

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 86 号） 2022. 3. 23 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 『栃木県×カワチ薬品×味の素
とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』を実施♪
- 2 まん延防止等重点措置解除後の対応等について
- 3 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について
- 4 4月は未成年飲酒予防強化月間です
- 5 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内
- 6 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
- 7 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4

★★★健康クイズ★★★

Q. 近年、朝食の欠食率の増加傾向がみられます。

次のうち、朝食を欠食しはじめる時期として、最も多いのはどれでしょうか。

- ①小学生の頃から
- ②高校を卒業した頃から
- ③中学、高校生の頃から
- ④20歳以降

→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 『栃木県×カワチ薬品×味の素
とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』を実施♪

カワチ薬品及び味の素と連携し、『春の健康応援キャンペーン』を実施します。
キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クー

ポンを提示いただくと、先着 2,000 名の方に「アミノバイタル®」ゼリードリンクマルチエネルギー®をプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×味の素 とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=610>

2 まん延防止等重点措置解除後の対応等について

(知事メッセージより)

本県は国のまん延防止等重点措置終了の要件を満たしたことから、3月21日をもってまん延防止等重点措置が解除されました。改めまして、これまでの県民・事業者の皆様の御協力に御礼申し上げます。

一方、現在の感染状況は、第5波の状況とは異なり、新規感染者数の減少は緩やかであり、少なくともしばらくの間は新規感染者数が高いレベルで推移することが予想されます。

また、今後は外出に適した季節を迎えることで、人の移動や会食の機会が増えることにより、新規感染者数が再度増加に転じる可能性もあると考えています。

そのため、警戒度レベルは引き続き「レベル2(警戒を強化すべきレベル)」とします。

また、県内全域を対象に4月10日までの約3週間を「感染再拡大防止徹底期間」といたします。

社会経済活動を徐々に再開しつつも、県民の皆様には、引き続き緊張感をもって、感染リスクの高い行動を控えるとともに、「会話する＝マスクする」、手洗い、3密の回避や換気などの基本的感染防止策の徹底をお願いいたします。

■警戒度レベル2【感染再拡大防止徹底期間】における対応について

【区域】栃木県全域

【期間】令和4(2022)年3月22日(火)～4月10日(日)

【実施内容】

まん延防止等重点措置適用終了後も感染対策を講じつつ社会経済活動の回復を図るため、「栃木県感染再拡大防止徹底期間」として新型インフルエンザ等対策特別措置法第24条第9項により県民等に対して要請を行うとともに、必要な協力の働きかけを行います。

●詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/level2.html>

3 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

実は、歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が届かず、十分磨けずに、食べかすや歯垢（プラーク）が残ってしまうことがあります。歯垢は単なる食べカスではなく、細菌の塊。そのまま放って置くと虫歯・歯周病・口臭の原因になります。

そこでおすすめしたいのが、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」などの歯間清掃用具の併用です。歯ブラシに加えて歯間清掃用具を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

歯間清掃用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。

虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除いて、健康でキレイなお口を保ちましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>

4 4月は二十歳未満の飲酒予防強化月間です

二十歳未満の飲酒は、心身に大きなリスクを及ぼすだけでなく、社会性にも悪影響があります。

二十歳未満の方は【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。

●飲酒【健康長寿とちぎWEB】

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

5 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、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、鹿沼市の『美しすぎる桜並木』コースをご紹介します。

鹿沼市が誇る、さつき大通りの「美しすぎる桜並木」を満喫できるコースです。
コース途中にある「ふれあい歩道橋」や「みはらし橋」からの桜並木の眺めはまさに絶景。
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/00171/>

6 「新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！」

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

栃木県民は大人の朝ごはん欠食率が増加傾向にあります。

朝ごはんを食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

●健康長寿とちぎWEB>栄養・食生活

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

7 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度において「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件の1つとなっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主

体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などはこちら（健康長寿とちぎWEB）から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ④20歳以降

朝食欠食者のうち、男性では5割強、女性では6割強の方が20歳以降に朝食を摂らなくなったというデータがあります。（平成28年度県民健康・栄養調査）

新社会人の方などは特に注意してください。生活面での変化が多いこの時期は、朝食をしっかり摂ることを心がけましょう。

＝＝＝
◎「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/>

＝＝＝