

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 83 号） 2022. 2. 9 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】感染拡大・医療ひっ迫における対応
2 フレイル予防で健康長寿！【栄養＋口腔】
3 2月15日は国際小児がんデーです
4 歯周疾患（歯周病）健診について
5 「とちぎ健康づくりロード」2月おすすめコースのご案内
6 とちぎ健康経営事業所への道 vol.1

★★★健康クイズ★★★

Q. フレイルの基準としてあてはまるものはどれでしょうか。

- ①体重減少：6カ月で体重が2kg～3kg減った
- ②疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③体を動かすことが減った
- ④握力（筋力）が低下した
- ⑤歩くのが遅くなった

→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】感染拡大・医療ひっ迫における対応

（知事メッセージより）

全国の状況と同様、本県でも、1日あたりの新規感染者数が第5波のピークの約4倍を確認するなど、経験したことのない感染の急拡大が続いております。

新規感染者数がこのペースで増加すれば、病床使用率がレベル3の基準である50%を超

え、救急医療や通常医療がさらにひっ迫することも十分想定されます。コロナ医療と通常医療、そして社会機能を維持するためにも、感染拡大をここで食い止め、まん延防止等重点措置を2月20日で終了させたいと考えています。

県民・事業者の皆様には、危機感を持って、一人ひとりがリスクを下げる行動をしていただき、「会話する＝マスクする」、換気などの基本的な感染対策の徹底をお願いします。

皆様の御協力を引き続きお願いいたします。

【区域】栃木県全域

【実施期間】1月27日(木)～2月20日(日)まで

- ワクチン接種者を含め、「マスク着用」・「会話する＝マスクする」・「手洗い」・「ゼロ密」・「換気」等の徹底
- 外食の際は、とちまる安心認証店など、感染対策が徹底された飲食店を利用し、感染対策が徹底されていない飲食店等の利用を避ける
- 営業時間の変更を要請した時間以降、営業している飲食店にみだりに出入りしない
- 混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出・移動の自粛
- 感染に不安がある場合は積極的に検査を受検

●詳しくはこちら

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

2 フレイル予防で健康長寿！【栄養＋口腔】

2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン月間」として、フレイル予防に関する情報を集中的に発信します。

今回は、フレイル予防に大切な栄養と口腔機能についてお知らせします。

【栄養】

- ・できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。目標は1日7品目以上です。
- ・忙しい時には、市販の総菜や缶詰なども上手にも活用しましょう。

【口腔】

- ・毎日の歯磨きなどで口腔内を清潔に保ち、会話などで口周りの筋肉を鍛えましょう。
- ・定期的に歯科健診を受診しましょう。

●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>

3 2月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。

医療の向上により、現在では 70～80%の子ども達が治療を終えることができるようになっていますが、その後も長期フォローアップ療養が必要となり生活面に様々な影響があります。

2月15日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】

4 歯周疾患（歯周病）健診について

「歯周病」は歯の周りの組織が壊れていく病気で、症状が進行すると歯が抜けてしまいます。歯周病は痛みもなく進行するので気がつくのが遅れがちになります。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わっておいしく食べるためには「歯周病」の早期発見、早期治療が大切です。

歯周疾患（歯周病）健診は、40 歳、50 歳、60 歳、70 歳方などを対象にお住まいの市町で実施されています。詳しくはお住まいの市町にお問合せください。

●詳しくはこちら

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

5 「とちぎ健康づくりロード」 2月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは、県民の皆様の健康づくりを支援するために、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、小山市の「穂積遊ゆうさんぼみち史跡探索コース」をご紹介します。

道の駅思川をスタートして、下国府塚国府神社・興永寺・江戸時代の長屋門が残る岸家などを散策する全長約 6.5km、約 2 時間のコースです。

さまざまな地域の史跡に立ち寄ることができ、また、自然豊かな田園風景の中を歩く、穂積地区の良いところが満載のコースとなります。

スタート・ゴールは道の駅思川になりますので、お帰りの際には小山市のおいしい野菜等のお買い物もできます。

皆さんもぜひ歩いてみてください。

●このコースの詳しい情報はこちら

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00077/>

6 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。

2022 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>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 5つ（全て）

3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。

フレイルの状態に、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らす事ができます。

=====

◎「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 栃木県宇都宮市埜田 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/>

=====