

## 4 歯科編

### 歯の健康とメタボリックシンドローム

しっかり噛んで メタボ脱出 !!

しっかり噛んで食べると…

唾液の分泌が促される

唾液の中の消化酵素により、胃での消化吸収が向上

血糖値の上昇、満腹感

食事が抑えられる



肥満の解消



気をつけよう!

- ・早食い
- ・ドカ食い
- ・ながら食い

しっかり噛むためのコツ

- ・食べ物を一口入れたら、箸を置いて、**いつもより5回多く噛み**、味わいながら食べましょう。**目標は一口30回噛む**ことです。
- ・「テレビや新聞などを見ながら」の**ながら食い**はやめましょう。
- ・会話を楽しみながらゆっくり食べましょう。

\* 食事をよく噛んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン2006」の中で「咀嚼法」として位置づけられています。

ご存知ですか？

『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症といわれています

国内外の調査から、糖尿病の人は、そうでない人と比較して、

- ・歯周病にかかっている率が高く、**重症化しやすい**
- ・むし歯も多く、**残っている歯の数が少ない**

メタボリックシンドロームを予防するには

**基本は「バランスのとれた食生活」**

**それを支える入口・土台ともいえるのが〈歯の健康〉**

バランスの良い食事を楽しむためには

**〈歯の健康〉を保ち、**

**生涯自分の歯で食べられるようにすることが重要です。**

**【歯の数と食べられるものの関係】**



**歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です**

むし歯  
歯周病  
予防のポイント

- セルフケア** ・歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシ・フッ化物配合歯磨剤を上手に使いましょう
- ・歯と歯の間、歯と歯肉の境目の歯垢(デンタルプラーク)を落としましょう
- プロフェッショナルケア** ・定期的に歯科医院でチェックを受けましょう



健康な歯と歯肉でしっかり噛んで  
メタボから脱出しよう！！



## 5 運動編

運動を始める前に

ウォーキングシューズの選び方

靴は、膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズがよいでしょう。

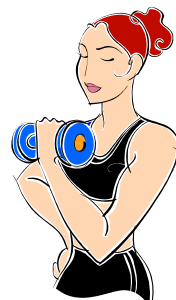
靴を選ぶ際には、必ず両足に靴を履いて、足にフィットするかどうかを確かめてください。



筋力を高める運動も

筋肉は加齢によって減少していきます。

筋肉量を維持・増加させるために有酸素運動（ウォーキング等）と平行して、レジスタンストレーニング（筋抵抗運動：腕立て伏せ、腹筋、ダンベル運動等）も行いましょう。



## 歩き方や水分補給

歩くスピードは、その人の体力に応じて調整する必要があります。自分の体力にあわないスピードで歩く必要はありません。「身体活動を活発にするための歩き」は、自分が「ややきつい」と感じる強さで運動すると安全に持久力を向上させることができます。これから運動を始める場合は、「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増して「ややきつい」強さの運動を目指しましょう。「ややきつい」強さとは、次の項目を目安にしてください。

**いつも歩いているより速い**

**ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる**

**長時間続けることができるか少し不安になる**

**5分程度で汗ばんでくる**

**10分程度運動すると、すねに軽い筋肉痛を感じる**

などです。

運動時に水分を補給することは、体温や心拍数の上昇を抑え、疲労感を少なくすることにつながります。

運動中は、積極的に水分を補給するように気を配る必要があり、のどの渴きを覚える前に水分を補給することが大切です。



## 地域の健康の道一覧

### 碧南市

コース名称	港：大浜コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	7,200m	所要時間		
コース概要	大浜公民館から大浜漁港などを巡るコースです。			

コース名称	畑：日進コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	7,200m	所要時間		
コース概要	日進公民館から田畑の中を巡るコースです。			

コース名称	川：棚尾コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	6,700m	所要時間		
コース概要	棚尾公民館から矢作川を巡るコースです。			

コース名称	橋：新川コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	6,400m	所要時間		
コース概要	新川公民館から新川や高浜川沿いを巡るコースです。			

コース名称	海：中央コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	6,500m	所要時間		
コース概要	中部公民館から衣浦港を巡るコースです。			

コース名称	湖：西端コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	6,400m	所要時間		
コース概要	農業者コミュニティセンターから油ヶ淵を巡るコースです。			

コース名称	水：鷺塚コース		連絡先	碧南市体育課 0566-48-5311
距離	6,200m	所要時間		
コース概要	鷺塚公民館から水源公園を巡るコースです。			



