

※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 59 号) 2021. 2.10 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 フレイル予防で健康長寿キャンペーン実施中！
- 2 会話する=マスクする(カイヤスル ハ マスクスル)
- 3 健康づくりと口腔ケア
- 4 2/15日は国際小児がんデーです
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol.1
- 6 加熱式たばこなら安全？

★★★健康クイズ★★★

Q. 毎年、世界中で小児がんと診断される子どもは約何万人でしょうか。

- ①10万人
- ②20万人
- ③30万人

→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 フレイル予防で健康長寿キャンペーン実施中！

栃木県、県内市町、「人生100年フレイル予防プロジェクト」参加団体でフレイル予防の情報発信を集中的に実施しています。

栃木県内のファミリーマート、とりせんでは啓発POPの設置等により、県民の皆様へフレイル予防の情報発信しておりますので、お立ち寄りの際には御覧ください。

また、一緒にフレイル予防に取り組む「人生100年フレイル予防プロジェクト」参加団体も絶賛募集中です（R3.1.25現在327団体参加）。

●人生 100 年フレイル予防プロジェクトについて

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

2 会話する=マスクする(カイワスル ハ マスクスル)

会話をする際はマスクをしていただくことを徹底していただくため、「会話する=マスクする」を(カイワスル ハ マスクスル)県民運動として展開して参ります。

食事中は会話を控え、会話する際はマスク着用を忘れずをお願いいたします。

●詳しくはこちら

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

3 健康づくりと口腔ケア

お口のケアはむし歯や歯周病の予防にはもちろん、全身の健康を維持するためにも欠かせません。心掛けたいのは、汚れをきちんと取り除く歯みがきです。デンタルフロスや歯間ブラシなど歯間清掃も行い、磨き残しがないように丁寧に歯磨きをすることが重要です。また、舌には舌苔(ぜったい)という汚れが付着しやすく細菌の温床になっています。舌の清掃も忘れずに行いましょう。

毎日の健康管理のためにお口のケアを行い、お口の中を清潔な状態に保ちましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

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

4 2/15 日は国際小児がんデーです

日本では、年間約 2,500 人の子どもが新たに小児がんと診断されています。

小児がんは、白血病や脳腫瘍、神経芽腫、リンパ腫など、小児がかかる様々ながんの総称

です。

現在では 70～80%の方が治療を終了できますが、長期療養が必要となり生活面に様々な影響があります。

2/15 の国際小児がんデーには、世界中で小児がんの子どもたちへの支援を呼びかける活動が展開されます。この機会に、小児がんについて考えてみませんか。

●国際小児がんデー

→<https://www.ccaj-found.or.jp/iccd/>

【公益財団法人がんの子どもを守る会】

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol.1

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

例えば、従業員の階段使用の奨励や自動販売機の飲料を糖分控え目のものにかえることも「健康経営」の取組の一つ。

2021 年は「健康経営」に取り組んでみませんか？

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

6 加熱式たばこなら安全？

近年、アイコス、グロー、プルームテック等、加熱式たばこの利用が広がっています。

「加熱式たばこであれば、においが少なく健康被害は少ない」と考えていませんか？

加熱式たばこもたばこの一種であり、依存の原因となるニコチンや発がん性物質等が含まれています。

加熱式たばこは市場に出回ってから日が浅いため、長期の健康への影響はほとんど不明であり、安全性が証明されたものではありません。

たばこ関連の健康リスクを減らす最もよい方法は、紙巻きたばこも、加熱式たばこも両方

やめることです。

●喫煙対策について

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③30万人

毎年、30万人以上の子どもたちが世界中でがんと診断されています。これらの子どもの10人のうち約8人は、中低所得国に住んでおり、多くの場合、生存率は20%近くです。

この数字は、小児がんの治癒率が80%を超える米国、カナダ、英国、日本及びその他の先進国との間で際立った違いを示しています。その理由として医療機関への通院・診断の遅れ、適切ではない治療方法、治療の放棄などが挙げられます。また、先進国では計り知れませんが、低中所得国では、がんに苦しむ子どもたちが、支持療法や痛みの管理なしで最期を迎えていることもあります

=====
◎「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/>

=====