特集

瀬谷区 de 健康づくり

Let's try health promotion!

健康が大切とわかっていても、特に働く世代は仕事と子育てに忙しく、自分のことは後回しになっていませんか？ いつまでも元気で自分らしい人生を送るためには、若い頃からの習慣づけが必要です。
全身の健康を守るため、日々の生活で気をつけてほしいことをお伝えします。

●問合せ　区役所健康づくり係　☎045-367-5744　FAX045-365-5718

たばこ

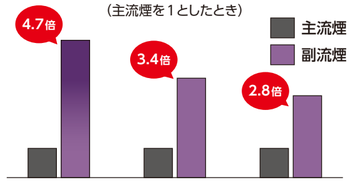
自分はたばこを吸っていないから大丈夫！
と思っていませんか？

たばこの有害物質は、たばこの先から出る煙（副流煙）に含まれる割合が高いため、受動喫煙を防ぐ取組が必要です。

瀬谷区は喫煙者の割合が市の平均よりも多いことがわかっています。※1 たばこを吸う人も吸わない人も、受動喫煙について考えてみましょう。

※1 令和5年度健康に関する市民意識調査（横浜市）

煙の種類と副流煙に含まれる主な有害物質
（主流煙を1としたとき）



副流煙などを吸い込む二次喫煙以外にも…

三次喫煙（サードハンドスモーク）があることを知っていますか？

たばこの煙が見えなくても服などに化学物質は残っており、空気清浄機などでも取り除くことはできません。**残った化学物質を吸い込んでしまうことを三次喫煙と言います。**たばこを吸った後、**最低45分は有害物質が呼気中に含まれます。**

保健活動推進員　上田さん

周りの人の受動喫煙を防ぐために、喫煙後は服を着替えることをおすすめします！

たばこの煙には病気のリスクがあります。**健康診断やがん検診等を定期的に受けましょう。**
禁煙にチャレンジしたい人は禁煙外来も活用してみましょう！

保健活動推進員　安田さん

受動喫煙に向けた区役所の取組をご紹介します！

小・中学生を対象に、たばこに関する出前授業を行っています

保健活動推進員
小長井さん

5月31日は世界禁煙デー

たばこに関するパネル展を開催します。

日時▶5月26日（月）～6月3日（火）
会場▶区役所2階区民ホール

パネル展の詳細はこちら

受動喫煙防止啓発動画はこちら
（横浜市公式YouTube）

CHECK!!

横浜市は、望まない受動喫煙を防止するため、公園や地域の広場などの屋外施設を2025年4月1日から禁煙化しました。皆さんのご協力をお願いします。

痛くないから大丈夫！…本当に大丈夫？

歯

いつまでも食事をおいしく食べられるよう、**自分の歯や口の健康**について考えてみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯ブラシで落ちるのは全体の汚れの60%です。
狭い隙間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシを併用することで、歯垢除去率をアップさせましょう！

歯のセルフケアについて説明した動画はこちら
（横浜市公式YouTube）

CHECK!!

食生活

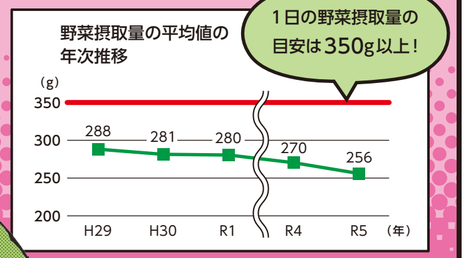
野菜、足りていますか？

健康を維持するためには主食、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）がそろった食事が大切です。
その中でも不足しがちな野菜について一緒に考えてみましょう。

近年、野菜摂取量は男性・女性ともに大きく減少しています。※2
瀬谷区のさまざまなイベントにおける推定野菜摂取量測定では、特に働く世代に低い傾向が見られます。

※2 令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

野菜摂取量の平均値の年次推移



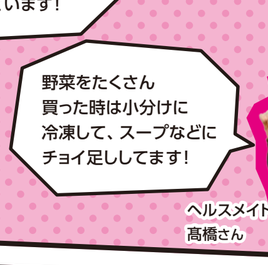
1日の野菜摂取量の目安は350g以上！

教えて！ヘルスメイトさん！～どのように野菜を摂っていますか？～

ヘルスメイトとは、食生活等改善推進員の愛称です。
バランスのとれた食生活について学んだことを実践し、仲間とのふれあいを通じて、地域のよりよい食習慣づくりを進めています。
区のイベントなどで、1日の摂取量の目安である「350gの野菜」計量体験を開催しています。

地元の旬の野菜をおいしくたっぷり食べています！

ヘルスメイト
濱邉さん



野菜をたくさん買った時は小分けに冷凍して、スープなどにチョイ足ししてます！

ヘルスメイト
高橋さん

野菜を手軽に食べるコツ

カット野菜などの加工品を利用してみましょう！

付け合わせの野菜を残さず食べましょう！

ヘルスメイト
青木さん

あなたもヘルスメイトになりませんか？

全8回の養成セミナーを修了するとヘルスメイトとして活動ができます。今年度の養成セミナーについては本紙7ページをご覧ください。

歯科健診・歯周病検診を受けましょう！

瀬谷区の歯科健診受診率は市の平均より低い結果だったよ※3

歯周病検診について、詳しくはこちら！

CHECK!!

歯周病の初期は、自覚症状がありません。
歯周病の人の割合は、30代で**3人に1人！**※4
横浜市では令和7年度から歯周病検診の対象に20歳・30歳が加わりました。

※4 令和4年歯科疾患実態調査（厚生労働省）

ぜひ、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受診しましょう！

瀬谷区歯科医師会　綱島会長

※3 令和5年度健康に関する市民意識調査（横浜市）

縁日も開催するよ！

歯と口の健康週間行事

歯っぴーフェスタ

瀬谷区歯科医師会によるむし歯菌リスク判定テストや、保護者の健康チェックが受けられます。
希望者には、お子さんへのフッ素塗布や歯科相談も行います。

日　時▶5月25日（日）
場　所▶区役所5階健診フロア
受　付▶①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分
定　員▶①～④各回12人（先着）
対　象▶区内在住・在園の1歳6か月児～未就学児
申込み▶5月11日から　横浜市電子申請・届出システム（二次元コード）から

※駐車場は有料です。公共交通機関をご利用ください。
※詳細は瀬谷区ウェブページへ