



ご飯を食べるのツライ...

もっと歯のメンテナンスを しておけばよかったあぁ...

歯の病気って怖いんだよね。今回特別に
歯科医師会の先生に話を聞いてみたよ！



川崎区歯科医師会
今井 雅文 先生



▲歯周病の歯肉

歯周病で本当に怖いのは歯周病菌を原因とする心筋梗塞、
脳梗塞、糖尿病、認知症などの歯周病関連疾患。さらに食事
も楽しめなくなり、栄養不良から寝たきりになることも…。

まさにサイレントキラーです。こ
うした重度の歯周病になる前に
歯科医院でチェック！ 定期健診
忘れていませんか？ 何よりも
大切なのが歯の状態をご自身で
認識すること。正しいブラッシ
ング方法を身に付け、歯周病撃退
で息さわやか！ 楽しい会話&お
食事で健康寿命延伸 !!



▲歯周ポケット測定検査

● 歯周疾患健診を受ける

40・50・60・70歳の方を対象に
無料で歯周疾患健診を実施して
います。



予防のポイント
はこちらから

今は忙しい団塊ジュニア世代も 少し先のことを意識して、 健康で楽しいセカンドライフを迎えましょう！

まだまにあうかも！

遅いにはないよ！



ぽかぽか通信

川崎区地域保健福祉かわら版 vol.33 (2025年3月発行)



詳しい情報は…
川崎区ホームページ

ぽかぽか通信

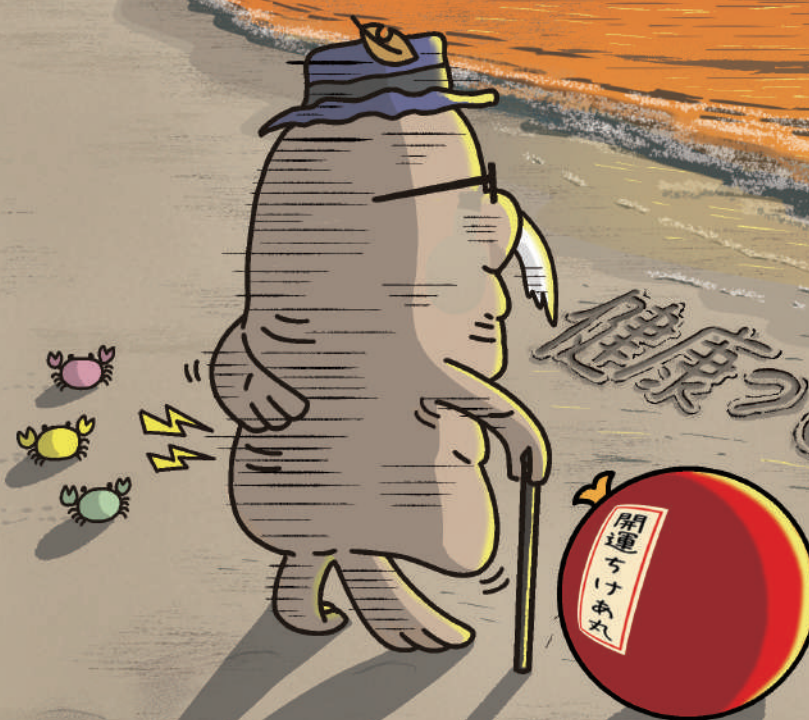


<http://www.city.kawasaki.jp/kawasaki/page/0000096910.html>

本紙は川崎区地域福祉計画に位置づけられている情報発信の取組として作成しています。

団塊ジュニア世代へ 私の後悔を大公開

なあってねっ



誰よりも不摂生な生活を実践してきたケットウセイ。
そんな彼も老後を迎え、何やら後悔していることが沢山あるようです。
そんなケットウセイの「50代から始めておけばよかったこと」をご紹介します。



ケットウセイ

平成23年に生活習慣病予防キャラクター
として誕生しかつてはポスター等に掲載さ
れ活躍していた時期もあります。

ちけあ丸

川崎区地域包括ケアシステム
キャラクター「ちけあ丸」



後悔その1



思ってた生活とちゃう…

もっと趣味とか見つけておけばよかったああ…

あきらめないで！今からでも自分に合った趣味や地域活動に参加してご近所で顔なじみをつくってみよう！



例えば

● サークル活動に参加する

歌、踊り、楽器演奏、茶道、美術、写真、書道、俳句など多種多様なサークルが教育文化会館などで活動しています。



● 町内会・自治会に参加する

各地域の町内会・自治会では、地域の快適な環境づくりやコミュニティ活性化のため、盆踊り大会や防災訓練などを行っています。



● ボランティア・市民活動に参加する

川崎区には様々な分野のボランティア・市民団体があります。

こうした活動が

・かわさき歴史ガイド協会

川崎にある多くの史跡を多くの方たちに知ってもらい、後世に伝える活動をしています。HPよりお気軽にお問い合わせください。



川崎大師境内を案内する様子

・おむすびーZU

川崎は三角おむすび発祥の地。地域に伝わるエピソードをまちおこしにと、「川崎おむすび音頭」をお祭りやイベントなどで披露しています。一緒に踊ってくれる会員を募集中。詳細はharumi87@cmail.plala.or.jp まで



▲山王フェスティバルで音頭を披露



他にも色々な活動があります



ギターでもやってみるか

後悔その2



心配でたまらん…

もっと介護のことを調べておけばよかったああ…

団塊の世代(親の世代)も後期高齢者になる頃…いざ介護が必要になるその前に、相談先や支援内容を知っておくと安心！



例えば

● 地域包括支援センターに相談する

高齢者の総合相談窓口です。自宅への訪問も可能で、秘密は厳守します。実際にご家族からの相談も多く寄せられています。本人が消極的な場合でも柔軟に対応しますので、まずはご相談ください。



● エンディングノートを活用する

医療・介護や葬儀、保険、資産状況など、人生の終末について記すノートです。手続きや判断の手助けとなるほか、人生を見つめ直すきっかけにもなります。



認知症についてはこちらから

ふむふむ



後悔その3



あちこちがタガタよ…

もっと自分の体をケアしておけばよかったああ…

自分でも気づかないうちに病気が進んでいることもあるよ。まずは健康診断を受けて身体の状態を知り、生活習慣の見直しをしてみよう！



● 特定健診を受診する

40歳以上75歳未満の川崎市国民健康保険加入者に無料の受診券を毎年お送りしています。忘れずに受診しましょう。



● 適度な運動を心がける

運動不足は体力の低下や生活習慣病などの持病の悪化、メンタルヘルスの不調など心身に様々な影響を及ぼします。日頃の生活の中でのなるべく運動をしましょう。

例えば



階段を使う



お昼休憩にお弁当を買いに外に出る



ラジオ体操

気持ちいいな

さらに頑張れそう！と思ったら

ほほえみ元気体操



気軽にできる！川崎区オリジナル体操！



宝物ウォーキングガイドブック



「川崎区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくり！



ウォーキングアプリ「かわさき TEKTEK」

歩いてアプリ内で貯めたポイントを川崎市内の学校へ寄付！応援特典の抽選も！



● 食事にも気を配る

主食・主菜・副菜のそろった食事が理想ですが、麺・肉・野菜と一緒に炒めた焼きそばなど1品でも栄養バランスよく食べられるメニューもあります。時間のある時にまとめて野菜を切って冷凍したり、カット野菜も活用してみよう！

市販のお弁当などを食べる時は、栄養成分表示を参考にしましょう。