詳細は連絡先にお問い合わせください。  
楽しく歩きましょう！

## 刈谷市

コース名称	すはら公園コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	3,600m	所要時間	50分		
コース概要	洲原公園周辺				

コース名称	鎌倉街道コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,600m	所要時間	60分		
コース概要	北部市民センター発着				

コース名称	富士松田園コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,500m	所要時間	60分		
コース概要	富士松南小学校発着				

コース名称	総合運動公園コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,700m	所要時間	65分		
コース概要	総合運動公園発着				

コース名称	日高・江戸の小径コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,000m	所要時間	55分		
コース概要	日高保育園発着				

コース名称	亀城公園コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,500m	所要時間	60分		
コース概要	亀城公園発着				

コース名称	刈谷駅・せせらぎコース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,500m	所要時間	60分		
コース概要	中央図書館発着				

コース名称	小垣江・潮風コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,200m	所要時間	56分		
コース概要	小垣江小学校発着				

コース名称	半高エンジョイウォークコース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	4,200m	所要時間	56分		
コース概要	双葉小学校発着				

コース名称	野田・歴史の小径コース			連絡先	体育指導員連絡協議会 0566-63-6040
距離	5,400m	所要時間	72分		
コース概要	野田公園発着				

## 知立市

コース名称	はじめの一步コース			連絡先	知立市保健センター 0566 82-8211
距離	500m	所要時間	7分		
コース概要	パティオ池鯉鮒（文化会館）周辺				

コース名称	健康の風コース			連絡先	知立市保健センター 0566 82-8211
距離	1,000m	所要時間	14分		
コース概要	パティオ池鯉鮒（文化会館）周辺				

## 高浜市

コース名称	鬼のみち			連絡先	都市政策部都市整備グループ 0566 - 52 - 1111
距離	4,500m	所要時間	64分		
コース概要	高浜港駅～三河高浜駅 高浜港駅から三河高浜駅までの旧市街地を巡るコースです。				

コース名称	川のみち			連絡先	都市政策部都市整備グループ 0566 - 52 - 1111
距離	5,100m	所要時間	73分		
コース概要	高浜港駅～三河高浜駅 高浜港駅から三河高浜駅までの稗田川沿いを巡るコースです。				

## 三好町

コース名称	三好公園トリムコース			連絡先	三好町保健センター 0561-34-5311
距離	4,500m	所要時間	80分		
コース概要	起点：三好池堤防 緑豊かな三好池を周回するコースです。				

コース名称	保田ヶ池コース			連絡先	三好町保健センター 0561-34-5311
距離	1,000m	所要時間	15分		
コース概要	保田ヶ池を一周するコースです。				

コース名称	前田緑道コース			連絡先	三好町保健センター 0561-34-5311
距離	1,700m	所要時間	20分		
コース概要	総合体育館～天王神社～保田ヶ池				

コース名称	三吉緑道コース			連絡先	三好町保健センター 0561-34-5311
距離	2,280m	所要時間	45分		
コース概要	保田ヶ池～トヨタ明知工場				

## 一色町

コース名称	しおさいの道（海のみえるコース）			連絡先	健康福祉課健康推進室 0563-73-4487
距離	6,500m	所要時間	95分		
コース概要	生きがい健康センター～一色大橋～生きがい健康センター 一色大橋からは三河湾を望むことができ、潮騒を感じながらウォーキングを楽しむことができるコースです。				

コース名称	しおさいの道（港のみえるコース）			連絡先	健康福祉課健康推進室 0563-73-4487
距離	2,600m	所要時間	40分		
コース概要	生きがい健康センター～一色漁港～生きがい健康センター 愛知県三大漁港のひとつに数えられる一色漁港を眺めながらウォーキングのできるコースです。				

コース名称	佐久島アート・ピクニック			連絡先	健康福祉課健康推進室 0563-73-4487
距離	10,000m	所要時間	150～180分		
コース概要	西港渡船場又は東港渡船場～11か所のスタンプポイント～西港渡船場又は東港渡船場 島に点在するアート作品11か所をスタンプラリー形式で探検するコース。日本の原風景のような空間を歩いていると突然現代アート作品に出会う不思議な島巡り。 散策に便利な「佐久島体験マップ」は東西渡船場にて無料配布				

## 吉良町

コース名称	史跡ふれあいコース ロングコース			連絡先	総合保健福祉センター 0563-32-3001
距離	7,400m	所要時間	120分		
コース概要	総合保健福祉センター発着				

