

※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 55 号) 2020. 12. 9 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いたします。

*****本号の内容*****

- 1 令和 2 (2020) 年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました
- 2 新型コロナウイルス感染症対策の徹底をお願いします!
- 3 新型コロナウイルス等の感染症対策リーフレット
- 4 インフルエンザと口腔ケアについて
- 5 過度な飲酒は控えましょう
- 6 コロナに負けない心と体づくり ~働く世代編~
- 7 健診は受けた後が肝心です

★★★健康クイズ★★★

Q. 体重約 60kg の人が 1 単位のお酒を 30 分以内に飲んだ場合、アルコールが血中からなくなるには、どのくらいかかるでしょうか。

※アルコール摂取量の基準とされるお酒の 1 単位とは、純アルコールに換算して 20g です。
この 1 単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん 1 本 (500ml)、日本酒は 1 合 (180ml)、ウイスキーはダブル 1 杯 (60ml)、焼酎 0.6 合 (110ml) が目安となります。

- ① 約 1 ~ 2 時間
- ② 約 3 ~ 4 時間
- ③ 約 5 ~ 6 時間

→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 令和 2 (2020) 年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議 (会長 福田富一知事) では、県民会議会員の優秀な取組を広く周知するため、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」において「三信電工株式会社」様が、県民の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康応援部門」において「宇都宮ヤクルト販売株式会社」様が、それぞれ最優秀賞に輝きました。

令和2(2020)年11月18日(水)に栃木県庁昭和館正庁にて、最優秀賞及び優秀賞を受賞された事業所・団体の皆様に表彰状が授与されました。

●詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=104>

2 新型コロナウイルス感染症対策の徹底をお願いします！

12月(師走)は、忘年会、クリスマスや年末の休暇など、移動や人と会う機会が増える時期です。

現在、感染者の増加に伴い、医療現場の負担は非常に大きくなってきています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、家族以外の大人数での会食・飲み会はできるだけ控えるなど、十分留意していただくようお願いします。

●師走(12月)の感染拡大防止に向けたお願い(栃木県)

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/shiwasunokansenkakudaiboushinimuketaonegai.html>

3 新型コロナウイルス等の感染症対策リーフレット

新型コロナウイルス等の感染症対策のリーフレットを作成しましたので、ぜひご活用ください。

●感染症予防の啓発資材(新型コロナウイルス感染症対策全般に関するもの)

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=517#kkk>

4 インフルエンザと口腔ケアについて

毎年冬の訪れとともに流行が拡大してくるのがインフルエンザです。
近年、インフルエンザの感染予防として丁寧な歯みがきや口腔ケアが重要視されています。
歯磨きを怠りお口の中の細菌が増えると、インフルエンザのウイルスが侵入しやすい状態
になり感染しやすくなります。毎日のお口のケアでお口の中の細菌数を減らすことが、イン
フルエンザへの感染リスクを下げるということがわかっています。手洗い・うがいに加え、丁寧な
歯磨きを心がけて、清潔なお口の中を保ち、インフルエンザを予防しましょう！

●～日歯 8020 テレビ～(基本的な歯の磨き方 歯周病対策！歯ブラシ活用テクニック)

→<http://www.jda.or.jp/tv/54.html>

5 過度な飲酒は控えましょう

飲み過ぎは体に悪いと分かっているにもかかわらず、年末年始は飲酒の機会が増え、深酒に陥りやすい
季節となります。

過度な飲酒は、肝臓や胃腸への悪影響だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生
活習慣病を引き起こしやすくします。

週に2日は「休肝日」をつくる、空腹状態ではなく、食事を楽しみながらゆっくり飲むな
ど、賢くお酒を楽しみましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

6 コロナに負けない心と体づくり ～働く世代編～

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、日常生活が制限され、運動不足や不規則な
食事、気分の落ち込みやお酒やたばこへの依存が起こりやすくなります。免疫力を保ちなが
ら、心身ともに健康に過ごすためのポイントを世代別に紹介します。

感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と併せて、是非実行してみ
てください。

●詳しい内容はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=521>

7 健診は受けた後が肝心です

健診は年に一度、「健康状態を見える化」するものです。しかし体は日々変化します。自分の体に関心を持つことが何より健康維持に役立ちます。

大切なのは日々の健康状態を「見える化」ことです。

手軽な健康習慣として、体重、血圧などを日々自分ではかりましょう。

体調や生活習慣の把握が健康意識を高め、体の小さな変化に気付くなど小さな変化に気付くなど、病気を防いで健康寿命を延ばすことにつながります。

自分の体に関心を持つことが何より健康維持につながります。

●特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②約3～4時間

体重約60kgの人が1単位のお酒を30分以内に飲んだ場合、アルコールは約3～4時間体内にとどまります。2単位の場合ではアルコールが体内から消失するまで約6～7時間かかります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間がかかります。

また、深夜まで飲んでしていると翌朝起床後まで体内にアルコールが残っているため、二日酔いとなってしまいます。

=====

◎「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/>

=====