒミツ

| タイトル | 内容 | 出展者 |
|-----------------|--|------------------|
| 食べものビンゴゲーム | ビンゴゲームで楽しく食事のバランスを学びましょう | オリジン東秀樹 |
| せんべい焼き体験 | せんべい焼きを通して、しょうゆの色・香・味を体験 | キッコマン南 |
| おなかニッコリ 健康交流 | 美肌測定、腸内年齢測定と食生活アドバイス 腸内細菌で乳酸菌の観察、ミニ食育講座もありません | 城北 ヤクルト販売所 |
| 家族みんなの健康習慣 | 食育ゲーム、コーヒーの効能紹介 | ネスレ日本 |
| あなたも私も牛乳博士 | タッチパネル式の食育クイズに挑戦! | 明治乳業 |
| かしくく食べよう農野菜 | 旬の農野菜の展示と食べ比べ | 北足立市場 北足立市場協会 |
| おいしい日本茶ミニ講座 | 日本茶インストラクターがお茶のいれ方、効能・効果をお伝え! | 東京都茶協同組合 足立支部 |
| 親子で始めるベランダ菜園 | 家庭で手軽にできる野菜づくりのミニ講座 | 協力農家 |

◆やっぱり大事! 早寝早起き朝ごはん

| タイトル | 内容 | 出展者 |
|---------------------------------|---|---|
| ミニステージ | 親子リズム遊び、食のジャマカ、食育ウルトラクイズ、紙芝居 (開催時間は裏面参照) | ヤマハ南 足立区 |
| コデ(ネオアトム)体験 開催時間 12:15~12:40 | 春のこながは長くなる運動です。 親子で楽しく体験してみましょう |  |
| 土の中の野菜を見てみよう | 本物そっくりの野菜を土の中から引っっこ抜いてみよう | |

◆おいしく食べて、健康になろう

| タイトル | 内容 | 出展者 |
|-----------------|----------------------------|----------|
| えらんで、はかかって何知れぬ! | 料理カードから1食分を選んで、カロリーを調べてみよう | 足立区 |
| おやつのはかかん? | おやつはどれにする? 食べたいおやつをえらんでみよう | |
| 見えぬ体のあぶらにご用心 | 体脂肪、筋肉量などを測ってみよう | |
| ジュースの糖分どれくらい? | ジュース、スポーツドリンクの糖分の計測体験 | 足立区 |
| 簡単電子レンジレシピの実演 | 簡単にバランスのとれたメニューの作り方を実演 | 足立区・栄養士会 |

◆よく噛むといいこといっぱい

| タイトル | 内容 | 出展者 |
|------------------------------|---|---------|
| どのくらいかまえているかな? (対象: 5歳以上) | かむカム測定「そしゃく力判定ゲーム」(時間制: 整理券配布・各回10名)、「わくわく糞米体験」 | いい歯ねあだち |
| 歯みがき大好き | 「大きな歯みがきしてみよう」「なぜなに? 動物の歯」 | 足立区 |

◆おいしい給食 見てみよう!

| タイトル | 内容 | 出展者 |
|-----------|---------------------------|-----|
| おいしい給食の紹介 | 給食メニューやもりもり給食の紹介、給食の実物の展示 | 足立区 |
| 給食ゆりえ | 食べもののゆりえで、楽しく食育体験 | |



<販売> 野菜たっぷりバランス弁当、かむカム弁当: 500円(オリジン東秀樹)
地場野菜を使った食育ランチ: 550円(14階展望レストラン)

※弁当・ランチは数に限りがありますので、ご了承ください。

★イベント当日は区役所北館屋上の「エコガーデン」をオープンしております。
(ハーブティー試飲・ダンボールを使った遊び体験など)



一部体験コーナーは、時間制で開催するものもございます。当日会場にてご確認ください。

行政と企業との連携 その1-2(食育フェスタ)



山崎製パンのサンドイッチ教室



キッコーマンのせんべい焼き体験



つのだりょうこさんスペシャルコンサート



北足立市場・野菜の食べ比べ

行政と企業との連携 その2-2(舎人公園イベント)



ヤマハのリズム体操



食事バランスのゲーム



オリジン東秀による食育ビンゴ



理研ビタミンのワカメ講座