

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第 105 号) 2023. 1. 11 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 【とけポ】宇都宮ブレックス×大塚製薬×栃木県  
運動不足を Breakthrough! 2023 の実施について
- 2 健康づくりは規則正しい生活から
- 3 歯周病について
- 4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎ WEB」で  
情報発信できます

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県の運動習慣のある女性(運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人)の割合が1番高い世代は以下のどの世代でしょうか。

- ①20歳代
- ②40歳代
- ③50歳代
- ④70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 【とけポ】宇都宮ブレックス×大塚製薬×栃木県  
運動不足を Breakthrough! 2023 の実施について

令和2年度・3年度と実施している宇都宮ブレックスととちまる健康ポイントの連携キャンペーン!今年度は大塚製薬株式会社を交えて開催!

1月28・29日の広島ドラゴンフライズ戦の会場観戦者に選手サイングッズなどが当たる

企画を2本立てで実施します！！

【1】インストールでチャンス！

FUN+WALK アプリインストール者を対象にブレアリ2Fで選手サイン入りTシャツなどが当たる抽選会を開催♪

【2】歩いてチャンス！

2月中に歩いてポイントを貯めて抽選に応募すると、全選手サイン入りユニフォームなどが当たる♪

※【1】【2】ともに会場観戦者限定のキャンペーンとなります

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=642>

---

## 2 健康づくりは規則正しい生活から

新たな年を迎え、新年の抱負を立てた方も多いと思います。

「毎日ウォーキングをする」「バランスのとれた朝食をとる」「禁煙にチャレンジする」など、健康維持のために目標を立て、1年間取り組んでみませんか？

まずは気負わず気楽に始めてみましょう！

●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

---

## 3 歯周病について

成人の3人に2人が歯周病に罹患している事をご存じでしたか？歯周病とは、歯を支える骨（歯槽骨）や周囲の組織にまで炎症が及ぶお口の病気のことです。痛みや不快感といった自覚症状が出にくいので、気付かず治療をしなかったり、「たいしたことはないだろう」と放置したりする人も多いようです。放っておけば症状はどんどん進んでしまい、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

初期の歯周病のサインとしては歯ぐきの腫れ、出血です。時々チェックしてみましょう。

また、歯科医院では、自分では気づきにくい歯やお口のトラブルを早期に発見してくれます。  
定期的な歯科健診と、毎日の歯みがき習慣で歯周病を予防しましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/park/trouble/index.html>

---

4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で  
情報発信できます

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」  
を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信するこ  
とができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができ  
ます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたこと  
など、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

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

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ④70歳以上

運動習慣のある女性(運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人)の割  
合は、女性の30歳代と70歳以上を除き、前回の調査と比較して低い値でした。

習慣的に運動する女性は非常に少なく、将来の骨粗鬆症やロコモティブシンドロームの

リスクが高い状態です。(平成 28 年度県民健康・栄養調査)

運動習慣がない方は、階段を利用する、ウインドーショッピングで歩く、散歩するなど気軽にできる運動から始めてみましょう。

=====

◎「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/>

=====