

# 永山健康マイレージ事業 参加方法

噛めない、偏食、欠食などが原因の栄養不足で、からだに不調が出たり、やせる、筋肉が落ちることで歩けなくなってしまいます。 説明動画はこちら⇒ 

よく噛める歯でしっかり食べて元気なからだをつくるために、下記の取り組みをしましょう。

## 1. 取り組み

1回	「おくちの健康チェック」「栄養チェック」(右ページ)記入 1年内の歯科受診 マイレージ健康セミナー参加 (希望者のみ) マイレージ調理実習参加 (希望者のみ)
毎日	朝・晩の歯みがき  おくちの体操 (おでこ体操、ベロ回し)  歯みがきとおくちの体操をしたら、右ページ裏の「おくちケア」の欄に○を記入 10食品群チェックシートで、食べた食品をチェック 右ページ裏のチェックシートの、1日の食べた食品の種類に○をつける 7種類以上○がつくように食べてみる

## 2. 応募

記入が終わったら賞品を選び、右ページ応募用紙の「希望する賞品番号」に記入しましょう。

応募用紙を切り取り、下記のどちらかの方法でご応募ください。

- ①回収箱(イオン永山、3区会館、永山市民交流センター)に投函
- ②チラシについている封筒に入れて郵送

## 3. 賞品お届け

### おくちの体操

#### おでこ体操 (むせ予防)

おでこに手のひらを当てて、手と頭を押しあい、のどに力が入っているようにします。 5秒を10回、おこないましょう。



#### ベロ回し(噛む力アップ、口のかわき対策)

くちを閉じたまま、上の奥歯から、歯を1本1本さわるように、ゆっくりベロを動かします。 右回りが終わったら、左回りもしましょう。



## 応募用紙

ふりがな お名前	(歳)		
ご住所	永山		
電話番号	—		
希望する 賞品番号	1年内の 歯科受診	セミナー 参加	調理実習 参加

1年内に歯科受診した方、セミナー・調理実習に参加した方は○をつけてください 

### おくちの健康チェック表

質問項目	あてはまるものにチェック
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> 2点
お茶や汁物でむせることがある	<input type="checkbox"/> 2点
入れ歯を入れている	<input type="checkbox"/> 2点
口のかわきが気になる	<input type="checkbox"/> 1点
半年前とくらべて、外出が少なくなった	<input type="checkbox"/> 1点
「さきいか」「たくあん」くらいのかたさの食べ物をかめない	<input type="checkbox"/> 1点
歯みがきは1日に1回以下	<input type="checkbox"/> 1点
1年以上、歯医者に行っていない	<input type="checkbox"/> 1点

チェックをつけたところの点数をたして、合計点数を出しましょう。  
あなたの点数は  点

合計得点	おくちの衰えの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

参考:東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規、飯島 勝矢

### やってみよう！栄養チェック

質問項目	あてはまるものにチェック
身長_____cm、体重_____kg	<input type="checkbox"/>
右の表のあなたの身長のところを見て、あなたの体重は、その右に書かれている体重と同じか、軽い(BMI 20以下)	<input type="checkbox"/>
欠食する(1日2食以下)ことがある	<input type="checkbox"/>
好きなものばかり食べている	<input type="checkbox"/>
アルブミンの数値が4.0g/dL未満(血液検査している方のみ)	<input type="checkbox"/>
半年以内に3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
肉はほとんど食べない	<input type="checkbox"/>
顔色が悪くなつたといわれる	<input type="checkbox"/>

参考:東京都福祉保健部、「やってみよう！栄養チェック！」、東京都介護予防・フレイル予防ポータル、2023-3-27、[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo\\_fraility\\_yobou/point\\_eigo/01.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_fraility_yobou/point_eigo/01.html) (参照2023-6-30)

リストに2つ以上チェックが付いたら、すでに栄養不足になっているおそれがあります。

身長(cm)	BMI20の体重(kg)	身長(cm)	BMI20の体重(kg)
140	39.2	160	51.2
141	39.8	161	51.8
142	40.3	162	52.5
143	40.9	163	53.1
144	41.5	164	53.8
145	42.1	165	54.5
146	42.6	166	55.1
147	43.2	167	55.8
148	43.8	168	56.4
149	44.4	169	57.1
150	45.0	170	57.8
151	45.6	171	58.5
152	46.2	172	59.2
153	46.8	173	59.9
154	47.4	174	60.6
155	48.1	175	61.3
156	48.7	176	62.0
157	49.3	177	62.7
158	49.9	178	63.4
159	50.6	179	64.1
160	51.2	180	64.8