

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 87 号) 2022. 4. 6 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 4月はたまごで楽しくフレイル予防!
- 2 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
- 3 4月18日は「よい歯の日」
- 4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 20歳未満で飲酒をはじめた人の発症リスクが高まる病気はなんですか。

- ①熱中症
- ②アルコール依存症
- ③胃炎

→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 4月はたまごで楽しくフレイル予防!

フレイル予防の取組のひとつとして、「多様な食材をバランス良く食べること」があります。

栃木県庁生協食堂では、イースター（生誕祭）にあわせて、4月15日（金）に卵やお肉、野菜など9品目の食品をバランス良くとることができるキャンペーンメニューを提供いたします。

お立ち寄りの際には是非御賞味ください。

●詳しくはこちら

→<http://minnano-seikyuu.com/shokudou/index.html>

※4月11日(月)以降メニュー掲載予定

---

## 2 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限については、20歳のまま維持されています。

20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、事件や事故につながりやすいといった社会的な影響もあります。

### 【20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由】

1. 脳の機能を低下させます。
2. 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
3. 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
4. アルコール依存症になりやすくなります。
5. 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。

### ●健康長寿とちぎWEB>飲酒

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

---

## 3 4月18日は「よい歯の日」

4月18日は日本歯科医師会が制定した「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。

新生活や新しい環境でのスタートを切る方も多いこの時期に「よい歯の日」をきっかけに歯の健康を守っていきましょう。

「よい歯」を保つためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に検診を受けることが大切です。悪いところがある時だけでなく、定期的に歯科医院に通う習慣をつけましょう。

### ●詳しくはこちら

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

---

#### 4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

現在、令和4年度のとちぎ健康経営事業所の申請を受付中です！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

##### ○実施主体

栃木県

全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部

健康保険組合連合会栃木連合会

##### ○対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

##### ○受付期間

令和4(2022)年4月4日(月)～6月3日(金) ※必着

##### ○その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

##### ●健康長寿とちぎWEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=155>

---

#### ★★★健康クイズ答え★★★

##### A. ②アルコール依存症

アルコール依存症は、長年の不適切な飲酒習慣が関係する、基本的には中高年の病気ですが、これにも青年期の飲酒が深く関わっています。15歳以下からお酒を飲み始めた場合、21歳以上からお酒を飲み始めた場合と比べ、3倍以上アルコール依存症になる確率が上がるという米国の報告や、日本での初飲年齢とその後の問題飲酒との関係を示す報告等、若年者の飲酒と問題飲酒の関連は広く示されています。

つ若いうちから積極的に飲酒することは、飲酒量の増大、アルコール依存症等のリスクを増大させ、飲酒問題が生じたときの予後も悪いという様々な問題を生じさせます。

これ以外にも、脳の萎縮や第二次性徴の遅れ等、多くの領域でアルコールによる若者の健康への悪影響がみられます。

=====  
◎「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 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

[TEL:028-623-3094](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/>

=====