

※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 58 号) 2021. 1. 27 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 栃木県に緊急事態宣言が発令されています
- 2 新型コロナウイルス感染拡大防止営業時間短縮協力金について
- 3 宇都宮ブレックス×栃木県 運動不足を Breakthrough! 実施♪
- 4 2月はフレイル予防で健康長寿キャンペーン月間です!
- 5 ヒートショックと脳卒中
- 6 コロナ禍でのロコモに気をつけましょう!
- 7 「Facebook」健康長寿とちぎ運営中

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 要支援・要介護になる原因の第1位は、以下の3つのうちどれでしょうか。

- ①運動器の障害
- ②脳血管疾患
- ③認知症

→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 栃木県に緊急事態宣言が発令されています

新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく国の緊急事態宣言の対象区域に栃木県が追加されています。

■区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年1月14日(木曜日)～令和3(2021)年2月7日(日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

◇県民向け：外出自粛の要請

・医療機関への通院、食料・医薬品・生活必需品の買い出し、必要な職場への出勤、屋外での運動や散歩など、生活や健康の維持のために必要な場合を除き、時間、県内外を問わず、不要不急の外出自粛を要請。特に、20時以降の不要不急の外出自粛を要請。

◇事業者向け：営業時間の短縮、催物（イベント等）の開催制限

・飲食店に対して営業時間の短縮を要請  
・イベント主催者等に対して規模要件等（人数上限・収容率）に沿ったイベントの開催等を要請

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/20210113-10.html>

---

## 2 新型コロナウイルス感染拡大防止営業時間短縮協力金について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、県の要請に応じて営業時間の短縮に御協力いただいた事業者に対し、協力金を支給します。

詳細については県ホームページを参照、または下記「新型コロナウイルス感染症拡大防止営業時間短縮協力金コールセンター」までお問い合わせください。

コールセンターでは、協力金の概要や申請方法等についてご案内します。

【電話番号】028-341-1787

【受付時間】1月9日（土曜日）～3月5日（金曜日）9：00～17：00（土日・祝日を含む）

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/f03/kyoryokukin.html>

---

## 3 宇都宮ブレックス×栃木県 運動不足を Breakthrough！実施♪

県民の皆さんの健康増進や歩数増加等を目的に、宇都宮ブレックスと連携してキャンペーンを実施します。

2月分のとちまる健康ポイントに応募の際、必要事項を入力いただくと選手のサイン入りグッズが抽選で10名の方に当たるほか、2月中はアプリインストール特典として全員の

方に選手サイン入りデジタルフォトをプレゼントします♪

キャンペーンの詳しい情報は以下のリンク先を御覧ください。

●宇都宮ブレックス×栃木県 運動不足を Breakthrough！ 紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=563>

---

#### 4 2月はフレイル予防で健康長寿キャンペーン月間です！

「フレイル」とは、加齢に伴う心身の衰え（健康と要介護の中間の状態）をいいます。

県などでは、「フレイルの日（2/1）」のある2月を普及啓発強化月間とする「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」を実施します。

フレイルは、早めに気づき予防や対策を行うことが大切ですので、毎日を元気に過ごすためにも、フレイル予防を意識してみませんか。

しっかり食べて、からだを動かし、人とつながり、フレイルを予防しましょう。

●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>

---

#### 5 ヒートショックと脳卒中

急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。これを「ヒートショック」といいます。

特に冬場は、屋内外の気温差が大きく、また、家の中でも、暖房の効いたリビングと寒い脱衣所・浴室・トイレなどは気温差が大きくなりやすいため注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには、外出するときにしっかり防寒すること（三つの首：首、手首、足首もしっかり防寒しましょう）、浴室やトイレ、ちょっと外にゴミ出しに行くときなども上着や靴下などを着用すること、お風呂に入る前は脱衣所や浴室を暖房などで暖めておくことなどが有効です。もし浴室暖房が無い場合は、お風呂のふたを開けておいたり、シャワーで浴槽のお湯を溜めたりすることで、蒸気で浴室が暖まります。

脳卒中や心臓病などの循環器疾患による死亡件数は、1月頃にピークを迎えます。

栃木県は、脳卒中や心臓病などの冬の死亡増加率が全国で最も高いというデータもありますので、急激な温度変化に注意しましょう。

●詳しくはこちら

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

---

## 6 コロナ禍でのロコモに気をつけましょう！

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。ロコモとはその略称です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、テレワークによる通勤の減少や人が多く集まる場所への外出自粛などが生活活動量の不足を、スポーツイベントの中止、スポーツ施設の休業などが運動量の不足を招いています。

この事態は子どもから高齢者まで全ての年代に生じており、身体活動量の不足によって健康を損う恐れが高まっています。

自宅や風通しの良い場所でできる運動で、身体のメンテナンスを行い、コロナを予防し、ロコモも防ぎましょう。

●詳しくはこちら

→<https://locomo-joa.jp/>

【ロコモ ONLINE】

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>

【健康長寿とちぎ WEB】

---

## 7 「Facebook」健康長寿とちぎ発信中

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Facebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています。

Facebook の検索機能で「健康長寿とちぎ」と入力していただければすぐに見つかります

ので、ぜひフォローしてください。

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoutochigi/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①運動器の障害

要支援・要介護の原因第一位は転倒・骨折・関節疾患、脊髄損傷などの「運動器の障害」です。認知症 18%、脳血管疾患 16.6%を抑えて 24.6%を占めています。（「平成 28 年厚生労働省国民生活基礎調査」より）

ロコモ（運動器障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと）を防ぐには、症状が出る前の若い世代、働き盛りの年代からロコモを知り、予防的な措置を取ることが重要です。

＝＝＝  
◎「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/>

＝＝＝