

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 88 号) 2022. 4. 20 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・貴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 ストレスをためないようにしよう～こころの健康づくり～
- 2 むし歯予防について
- 3 「とちぎ健康づくりロード」5月おすすめコースのご案内
- 4 特定健診を受けましょう！

★★★健康クイズ★★★

Q. 日常生活での悩みやストレスが一番高い年齢階級は次のどの世代でしょうか？

- ① 29 歳以下
- ② 30～50 歳代
- ③ 60 歳以上

→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 ストレスをためないようにしよう～こころの健康づくり～

4月進学や就職、異動などで「新生活」をスタートされた方も多いのではないのでしょうか？

環境の変化が大きいこの季節は、モチベーションが高くなる一方で、変化に適応するためにストレスを感じるが多くなりやすい季節です。

ストレスと上手につきあうには、バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。

また、リラックスできる時間を日常生活の中に持つことも良いといわれています。

自分のストレスサインを知り、休養や気分転換等の「セルフケア」をして、早めに対処しましょう。

ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分にあった

対処方法を見つけてみませんか。

●こころの健康づくりについて、詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

【健康長寿とちぎWEB】

2 虫歯予防について

虫歯はとても身近な病気です。生涯で日本人の9割以上が虫歯を経験していると言われています。虫歯とは、プラーク（歯垢）の中にある虫歯菌、主にミュータンス菌などが出す酸によって、歯が溶かされる病気です。虫歯菌は糖분을エサにしてどんどん増えるため、甘い食べ物をよく食べれば虫歯になりやすくなります。

歯が痛くなってから治療するのではなく、痛くなる前に虫歯や歯周病などの歯の病気を予防することが大切です。お口を健康に保つためには、お家でのセルフケアはもちろん、歯科医院で行うプロフェッショナルケアもきちんと行うことが大切です。お口の健康を守るため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診を受けましょう！

●詳しくはこちら

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

【健康長寿とちぎWEB】

3 「とちぎ健康づくりロード」5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、那珂川町の「すくすくの森周辺と唐の御所横穴を歩くコース」をご紹介します。

5月も近づき、だんだん強い日差しが照りつけるようになってきました。このコースは「乾徳寺」裏山の散歩コースや、「すくすくの森公園」周辺など、生い茂る木々が強い日差しを避けてくれます。若葉の香りを感じながら涼しく楽しくウォーキングを楽しむのはいい

かがでしょうか。

物足りないと思う人は、ゴールすぐ近くの静神社に約 200 段の階段がありますので、挑戦してみても…？

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00046/>

4 特定健診を受けましょう！

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防できます。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。生活習慣病予防のための健診・保健指導の積極的な利用をお願いします。

※特定健診とは

日本人の死亡原因の約 6 割を占める生活習慣病の予防のために、40 歳から 74 歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

★特定健康診査・特定保健指導

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

【健康長寿とちぎ WEB】

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②30～50 歳代

日常生活での悩みやストレスの有無別構成割合をみると「ある」47.9%、「ない」50.6%となっています。

悩みやストレスがある者を性別にみると、男 43.0%、女 52.4%で女が高くなっており、年齢階級別にみると、男女ともに 30 代～50 代が高く、男では約 5 割、女では約 6 割となっています。

(2019 年 国民生活基礎調査より)

=====
◎「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/>

=====