



制作・発行 北海道医師会 地域保健部
札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1725
2024年7月作成
協力 ホクレン



けん こう 健効 ドリル

Part.2

答えて実践

けん こう 健効 ドリル

気付いて改善

Part.2

01 筋肉 ドリル



※Part.1に収録

02 牛乳・乳製品 ドリル



※Part.1に収録

03 お口 ドリル



04 がん予防 ドリル



最新の健康づくり情報はこちら

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>



北海道の牛乳・乳製品情報はこちら

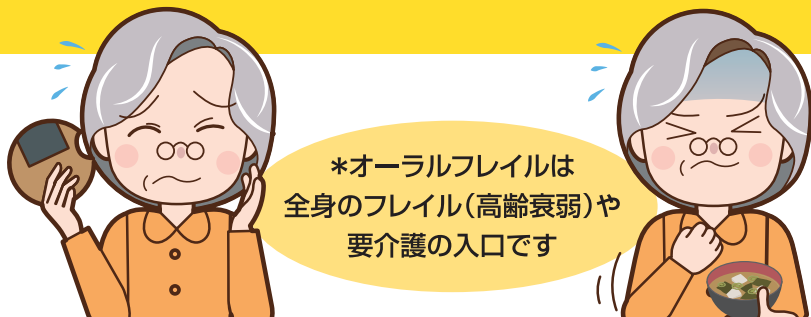
ミルクランド北海道

検索

<https://www.milkland-hokkaido.com/>



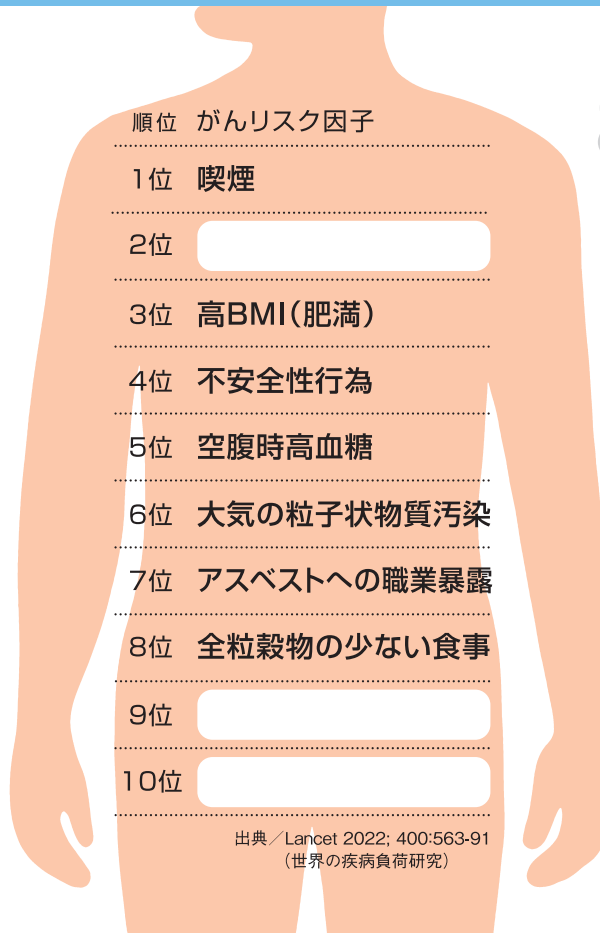
Q. お口の衰え「オーラルフレイル*」の危険性をチェックします。表の5つの質問に答え、該当する項目がいくつあるか数えましょう。



オーラルフレイルのチェック項目 = 質問 =	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ
該当する数		

出典／オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

Q. 2022年、世界的な疾病研究の分析をもとに、がんのリスク因子が報告されました。空欄の順位に㉠~㉡を正しく当てはめましょう。



㉠受動喫煙



㉡飲酒



㉢牛乳の少ない食事



【解説】がんリスクを減らす生活習慣の是正を

定期的ながん検診も忘れずに

食 習 慣

- ❖食事は偏らずバランスよくとる
- ❖塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に
- ❖野菜や果物不足にならない
- ❖飲食物を熱い状態でとらない

出典／日本人のためのがん予防法(国立がん研究センター)

休肝日



節 酒

- ❖過度な飲酒、多量の飲酒を避ける
- ❖飲酒の合間に水や炭酸水を飲む
- ❖1週間のうち飲酒しない日を設ける

がん発症リスクが高まる飲酒(純アルコール)量

	男 性	女 性
肺がん(喫煙者)	40g/日	データなし
大 腸 が ん	20g/日	20g/日
肝 が ん	60g/日	20g/日
乳 が ん	データなし	14g/日

出典／健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)
※アルコール20gはビール(5%) 500ml相当



がん予防には、禁煙・節酒とともにバランスよい食事も大事。
「牛乳の少ない食事」はがんリスクの上位。
毎日コップ1杯は飲んでね。

禁 煙

喫煙は本人ばかりか受動喫煙の健康被害も深刻。禁煙を目指し、自助努力でやめられない人は禁煙外来に相談を。

喫煙によるがんリスク

	男 性	女 性
全 が ん	1.6倍	1.5倍
肺 が ん	4.5倍	4.2倍
食 道 が ん	3.7倍	データなし
乳がん(閉経前)	—	3.9倍

出典／多目的コホート研究の成果(国立がん研究センター)

【解説】お口の機能低下 予防と回復のために

歯科医 に相談

チェック項目の2つ以上(オーラルフレイル)に該当する人は、歯科医院等での専門的な対応が推奨されます。



歯科での対応

- ❖咀嚼(そしゃく)、発音、嚥下(飲み込み)の改善
- ❖歯の治療・調整(むし歯、歯周病、義歯など)

※該当項目が「1つ以下」の人も、オーラルフレイルの早期発見・早期対応のため、年数回の歯科健診を。

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう



お口の トレーニング

お口の機能は40代ごろから衰え始めます。チェックの結果を問わず、お口周りや舌の筋肉を強化し、動きをよくするトレーニングを。



❖ブクブクうがい…水を口に入れ、頬全体を膨らませて10秒くらいブクブクして水を吐き出す

❖ガラガラうがい…水を口に入れ、上を向き10秒くらいガラガラして水を吐き出す

❖パタカラ体操
「パパパ…」「タタタ…」の順番に、それぞれ連続で8回発音する。これを2セット行う。