コース名称	史跡ふれあいコース ショートコース			連絡先	総合保健福祉センター 0563-32-3001
距離	5,500m	所要時間	90分		
コース概要	総合保健福祉センター発着				

## 幡豆町

コース名称	健康の道 小野ヶ谷コース			連絡先	幡豆町福祉課 0563-63-0157
距離	8,800m	所要時間			
コース概要	平和塔～龍蔵院、もみじ寺～小桜遺跡 終点：小桜遺跡は、小野小桜の伝説の場所。崩れた石がきが残っているだけであるが、500年の昔、中世のロマンがよみがえる。				



## 幸田町

コース名称	幸田町健康の道			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	7,900m	所要時間	120分		
コース概要	とぼねグラウンド～大井池 コース途中の遠望峰山中腹から幸田町の町並みが一望できます。遠望峰山頂上へも登れます。				

コース名称	彦左の里(こうたさわかウォーキングマップ)			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	5,100m	所要時間	70分		
コース概要	彦左公園～坂崎小学校～彦左公園 里山と田園風景を楽しみながら歩くコースです。				

コース名称	やま桜コース(こうたさわかウォーキングマップ)			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	4,500m	所要時間	60分		
コース概要	起点：ハッピネスヒル幸田 ハッピネス・ヒル幸田周辺での桜、あじさい、コスモスなど四季を通じた花が楽しめるコースです。				

コース名称	町並みコース(こうたさわかウォーキングマップ)			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	5,000m	所要時間	80分		
コース概要	幸田中央公園～ハッピネスヒル幸田～幸田中央公園 幸田中央公園から町並みを歩くコース。中央公園の桜やハッピネス・ヒル幸田の四季を通じた季節の花が楽しめます。				

コース名称	とぼねコース(こうたさわかウォーキングマップ)			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	5,900m	所要時間	90分		
コース概要	幸田中央公園～不動の滝～幸田中央公園 幸田中央公園からとぼね山を眺めながら不動の滝までを往復するコースです。不動の滝から上は健康の道へとつながっています。				

コース名称	あじさいコース(こうたさわかウォーキングマップ)			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	-	所要時間	-		
コース概要	本光寺～足後池、老人福祉センター～本光寺 本光寺を基終点に裏山を散策するコースと寺院や神社、城跡など史跡めぐりができるショートコースがあります。				

コース名称	幸田西の山と緑のコース			連絡先	幸田町健康課 0564-62-8158
距離	4,400m	所要時間	60分		
コース概要	大日陰グラウンド～六栗農村公園～大日陰グラウンド 大日陰グラウンドを基終点に四季折々の山と田んぼの移り具合を楽しみながら歩くコースです。				

## 地域の運動施設一覧

### 衣浦東部保健所管内(公共施設)

	施設名	住所	電話
1	碧南市臨海体育館	碧南市浜町2-3	0566-48-5311
2	刈谷市体育館	刈谷市逢妻町4-32	0566-21-7711
3	高浜市いきいき広場	高浜市春日町五-165	0566-52-9873
4	高浜市勤労者体育センター	高浜市碧海町2-7-4	0566-52-3415
5	安城市スポーツセンター	安城市新田町新定41	0566-75-3545
6	安城市体育館	安城市新田町新定山41-8	0566-75-3535
7	ペアーレ安城	安城市箕輪町正福田121	0566-74-6911
8	知立市福祉体育館	知立市西町草刈10-5	0566-82-5151
9	三好公園総合体育館	三好町三好字池ノ原1	0561-34-3113

### 衣浦東部保健所管内(公共以外の施設)

1	碧南スイミングスクール	碧南市作塚町1-88	0566-42-0377
2	ハロー	刈谷市松栄2-15-13	0566-23-3243
3	コナミスポーツクラブ刈谷	刈谷市神明町7-404	0566-21-6611
4	名鉄スイミングスクール刈谷	刈谷市南桜町1-2	0566-23-8152
5	パルススイミング知立	知立市新林町本林72-16	0566-84-3786
6	スポーツクラブ・オズ	高浜市碧海町5-1-18	0566-52-0277
7	コパンスポーツクラブ高浜	高浜市碧海町5-1-18	0566-52-0277
8	DANCE STUDIO K S	安城市御幸本町2-2	0566-77-0417
9	スポーツクラブアクトス安城	安城市住吉町3-10-48	0566-97-3086
10	カミヤトレーニングジム	安城市今池町1-19-18-20	0566-95-6708
11	コナミスポーツクラブ安城	安城市新田町小山124-16	0566-74-1999
12	ホリデイスポーツクラブ三河安城	安城市三河安城南町2-2-3	0566-76-1333
13	ホリデイスポーツクラブ刈谷知立	知立市上重原町己ノ池	0566-84-1333

