

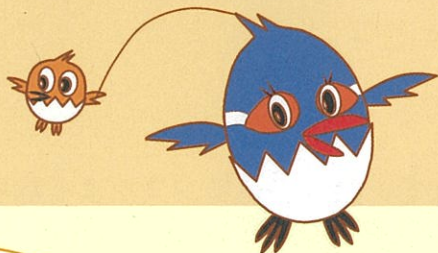
健康いちばん



健康せたがやプラン(第三次)に取り組んでいます！

健康せたがやプラン (第三次) とは・・・

「区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現」をめざし、区民の望ましい健康づくりを後押ししていく計画です。



詳細は



概要版

をご覧ください

5つのめざす姿

自分を健康だと思う



こころや体の休養が
取れている



意識して、
からだを動かしたり、
運動している



主食・主菜・
副菜を
組み合わせた
食事をする



デンタルフロスや
歯間ブラシを使用する



第三次プランの取り組みでは、科学的根拠のある健康情報を届けるため、引き続き、健康いちばんの配布やデジタルサイネージを活用した情報発信を行います。

Question

ハブラシだけで歯垢はきれいに落とせないの？

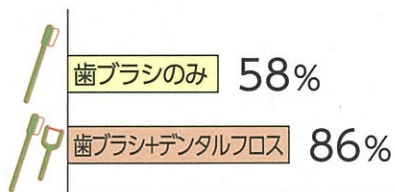
Answer

歯と歯の間は毛先が届きにくく歯ブラシだけで落とせる歯垢は約6割と言われています。



歯垢をきれいに落とすには、ハブラシの後に「デンタルフロス」を使うのがオススメです。
デンタルフロスを併用することで約9割の歯垢が落とせると言われています

歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌1975年を改編

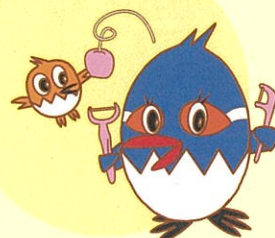


デンタルフロス



歯間ブラシ

汚れを落として
きれいなお口になると
むし歯予防や口臭予防にも
なるよ！



Question

バランスの良い食事ってなに？

Answer

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。
それぞれの食品に含まれる栄養素は、からだの中での働きが異なります。

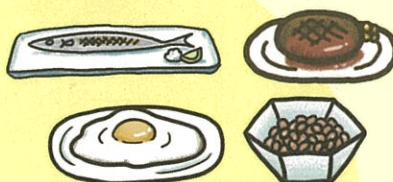
主食

ごはん、パン、
麺類の料理



主菜

魚、肉、たまご、
大豆製品の料理



副菜

野菜、いも類、海藻、
きのこの料理



その他

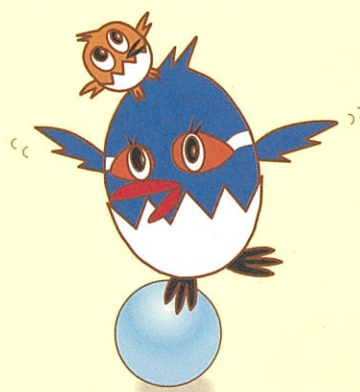
果物、乳製品、
飲み物



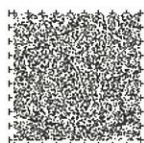
詳細は



をご覧ください



出典：世田谷区食育ガイドブックより一部抜粋



視覚
障がい者
のための
音声コード

編集/発行

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL 3702-1948 FAX 3705-9203