

※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 50 号) 2020. 9. 23 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 9月27日(日)朝9時からとちぎテレビでフレイル予防の番組を放送します
- 2 参加者続々！あなたも「人生100年フレイル予防プロジェクト」に参加しませんか？
- 3 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
- 4 9月24日から9月30日は結核予防週間です
- 5 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です
- 6 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が2周年を迎えました

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 1日あたりの食塩摂取量の目標量は、次の①～③のうちどれでしょうか？

- ①男性で7g未満、女性で6g未満
- ②男性で7.5g未満、女性で6.5g未満
- ③男性で8g未満、女性で6g未満

→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 9月27日(日)朝9時からとちぎテレビでフレイル予防の番組を放送します

とちぎテレビの番組「知っとく！なるとちっ」でフレイル予防の取組を御紹介します。  
自宅のできる運動や、フレイル予防につながる食事など、それぞれの専門の方からわかりやすく紹介しておりますので、是非御覧ください。

●フレイル予防についてもっと知りたい方は、健康長寿とちぎWEBまで

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=124>

---

## 2 参加者続々！あなたも「人生100年フレイル予防プロジェクト」に参加しませんか？

令和2年度から、フレイル（加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態）とその予防の認知度向上を目的とした県民運動を展開しております。

現在、50を超える団体様に御参加いただいております。

取組は簡単！フレイルについて、県のリーフレット等を活用して団体内や利用者（お客様等）にお知らせいただくだけです。また、共同での広告作成なども実施しております。

フレイルの状態や兆候を知っておくことで、早期発見、早期支援ができ、高齢者の生活機能の維持・向上につながります。ぜひ、周知に御協力ください。

### ●人生100年フレイル予防プロジェクト

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

---

## 3 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」を意味します。簡単に言うと「お口を介した体の衰え」のことです。

高齢になると、歯を失ったりお口の働きが衰えたりして、よくかんで食べることが難しくなることがあります。「食べること」は生きる楽しみであり、健康長寿の秘訣です！

ところが、食べることや話すことの衰えは、自分では気が付かないうちにだんだん進んでしまうことがあります。うまくかめない・軽くむせる・口が乾く・滑舌が悪くなるといった、ちょっとした悩みから始まります。このようなちょっとした歯や口の働きの衰えを見逃してはいけません。

「オーラルフレイル」を放っておくと、口だけでなく全身の筋肉が弱まり、介護が必要になるリスクが高くなります。

オーラルフレイルを予防するには、「かむ力」「飲みこむ力」「話す力」この3つの力を衰えないようにすることが、大切です。

いつまでも自分の歯でおいしく食事がとれるよう、歯や口の働きの衰えにいち早く気づきしっかり予防していきましょう。

### ●歯と口の健康づくりについて

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

---

#### 4 9月24日から9月30日は「結核予防週間」です

結核の初期症状は風邪とよく似ています。せき、たん、発熱などの症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。早期発見は自身の重症化を防ぐだけでなく、周りの感染拡大を防ぐためにも重要です。

この機会に結核について正しい知識を身につけ、予防のために年に1回健康診断を受けましょう。

##### ●結核について

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

---

#### 5 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくための月間です。この機会に、自分の生活習慣を見直し、「健康長寿日本一とちぎ」を目指しましょう！

##### ●健康長寿とちぎづくりとは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=3>

---

#### 6 メールマガジン「健康長寿とちぎだより」が2周年を迎えました

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で50号、2周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしくお願いいたします。

---

##### ★★★健康クイズ答え★★★

A. ②

1日あたりの成人の食塩摂取量の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5gです。

栃木県では塩分を摂り過ぎている人がまだまだ多い傾向にあります。男性は10.7g、女性は9.1gが平均となっています。(H28年度県民健康・栄養調査結果概要より)平成28年の国民生活基礎調査によると、通院している人の主な病気は、男女ともに高血圧症が第一位です。

食塩は、必須ミネラルの一つで体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかし塩分の取りすぎは、血圧の上昇につながります。血圧を下げるためには、食塩摂取量を少なくとも1日6g未満にする必要があります。世界基準では、1日5g未満が推奨されています。麺類や汁物などの汁を残す、かけじょうゆなどを控える、漬物の食べ過ぎに注意するなど、減塩を心がけましょう。

=====

◎「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/>

=====