



ウォーキングで健康づくりをはじめよう！

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低く、また、身体活動(運動)がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

日常生活で身体活動量を増やすには

✨ **ウォーキングがおすすめです！** ✨

ウォーキングは思い立ったらすぐにはじめることができます。

空いた時間を利用して少し歩きに行くだけでも、一日の歩数が増え、活動量の増加につながります。



ウォーキングを習慣化するには…

●目標を立てる

いつもより遠回りして歩く、階段を使うなど、できる範囲で自分に合った目標を立てましょう。

●記録をつける

スマートフォンなどを利用して歩数を記録し、自分の歩数を知ることでウォーキングへの意識が高まります。また、具体的な目標を立てやすくなります。

●ウォーキングイベントに参加する

歩くことに慣れてきたらウォーキングイベントに参加してみましょう。仲間と楽しく歩く、具体的な目標があることで意欲が湧きます。



スマートフォンアプリで健康づくりをサポート!!

四日市市では、スマートフォンアプリを活用して、皆さまの健康づくりをサポートします！毎日の歩数の確認やアプリを使ったウォーキングイベントへの参加など、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

※秋頃にイベントを予定しています。



暑い季節は熱中症対策を忘れずに！特に暑い日は無理せず涼しい室内でできることに変えましょう。(家事も良い運動になります)

歯 周 病 を 予 防 しよう！

歯周病は、歯垢の中に含まれる細菌が歯ぐきの炎症を引き起こしたり、歯を支える骨を溶かしたりしてしまう病気です。歯周病が悪化し細菌が毛細血管を通じて全身に運ばれると、心臓血管疾患や脳血管疾患等を引き起こすリスクを高めるといわれています。



歯周病予防のポイント

毎日丁寧な歯みがきをしましょう

歯みがきは歯周病予防の基本です。

歯垢がたまりやすい歯と歯ぐきの境目に毛先をあてて、やさしく磨きましょう。
必要に応じて歯間ブラシやデンタルフロス等も使用してみましょう。



定期的に歯科受診しましょう

歯周病の早期発見や予防のために、定期的に歯と歯ぐきの状態のチェックや清掃をしてもらいましょう。

口の中の乾燥を防ぎましょう

唾液には殺菌効果があります。口の中が乾燥すると唾液が減り、口の中の細菌が増えます。こまめな水分補給やうがいで乾燥を防ぎましょう。

さわやか歯科検診(歯周病検診)



歯周病は初期のうちは自覚症状が出にくい病気ですが、歯を失う主要原因とされています。大切な歯を失わないよう、検診を受けてみませんか。

20歳、30歳の人も対象となります。若いうちから歯の健康を守りましょう。

対象年齢	20歳(平成18年生) 30歳(平成8年生) 40歳(昭和61年生) 50歳(昭和51年生) 60歳(昭和41年生) 70歳(昭和31年生)
実施期間	令和8年8月1日(土)～令和8年11月30日(月)
費用	500円 (受診日に四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)
検診内容	むし歯の診査・歯周病の診査 (今回の検診には歯の清掃は含まれておりません)

さわやか歯科検診(歯周病検診)お問い合わせ 四日市市健康づくり課 ☎ 059-354-8282