

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 63 号) 2021. 4. 7 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 2.5「嚴重警戒」
- 2 フレイル予防で健康長寿キャンペーン取組内容のご報告！
- 3 飲ませない事は大人の義務！～4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です～
- 4 お口を健やかに保つ健康習慣
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県の多量飲酒者(週1回以上、1日3合以上)の割合はどの世代が一番多いでしょうか。

- ① 20歳代
- ② 30歳代
- ③ 40歳代

→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 2.5「嚴重警戒」

現在、新型コロナウイルスに関する県独自の警戒度をステージ 2.5「嚴重警戒」として
います。再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。

引き続き日常生活において対策へのご協力をお願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年3月20日(土曜日)～令和3(2021)年4月11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)

- ・ 1都3県（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県）への不要不急の移動は避けることを要請
- ・ 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）
- ・ 感染リスクが高まる「5つの場面」での注意を要請（特に、大人数の会食は控えるよう注意）
 - 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/20210320genjuukeikai.html>

2 フレイル予防で健康長寿キャンペーン取組内容のご報告！

フレイルの日（2月1日）のある2月に実施した啓発キャンペーンについて、参加者様から報告いただいた取組を健康長寿とちぎWEBに掲載しましたので、ぜひ御覧ください。

各市町や「人生100年フレイル予防プロジェクト参加団体」（327団体）に御協力いただき、10,000人を超える多くの方々にフレイル予防の周知を行うことができました。

新たに「人生100年フレイル予防プロジェクト」に参加いただける団体様も募集中です。

●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 飲ませない事は大人の義務！～4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です～

4月は未成年飲酒予防強化月間です。未成年者の飲酒は、心身に大きなリスクを及ぼすだけでなく、社会的にも悪影響があります。

未成年の方は【勧められても断る勇気を】、まわりの大人は【お酒を勧めない】ことを徹底しましょう。

■20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由

1. 脳の機能を低下させます。
2. 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
3. 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
4. アルコール依存症になりやすくなります。
5. 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。

●健康長寿とちぎ WEB>飲酒

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

4 お口を健やかに保つ健康習慣

最近、「硬い物が食べにくくなった」「食事中にむせる」「口が乾く」などといった症状はありませんか？食べ物をかむ力、飲み込む力は加齢とともに低下をして、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。

「おいしく食事が食べられること」それは全身の健康に直結しています。なるべく噛みごたえのある食べ物を食べるようにして、よく噛むようにしたり、お口の周りを積極的に動かすことで、お口の働きを低下させないようにすることが大切です！

またお口と全身の健康のために、かかりつけの歯科医をもち、定期的にお口の中の健康状態をチェックしてもらいましょう。

●～日歯 8020 テレビ～(口腔体操でオーラルフレイル予防)～

→<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>

●[～ずっといきいき健康寿命歯と口の健康づくりシニア編～](#)

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

とちぎ健康経営事業所の申請を受付中です！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定します。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

○実施主体

栃木県

全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部

健康保険組合連合会栃木連合会

○対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

○受付期間

令和3（2021）年4月5日（月）～6月4日（金）※必着

○その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

●健康長寿とちぎWEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②

多量飲酒者の割合は30歳代が最も多く、総数で見た場合、男女ともに全国値より低い値でした。しかし、男性の20歳代で大きく割合が下がった一方で、女性では20～40歳代で大きく割合が上がるなど、性、年齢階級ごとに異なる変化がみられました。（平成28年度県民・栄養調査より）

飲酒量の目安は、男性がビール中瓶2本まで、女性は同1本までです。適量を心がけましょう。

=====

◎「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/>

=====