

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 96 号) 2022. 8. 24 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 参加者続々!賞品が当たる『とちぎ健康サラダキャンペーン』は8月31日まで!!
- 2 9月は『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬
とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施♪
- 3 9月は健康増進普及月間です
- 4 8月31日は「野菜の日」です
- 5 9月3日は「睡眠の日」です
- 6 オーラルフレイル予防

★★★健康クイズ★★★

Q. 午後の眠気による仕事や生活上の問題を改善するのに昼寝が役に立ちますが、昼寝のポイントとして当てはまるものはどれでしょうか。

- ①午前の早い時刻に15分~30分程度昼寝をする
- ②午後の早い時刻に15分~30分程度昼寝をする
- ③眠い時刻に寝られるだけ寝る

→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 参加者続々!賞品が当たる『とちぎ健康サラダキャンペーン』は8月31日まで!!

期間中に「健康長寿とちぎ」ツイッターアカウントをフォロー、「とちぎ健康サラダキャンペーン」をリツイートすると、抽選で10名様にドレッシング等が当たります。

この機会にサラダを楽しんでみませんか?

●栃木県健康増進課ツイッター

→https://twitter.com/tochigi_kenko

2 9月は『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬
とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施♪

カワチ薬品及び大塚製薬と連携し、『秋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1,000名の方に大塚製薬ボディメンテドリンク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×大塚製薬 とちまる健康ポイント 秋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=629>

3 9月は健康増進普及月間です

厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1ヶ月間を健康増進普及月間として、様々な取組を行っています。

令和4年度の啓発用ポスターは次の7種類です。

送付を希望するポスターがありましたら、健康増進課健康長寿推進班までご連絡ください！

なお、枚数に限りがありますので、ご希望に申し添えない場合があります。

また、ポスターデータを送付することもできます。

- ①運動・食生活②禁煙③健診・検診④女性の健康週間⑤睡眠⑥ロコモティブシンドローム
- ⑦飲酒の健康リスク

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

4 8月31日は「野菜の日」です

全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから8月31日を野菜の日と制定しました。

野菜は食べることで生活習慣病の予防につながるほか、旬や食感、香りが多様なことから、食事を豊かにしてくれます。

野菜摂取量の目標は1日350gです。生野菜で考えるとボリュームが多く感じられますが、加熱調理したのも取り入れることで、野菜のカサが減り、量を食べやすくなります。

健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる野菜たっぷりメニューを提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」や、誰でもおいしく簡単に野菜を楽しめる「食べて健康」レシピを紹介しています。

ぜひ参考にしてください！

●食べて健康！プロジェクト

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●「食べて健康」レシピ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

5 9月3日は「睡眠の日」です

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」とされています。健やかな睡眠があつてこそ、私たちは十分な休養をとることができます。

日本人は4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると、更に多くの人が睡眠に関わる問題を抱えているといわれています。

また、睡眠不足や質の低い睡眠は、こころの健康だけでなく生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

質のいい睡眠を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう。

6 オーラルフレイル予防

最近「かたい物が食べにくくなった」「むせる」「口が乾く」などのお口の不調はありませんか？このような不調は、もしかするとオーラルフレイル(歯や口の衰え)かもしれません。

実は歯と口の働きの衰えは、自分では気が付かないうちにだんだんと進んでしまうことがありますので、日頃から予防を心がけることが大切です。

オーラルフレイルを予防するには、お口の体操がおすすめです。口の周りのストレッチを行うことで、口の働きの維持や向上が期待できます。毎日の生活に取り入れてみませんか？

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②午後の早い時刻に15分～30分程度昼寝をする

毎日夜の睡眠時間を十分確保することが基本ですが、現実的になかなか難しい人も少なくないでしょう。そういった場合には、午後の短い昼寝が眠気による注意力低下や作業効率悪化の改善に役立ちます。

昼寝をする際には以下のポイントをおさえるようにしましょう。

●午後の早い時間に

↳夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響します

●長さは15分～30分程度。

↳あまり長い時間昼寝すると、起きた後もボーっとしてしまったり業務効率が上がりにくくなります

特に高齢者は、昼夜の活動・休憩のメリハリをなくすことにもつながり、夜間の睡眠が浅く不安定になりがちです

また、昼寝を短く済ませるコツも参考にしてみてください。

●横にならない

↳机に顔を伏せるか、椅子の背もたれにもたれかかる姿勢で寝るのがおすすめです

●昼寝の前にコーヒーなどのカフェインを飲む

↳目覚める頃にカフェインが働き始めるので、スッキリ目覚めやすくなります

=====

◎「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

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/>

=====