

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第 52 号) 2020.10.21 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いします。

*****本号の内容*****

- 1 各月先着 100 名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン
「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol. 2
- 2 脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～10月29日は世界脳卒中デー～
- 3 口腔体操でオーラルフレイル予防
- 4 日々の活動やイベント情報を「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます

★★★健康クイズ★★★

Q. 「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。現在、何パーセントの方が達成しているでしょうか。

- ①36%
- ②42%
- ③51%

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください (^_^)

-
- 1 各月先着 100 名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン
「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol. 2

10月・11月はとちまる健康ポイントキャンペーン「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施しています！

期間中、県内に 165 コースある「とちぎ健康づくりロード」の中から好きなコースを歩き、とちまる健康ポイント応募時に歩いたコース名と感想を専用フォームに入力してください。

入力をしていただいた方、各月先着 100 名様に、スマートフォンやペットボトルなどが入

るオリジナルウォーキングポーチ（愛称：とけポーチ）をプレゼントします！

運動不足解消や日頃のストレス発散にとちぎ健康づくりロードを歩き、とけポーチをゲットしましょう！！

【今回の紹介コース】

今回は、佐野市の「みかも山ハーブと万葉の園散策コース」をご紹介します。みかも山公園の西口広場にあるハーブ園をスタートして、ハーブガーデンや公園の自然、万葉の植物に触れながら散策して戻るコースです。

ハーブ園では、5月～10月にかけてカモミールやラベンダーなど約40種のハーブの花と香りを楽しむことができます。西口広場には他に、佐野市の特産品や旬の野菜を買うことができる「みかも山観光物産会館」が併設されています。

●このコースの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00025/>

●キャンペーンの詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=546>

●とちまる健康ポイントホームページ

→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php

●とちぎ健康づくりロードホームページ

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/road/>

2 脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～10月29日は世界脳卒中デー～

10月29日は「世界脳卒中デー」です。

栃木県は脳卒中で亡くなる方がとても多い県なのをご存じでしょうか？また、寝たきりになる原因で最も多いのも脳卒中です。

しかし、そんな恐ろしい脳卒中も、適切な生活習慣などを心がければ予防できます。

そこで、今回は「脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)」をお送りします。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ①したっけ 高血圧から 治すっぺ | (手始めに 高血圧から 治しましょう) |
| ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ | (糖尿病 放っておいたら 悔い残る) |
| ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診 | (不整脈 見つかれば次第 すぐ受診) |
| ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ | (予防には タバコを止める 意思を持って) |

- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒)
- ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっけよ (高すぎる コレステロールも 見逃すな)
- ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ (お食事の 塩分・脂肪 控えめに)
- ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ (体力に 合った運動 続けよう)
- ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ (万病の 引き金になる 太りすぎ)
- ⑩だいじけえ？ 脳卒中起きたらすぐに 病院行くべ(脳卒中 起きたらすぐに 病院へ)

いかがでしたでしょうか？

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクへどうぞ。

脳卒中を予防して、健康で長生きな人生を送りましょう！

●脳卒中とは【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

3 口腔体操でオーラルフレイル予防

最近硬い物が食べにくくなった、食事中むせる、口が乾くなどといった症状はありませんか？このようなささいな症状は、「口の働きの低下・虚弱(オーラルフレイル)」の兆候と言われています。

オーラルフレイルを予防するお口の体操がおすすめです。口の周りのストレッチを行うことで、口の働きの維持や向上が期待できます。毎日の生活に取り入れてみませんか？

●ずっといきいき健康寿命歯と口の健康づくりシニア編

→[http://kenko-](http://kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E6%AD%AF%E3%81%A8%E5%8F%A3%E3%81%A5%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%81%A5%E3%81%8F%E3%82%8A%28%E3%82%B7%E3%83%8B%E3%82%A2%E7%B7%A8%29_%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88%E7%BC%88%E7%B4%99%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%B3%E7%BC%89%28%29.pdf)

[choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E6%AD%AF%E3%81%A8%E5%8F%A3%E3%81%A5%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%81%A5%E3%81%8F%E3%82%8A%28%E3%82%B7%E3%83%8B%E3%82%A2%E7%B7%A8%29_%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88%E7%BC%88%E7%B4%99%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%B3%E7%BC%89%28%29.pdf](http://kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E6%AD%AF%E3%81%A8%E5%8F%A3%E3%81%A5%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%81%A5%E3%81%8F%E3%82%8A%28%E3%82%B7%E3%83%8B%E3%82%A2%E7%B7%A8%29_%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88%E7%BC%88%E7%B4%99%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%B3%E7%BC%89%28%29.pdf)

●日歯 8020 テレビ(口腔体操でオーラルフレイル予防)

→<https://www.jda.or.jp/tv/>

4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③51%

8020 運動が開始された当初、「8020」を達成している高齢者（後期高齢者：75歳以上）は10人に1人にも満たない状況でした。しかしその後「8020」達成者の割合は増加し、最新の全国調査（平成28年歯科疾患実態調査）では、75～84歳の51%が達成しており、今後も増加が予測されています。しかし、高齢者の数が増えていますので、「8020」を達成していない高齢者は依然として多い状況です。

だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができます。「8020」を達成するためには「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイントとなります。歯の喪失の2大原因はむし歯と歯周病です。

定期的な歯科健診を行う、デンタルフロスを使う等、むし歯予防と歯周病予防を徹底させ、歯の喪失の防止に今から努めましょう。

=====

◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡
ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

(栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====