

※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 103 号) 2022. 12. 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 インフルエンザと口腔ケアについて
- 2 鍋で健康！野菜を楽しもう！
- 3 令和4(2022)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました
- 4 過度な飲酒は控えましょう
- 5 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県でロコモティブシンドロームの内容を知っている人は約何%でしょうか？

- ①約 40%未満
- ②約 30%未満
- ③約 20%未満

→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 インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、インフルエンザの発症リスクを下げるがわかっています。

手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前の丁寧な歯みがきを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

●～日歯 8020 テレビ～【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

1 鍋で健康！野菜を楽しもう！

野菜は茹でるとかさが小さくなるので、鍋料理は手軽に野菜を多くとることができます。健康長寿とちぎ WEB では、県民の皆様から応募いただいた「鍋で健康!レシピ」を紹介しています。

この冬は鍋料理で心も体も温まってみませんか？

●レシピ掲載ページはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142#鍋で健康>

2 令和4(2022)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議(会長 福田富一知事)では、県民会議会員の優秀な取組を広く周知するため、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」において「株式会社スキット」様が、県民の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康応援部門」において「大塚製薬株式会社 大宮支店 宇都宮出張所」様が、それぞれ最優秀賞に輝きました。

令和4(2022)年10月20日(木)に栃木県庁昭和館正庁にて、最優秀賞及び優秀賞を受賞された事業所・団体の皆様に表彰状が授与されました。

●詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=160>

4 過度な飲酒は控えましょう

年末年始は飲酒の機会が増え、深酒に陥りやすい季節です。

過度な飲酒は、肝臓や胃腸への悪影響だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を引き起こしやすくします。

たとえお酒を飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したりアルコール依存を進行させたりします。

週に2日は「休肝日」をつくる、食事を楽しみながらゆっくり飲む、たまに飲んでも大酒しないなど、賢くお酒を楽しみましょう。

●詳しくはこちら

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

5 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

健康づくりは、自分の体に関心を持つことが重要です。

まずは、毎日同じ時間帯に体重や血圧を計ってみましょう。体の小さな変化に気がつくことで、体調を把握することができ、生活習慣を振り返るきっかけになるなど、健康づくりの意識も高まります。

また、健康診断を受診し、健康状態を「見える化」することも大切です。

生活リズムが不規則になりがちな年末年始を前に、今から健康管理を心がけましょう。

●特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③約20%未満

ロコモティブシンドロームは、運動器(骨・筋肉・神経など)が弱り、移動機能の低下が起こった状態のことです。ロコモティブシンドロームの認知度(内容を知っている・言葉だけ知っている)は男性で23.4%、女性では34.8%であり、50歳以上で高くなる傾向が認められました。しかし、内容を知っている人の割合は、男女とも全ての年齢階級で20%未満であり、特に若い世代では低い状況です。

ロコモティブシンドロームを正しく理解し、予防の為に身体を動かしましょう。

(平成28年度県民健康・栄養調査より)

=====
◎「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/>

=====