



広報よこはま  
港北区版を  
スマホで読む



港北区  
ツイッター



5月号  
No.307

# こっほく

掲載内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があるため、事前に問合せ先に確認してください

マスクを着けた生活が長く続いて、口の健康が疎かになっていませんか。健やかによく食べ、よく笑う。そんな毎日を送るためにも今一度考えてみましょう!

食育に力を入れている「リトルスカラー妙蓮寺保育園」にご協力いただきました。乳幼児期は食べ方・味わい方を学ぶ原点。園での食育を通じて、どの年代でも口のケアが大切であることを伝えています。

## おとなも子どももよく噛んで食べるとイイヨトっほいっ!

### 歯や口の病気予防

よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は、消化酵素として胃腸の働きを助けます。また、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病から歯を守ってくれます。

### 口の筋力・集中力アップ

口の周囲の筋肉が鍛えられ、顎が発達することは、きれいな歯並びや発音、集中力向上につながります。表情が豊かになり、脳の働きが活性化します。

### 肥満を防ぐ

よく噛みゆっくりと食べることで、満腹感が出て、食べ過ぎを防ぎます。生活習慣病の予防にもつながります。

### クイズ

写真の子どもたちは、港区内に乗り入れる鉄道各社の制帽を被っています。それぞれの鉄道会社か分かりますか?  
→答えは、紙面中央へ。

真東日本横濱市宮地下鉄、東急東横線、JR東海、相模鉄道  
白い制帽の園児から時計回りに  
ミズキの空

## 5月31日は何の日?

World No-Tobacco Day、  
世界禁煙デーです。

口・カラダの健康は、たばこを吸わないことから。世界中でこの日に禁煙を始める人が多いと言われています。この日をきっかけに禁煙にチャレンジしてみませんか?

統計上、港北区では1年で約1,000人がたばこをやめています

禁煙体験談を配信中!



## 3年ぶりに健康イベントを開催! / トレッサ横浜 南棟1階イベント広場

6月4日(日) 12時~15時 歯と口の健康週間行事  
手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

●港北区歯科医師会による講話等

6月18日(日) 11時~15時 港北区ヘルシープロモーション

●ベジチェック®測定会 (10時から整理券配布) ●パネル展示・クイズ  
・けんしんはどうして必要なの?  
・野菜クイズ



約2分で推定野菜摂取レベルが分かる!

ミズキも遊びに行くよ! クイズ参加やアンケート回答でプレゼントをもらっちゃおう!



\*プレゼントはなくなり次第終了

## 受講生募集中! 7月開講!ヘルスマイト養成講座

ヘルスマイトは、食生活を通して、地域で楽しく健康づくりに取り組むボランティアです。講座では、健康づくりの知識を学びます。修了後にはヘルスマイトとなって、地域で楽しく健康づくりを始めましょう!

日程 (全8回) 7月21日、8月18日、9月1日(金)、10月17日(火)、11月16日、12月7日(木)、2024年2月2日、3月1日(金)

時間 13時30分~16時

会場 区役所1階 予防接種室

内容 知って得する健康知識 (食生活、運動、歯周病予防、地域で行う健康づくり等)

定員 抽選25人 参加費 1,210円

☎電話かファクス(6月16日まで)行事名・住所・氏名・電話番号を記入し、健康づくり係へ



2022年度受講生の皆さんと港北区ヘルスマイト



●問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎540-2362 ☎540-2368

## 港北区役所

〒222-0032  
港北区大豆戸町 26-1  
☎540-2323 (代表)  
☎540-2227

## 開庁日

なるべく電車・バスで  
ご来庁ください

月~金曜 (祝休日・年末年始除く) 8時45分~17時  
第2・4土曜 9時~12時 5月は13日・27日  
(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

## 港北区のデータ

人口 362,626  
世帯数 180,490  
(2023年 4月1日現在)