

※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 57 号) 2021. 1. 13 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 新型コロナウイルス警戒度レベル「特定警戒」における対応
- 2 コロナ禍での口腔ケア
- 3 高齢者とその支援者の方へ「通いの場」のご紹介
- 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

★★★健康クイズ★★★

Q. 間食とは、食事（朝食・昼食・夕食）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことですが、間食で摂取するエネルギー量は約何 kcal が適切でしょうか。

→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 新型コロナウイルス警戒度レベル「特定警戒」における対応

栃木県では、新型コロナウイルス新規感染者が急増していることを受け、警戒度を4段階で最高の「特定警戒」に引き上げ、期間を延長しました。不要不急の外出を控えるようお願いいたします。

■区域：栃木県全域

■期間：令和2(2020)年12月30日(水曜日)～令和3(2021)年1月31日(日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

◆県民に対する協力要請（特措法第24条第9項）

◇不要不急の外出自粛を要請

- ・ 1都3県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)への往来
- ・ 夜間(20時以降)の外出

◇不要不急の外出自粛を要請

◇マスクの着用、換気をはじめ、3密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底を要請

◇感染リスクが高まる「5つの場面」での注意を要請

- 1 飲酒を伴う懇親会等
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

※特に、感染リスクが高い場面を避けることを要請(大人数・長時間の飲食・飲酒の自粛、マスクなしでの会話の自粛)

◇体調が悪い場合は、仕事は休むよう要請

◇施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避けるよう要請

◇外出時は、感染のリスクを避ける行動を要請

◇ハイリスク者(高齢者、基礎疾患を有する方)は上記取組を特に徹底するよう要請

◆事業者に対する協力要請

◇一部の市町における酒類を提供する飲食店(カラオケ店を含む)に対し、営業時間短縮の協力を要請(特措法第24条第9項)

【地域】宇都宮市全域

【期間】1月8日(金)～1月22日(金)

【内容】20時から翌朝5時までの営業休止

◇業種ごとの感染拡大予防ガイドラインの徹底等、感染拡大防止のための適切な取組を要請(特措法第24条第9項)

◇「新型コロナ感染防止対策取組宣言」の実施を要請(特措法第24条第9項)

◇テレワーク等の制度活用の推進、オンラインビジネスの推奨

●詳しくはこちら

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

2 コロナ禍での口腔ケア

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛で、家にいる時間が多くなると増えがちな「だらだら食べ」には要注意です！

不規則な食生活、不十分な歯磨きにより、唾液の分泌を減少させ免疫力が低下しやすくなります。また、むし歯や歯周病のリスクを高めてしまう恐れもあります。

お口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病などを予防する上で欠かせないものであり、同時に、肺炎やインフルエンザ等の感染症の予防にも有効であることが報告されています。

うがい、手洗いの習慣と同様に丁寧な歯磨きの習慣は、免疫力や健康を保つ鍵です。コロナ禍の今こそ、家でできるお口のセルフケア（丁寧な歯磨き）を見直し、お口から健康づくりを始めましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=130>

●～日歯 8020 テレビ～（インフルエンザ予防と歯周病菌）

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

3 高齢者とその支援者の方へ Web サイト上の「通いの場」をご紹介します

新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた通いの場がお休みになるなど外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしているのではないのでしょうか。

特に高齢者の方は、このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

厚生労働省が運営するこちらの Web サイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報を紹介しています。

ぜひ、この Web サイト上の「通いの場」を活用して、ココロもカラダも健康になりましょう。

●高齢者の方の元気を支える、Web サイト上の街

→<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

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！

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. 200kcal (キロカロリー)

1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的です。例えば日本人に
不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。その
際、脂質の摂取が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。

また普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量とることも効果的です。果物には
ビタミンや食物繊維が多く含まれています。ダイエットを考えている場合は、1日に摂取す
るエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食も含めて調
節しましょう。

=====
◎「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/>

=====