

※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 82 号) 2022. 1. 26 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 宇都宮ブレックス×栃木県 歩数増加を目指して…BEYOND MYSELF!
- 2 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です!
- 3 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会「できることから始めましょう!  
脳卒中にならないために」を開催します!
- 4 ロコモ(運動器症候群)に気をつけましょう!
- 5 歯科健診を受けましょう

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)といいます。ロコモの原因でないものは次のどれでしょうか。

- ①運動習慣のない生活
- ②活動量の低下
- ③やせ過ぎと肥満
- ④こまめに水分補給しなかった
- ⑤加齢に伴う足腰の障害

→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 宇都宮ブレックス×栃木県 歩数増加を目指して…BEYOND MYSELF!

県民の皆さんの身体活動量の増加による健康増進を図るため、宇都宮ブレックスと連携

し、歩数増加キャンペーンを実施します！

とちまる健康ポイント参加者の2月における平均歩数をランキング化し、上位入賞者やブレックスの選手にちなんだ番号と一致した順位の方など計25名様に選手サイン入りグッズ等をプレゼントします！

詳しくは以下のホームページを御覧ください！

- 『宇都宮ブレックス×栃木県 歩数増加を目指して…BEYOND MYSELF!』紹介ページ  
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=603>
- 

## 2 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月1日）」のある2月を普及啓発強化月間とし、2月1日～28日迄抽選で10名様にドレッシング等の商品セットが当たる「Twitter フォロー&リツイートキャンペーン」を実施します。健康長寿とちぎのアカウントをフォロー→指定のツイートをリツイートするだけで簡単に応募できますので、是非ご参加ください。

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。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。

- Twitter フォローはこちらから！

→[https://twitter.com/tochigi\\_kenko](https://twitter.com/tochigi_kenko)

- 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>

---

## 3 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会「できることから始めましょう！脳卒中にならないために」を開催します！

2月16日(水)14:00～15:30に、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」をオンライン開催します。

「脳卒中って言葉は知っているけど、実際どんな病気かよくわからない!」、「脳卒中にならないためにはどうすればいいの?」、「食生活を見直したいけど、どうすればいいのかわからない!」という経験はありませんか?

脳卒中は、食事や運動など、日頃の生活習慣が大きく影響する病気です。今回の研修会では、自治医科大学内科学講座神経内科主任教授の藤本茂医師と同大学臨床栄養部栄養管理室長の茂木さつき管理栄養士から脳卒中の基本的な知識や食事指導のポイント等について、講演をいただきます。

今回は web 開催です。ぜひ気軽にお申し込みください!

● 申込み等はこちら

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58#brain>

---

#### 4 ロコモ（運動器症候群）に気をつけましょう!

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、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。

国の最新の調査によると、要支援・要介護になる原因のおよそ4分の1は【運動器の障害】とされています。

運動器は、習慣的に身体を動かして負荷をかけることで機能が維持されます。

普段の生活の中で、移動時にはなるべく歩いたり階段を使うなど、できることから意識して身体を動かすことがロコモ予防につながります。

いつまでも自分で歩き続けるために、運動器の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

● 詳しくはこちら

→ <https://locomo-joa.jp/>

【ロコモ ONLINE】

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

【健康長寿とちぎ WEB】

---

#### 5 歯科健診を受けましょう

最近、歯科健診を受けていますか？「痛くなってから」受診するという方もいるのではないのでしょうか。内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか？歯とお口の健康のためには、歯科健診も年に1～2回の受診が欠かせません。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施しています。詳細については、最寄りの歯科医療機関または、お住まいの市町にお問合せください。

また、歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持つことも、とても大切です。かかりつけの歯科医は生涯にわたって歯と口の健康を保っていくためのパートナーです。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

---

### ★★★健康クイズ答え★★★

A. ④こまめに水分補給しなかった

運動習慣のない生活を続けると、徐々に運動器が衰えてしまいます。日常生活において、自分の足で歩かずにエレベーターや自動車を使いすぎて活動量が低下することも、運動器の衰えにつながります。また、やせ過ぎると身体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなり、肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけてしまいます。

ロコモ予防には、若いうちからの適切な運動習慣と食生活が大切です。まずは日々の生活の中で歩く時間を増やすなど、プラス10分、身体を動かすことを意識してみましょう。また、骨や筋肉を維持するために、カルシウムやタンパク質が不足しないようバランスの良い食生活を心がけましょう。

ロコモかどうかは、「ロコモ度テスト」で確認することができます。自分の移動機能（立つ・歩くなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”）の状態を定期的に確認しましょう。

●「ロコモ度」については、こちらを御覧ください。

→<https://locomo-joa.jp/check/judge/pdf/locomo-test-judge.pdf>

=====  
◎「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/>

=====