## 西尾保健所管内(公共施設)

	施設名	住所	電話
1	西尾市総合体育館	西尾市小島町大郷 1-1	0563-54-7761
2	一色町B & G海洋センター	一色町坂田新田冲向 100-8	0563-73-6187
3	一色町総合体育館	一色町坂田新田冲向 95	0563-73-6187
4	東幡豆体育館	幡豆町東幡豆中尾 3	0563-63-0130
5	幸田町勤労者体育センター	幸田町野場字鶏嶋 50-1	0564-62-2684

## 西尾保健所管内(公共以外の施設)

1	パル スポーツクラブ6・3	西尾市桜町奥新田 2	0563-57-8063
2	フィットネスルームキャッツ	西尾市矢曾根町赤地 80-1	0563-56-8130

平成18年度運動指導者育成検討会議資料より

詳細は各施設へお問い合わせください。



### 運動は継続することが大切です！

加齢とともに、体のさまざまな身体能力は低下していきます。しかし、その原因は老化だけでなく、運動量の減少も半分近くあるといわれています。いつまでも若々しく活動的であるためにも、運動習慣はととても重要です。

#### 運動を習慣化した場合の効用

- 肥満を予防します。
  - 骨粗しょう症を予防します。
  - 気分をリフレッシュできます。
  - 動脈硬化を予防します。
  - 転倒予防になります。
  - 疲れにくくなります。
- 等

#### お勧めの運動とは？

これから運動を始める人は、急に激しい運動を開始すると、筋肉や関節、循環器系に負担をかけ逆に悪影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

無理なく出来る運動として、ウォーキング・軽いジョギング・水泳・エアロビなどの<sup>※</sup>有酸素運動を1日20～30分継続することをお勧めします。また家の中でもできるストレッチや体操なども、けがの防止や疲れを残さない手段として効果的です。



<sup>※</sup>有酸素運動とは、全身の筋肉をたくさん動かし、そして酸素を取り込むことで血流を良くし、エネルギーを効率よく使うことで、結果として脂肪の燃焼や新陳代謝を促します。

## 6 実践編

1～5の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

# 1

あなたの腹囲は？

  
cm

# 2

当面目標とする腹囲は？

  
cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

# 3

目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：

 -   
cm

÷ 1cm / 月 =

  
か月

急いでがんばるコース：

 -   
cm

÷ 2cm / 月 =

  
か月

# 4

目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

 -   
cm

× 7,000kcal =

  
kcal  
kcal

÷  か月

÷ 30日 =

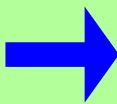
1日あたりに  
減らすエネルギー

  
kcal

# 5

そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

  
kcal

**運動で**  
**食事**

  
kcal  
kcal

腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要





## 7 関係機関等一覧

機 関 名	電話 / ファックス	所 在 地	〒
愛知県衣浦東部保健所	0566-21-4778	刈谷市大手町 1-12	448-0857
	fax 0566-25-1470	<a href="http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/kinuura-hc/">http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/kinuura-hc/</a>	
愛知県西尾保健所	0563-56-5241	西尾市寄住町下田 12	445-0073
	fax 0563-54-6791	<a href="http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/nishio-hc/">http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/nishio-hc/</a>	

