

※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 61 号) 2021. 3. 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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ2「感染注意」
- 2 「よく噛む」健康習慣
- 3 3月18日は世界睡眠デーです
- 4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3
- 5 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」で情報発信してみませんか。

★★★健康クイズ★★★

Q. 良質な睡眠は健康の維持増進に不可欠です。日本人就労者の平均睡眠時は以下のどれでしょうか？

- ① 男性 7.52 時間 女性 7.33 時間
- ② 男性 8.01 時間 女性 8.16 時間
- ③ 男性 8.22 時間 女性 8.23 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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ2「感染注意」

栃木県の警戒レベルを「感染嚴重注意」から「感染注意」に緩和しました。

引き続き、感染症対策への徹底を心がけるようお願いいたします。

■区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年3月8日(月曜日)～令和3(2021)年4月4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)

・感染拡大地域（緊急事態措置区域及び重点措置区域）への不要不急の移動は慎重に検討することを要請

・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（「会話する＝マスクする」運動を展開）

・医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

・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とるよう要請

・歓送迎会、新歓コンパ、飲食につながる謝恩会や花見及びこれに類するものについては、自粛するよう要請

・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

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/20210308kansenchuuniokerutaiou.html>

2 「よく噛む」健康習慣

毎日の食事をよく噛んで食べていますか？「よく噛んで食べる」ことは、健康にとって様々な効果があります。よく噛むことによって、だ液の分泌が促され消化や吸収を高めます。脳への血流が増え、噛む刺激が脳を活性化させたり、発達期のお子さんのあごの成長や発育を促す効果もあります。

しっかり噛むために少し意識をするだけで、今よりも「噛む」という健康習慣が身につきます。「しっかり噛むためのポイント！」を実践してみませんか？

しっかり噛むためのポイント！

・「一口30回」を目標に！飲み込む前にあと5回噛む。

・1口の量は少なめに。食事の水分はほどほどに。

・食材は少し大き目に切り、火の通し方を変えるなど調理法を工夫する。

・噛み応えの違う食材を組み合わせる。

●日歯 8020 テレビ（噛むことの効用）

→<https://www.jda.or.jp/tv/02.html>

3 3月18日は世界睡眠デーです

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

現代生活は深夜等の勤務や長時間のインターネット利用による夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害になりやすい要因が数多くあります。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。この機会に睡眠習慣を見直して、質のよい睡眠をとれるよう心がけましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

【とちぎ健康経営事業所の認定申請受付について】

来年度のとちぎ健康経営事業所の認定について、以下のとおり申請を受け付けます。

健康経営の実践を通じて、従業員の健康づくりに取り組みましょう！

1 申請受付期間

令和3（2021）年4月5日（月曜日）～6月4日（金曜日）

2 申請方法

健康長寿とちぎWEB から「とちぎ健康経営事業所認定申請書（様式1）」等をダウンロードし、必要書類を添付の上提出してください。

3 申請書提出先

加入する医療保険者によって提出先が異なります。

詳しくは健康長寿とちぎWEBをご覧ください。

●具体的な申請方法等については、こちら（健康長寿とちぎWEB）から
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

5 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」で情報発信してみませんか。

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>

会員の方は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、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>

●健康づくりに関する情報はこちら
→<http://kenko-choju.tochigi.jp/>

【健康長寿とちぎWEB】

健康づくりに関する「知りたい」にお答えするサイトです。

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①

日本人の特に子供たちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。とりわ

け女性は家事や育児の負担が大きいため男性よりもさらに睡眠時間が短く、平日・週末を問わず慢性的な寝不足状態にあると言えます。

長期にわたる睡眠不足、睡眠障害を放置したりすると私たちの健康を大きく害します。

適切な睡眠時間は体調や年齢、季節によっても変動します。ご自身にあった時間を確保するようにしましょう。

=====
◎「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/>

=====