機 関 名	電 話 / ファックス	所 在 地	〒
碧南市保健センター	0566-48-3751	碧南市天王町 1-70	447-0855
	fax0566-48-2165	<a href="http://www.city.hekinan.aichi.jp/KENKOUKA/index.htm">http://www.city.hekinan.aichi.jp/KENKOUKA/index.htm</a>	
刈谷市保健センター	0566-23-8877	刈谷市神田町 1-3	448-8851
	fax0566-26-0505	<a href="http://www.city.kariya.lg.jp/sisetu/sa6_17.html">http://www.city.kariya.lg.jp/sisetu/sa6_17.html</a>	
高浜市福祉部 保健福祉グループ	0566-52-9871	高浜市春日町 5-165	444-1334
	fax0566-52-7918	<a href="http://www.city.takahama.lg.jp/grpbetu/fukushi/sigoto/ikiiki/index.html">http://www.city.takahama.lg.jp/grpbetu/fukushi/sigoto/ikiiki/index.html</a>	
安城市保健センター	0566-76-1133	安城市横山町下毛賀知 106-1	446-0045
	fax0566-77-1103	<a href="http://www.city.anjo.aichi.jp/kakuka/kenko/index.html">http://www.city.anjo.aichi.jp/kakuka/kenko/index.html</a>	
知立市保健センター	0566-82-8211	知立市桜木町桜木 11-2	472-0031
	fax0566-83-6591	<a href="http://www.city.chiryu.aichi.jp/hoken/hoken-sentar.html">http://www.city.chiryu.aichi.jp/hoken/hoken-sentar.html</a>	
三好町保健センター	0561-34-5311	三好町三好字陣取山 54	470-0224
	fax0561-34-5969	<a href="http://www.town.aichi-miyoshi.lg.jp/kenkou/">http://www.town.aichi-miyoshi.lg.jp/kenkou/</a>	
西尾市保健センター	0563-57-0661	西尾市熊味町小松島 3 2	445-0071
	fax0563-54-7866	<a href="http://www.city.nishio.aichi.jp/kaforuda/12hokesenta/index/index1.html">http://www.city.nishio.aichi.jp/kaforuda/12hokesenta/index/index1.html</a>	
一色町生きがい 健康センター	0563-73-4487	一色町一色字伊那跨 6 1	444-0423
	fax0563-73-4544	<a href="http://www.town.issiki.lg.jp/ikigai/">http://www.town.issiki.lg.jp/ikigai/</a>	

機 関 名	電 話 / ファックス	所 在 地	〒
吉良町総合保健 福祉センター	0563-32-3001	吉良町吉田字大切間17 - 3	444-0516
	fax0563-32-3144	<a href="http://www.town.kira.lg.jp/pub/fukushi/index.html#fukushi">http://www.town.kira.lg.jp/pub/fukushi/index.html#fukushi</a>	
幡豆町いきいき センター	0563-63-0137	幡豆町西幡豆字仲田14 - 2	444-0703
	fax0563-63-0157	<a href="http://www.town.hazu.aichi.jp/21iki/index.htm">http://www.town.hazu.aichi.jp/21iki/index.htm</a>	
幸田町健康課	0564-62-8158	幸田町菱池字錦田84	444-0113
	fax0564-62-8217	<a href="http://www.town.kota.aichi.jp/3gaido/7kenko/kenko.htm">http://www.town.kota.aichi.jp/3gaido/7kenko/kenko.htm</a>	

機 関 名	電 話 / ファックス	所 在 地	〒
岡崎市医師会	0564-52-1571	岡崎市竜美北2 - 4	444-0876
	fax0564-53-9099	<a href="http://www.okazaki-med.or.jp/">http://www.okazaki-med.or.jp/</a>	
碧南市医師会	0566-42-7893	碧南市天王町1-70	447-0855
	fax0566-48-5283	<a href="http://hekinan.aichi.med.or.jp/ja/index.shtml">http://hekinan.aichi.med.or.jp/ja/index.shtml</a>	
刈谷医師会	0566-22-1622	刈谷市一色町3-5-1	448-0022
	fax0566-22-0055	<a href="http://www.kariya-ishikai.or.jp/top.htm">http://www.kariya-ishikai.or.jp/top.htm</a>	
豊田加茂医師会	0565-31-7711	豊田市西山町3-30-1	471-0062
	fax0565-31-4318	<a href="http://www.toyotakamoishikai.or.jp/">http://www.toyotakamoishikai.or.jp/</a>	
安城市医師会	0566-76-2596	安城市安城町広美42	446-0026
	fax0566-77-5408	<a href="http://www.katch.ne.jp/~anjo-med/">http://www.katch.ne.jp/~anjo-med/</a>	
西尾幡豆医師会	0563-54-5505	西尾市熊味町小松島34	445-0071
	fax0563-57-8385	<a href="http://www.nishiohazu-med.or.jp/">http://www.nishiohazu-med.or.jp/</a>	
あいち健康プラザ	0562-82-0211	東浦町森岡字源吾山1-1	470-2101
	fax0562-82-0239	<a href="http://www.ahv.pref.aichi.jp/">http://www.ahv.pref.aichi.jp/</a>	



メタボ脱出！  
**Hand Book**

平成19年12月発行

**愛知県衣浦東部保健所**

刈谷市大手町1-12

電話 0566-21-4778 (代表)

FAX 0566-25-1470

**愛知県西尾保健所**

西尾市寄住町下田12番地

電話 0563-56-5241 (代表)

FAX 0563-54-6791