

※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 106 号) 2023. 1. 25 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 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！
- 2 治療と仕事の両立支援セミナー【参加者募集中！】
- 3 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！
- 4 【とけぽ】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
- 5 ロコモ（運動器症候群）に気をつけましょう！
- 6 歯科健診を受けましょう

★★★健康クイズ★★★

Q. 健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間の事です。

2019(令和元)年全国の平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳ですが、健康寿命は何歳でしょうか。

- ① 男性：71.86 歳/女性：78.38 歳
- ② 男性：75.26 歳/女性：80.44 歳
- ③ 男性：72.68 歳/女性：75.38 歳

→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 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！

「フレイル」とは、加齢に伴う心身の衰え（健康と要介護の中間の状態）をいいます。

「フレイルの日(2月1日)」のある2月を普及啓発強化月間とし、県、市町、関係団体等で様々な取組を実施します。

県では、各種広報媒体を用いた啓発のほか、2月1日～28日迄抽選で10名様にドレッシング等の商品セットが当たる「Twitter フォロー&リツイートキャンペーン」を実施します。

健康長寿とちぎのアカウントをフォロー→指定のツイートをリツイートするだけで簡単に応募できますので、是非ご参加ください。

フレイルは、早めに気づき予防や対策を行うことが大切です。毎日を元気に過ごすためにも、フレイル予防を意識してみませんか。

しっかり食べて、からだを動かし、人とつながり、フレイルを予防しましょう。

●Twitter フォローはこちらから！

→https://twitter.com/tochigi_kenko

●フレイル予防についてもっと知りたい方は、健康長寿とちぎWEBまで

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=124>

2 治療と仕事の両立支援セミナー 【参加者募集中！】

病気を治療しながら働くことを「治療と仕事の両立」と言います。

医療技術の進歩により、かつて「不治の病」であった病気も「長く付き合う病気」に変化しつつあり、労働者は病気になったらすぐに離職しなければならないとは限らない時代になりました。

あなたやあなたの会社の従業員が、同僚が、がんや脳卒中、糖尿病などの病気になった時、治療を続けながら働いていけるよう、そして生きがいや働きがいを持って活躍できるよう、「治療と仕事の両立」について、まずは知ってみませんか？

下記のとおり、治療と仕事の両立支援セミナーを開催します。

■日時：令和5(2023)年2月24日(金) 13:30～16:00

■場所：栃木県庁 研修館講堂又はオンライン(ZOOM)

■参加方法：事前申込制(申込締切2月14日(火))

※会場へお越しいただいた企業・事業所を対象に専門家(栃木産業保健総合支援センターの

両立支援促進員)による事例相談を受け付けます。

※本セミナーはとちぎ健康経営事業所認定基準の評価項目9「管理職又は従業員に対する教育機会の設定」に該当します。

●申込方法など、詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=645>

3 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！

2月24日(金)10:00~11:00に、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」をオンライン(zoom)開催します。

今年は、脳卒中の最大の危険因子である高血圧について講話を行います。講師は、広島県呉市にある日下医院の日下美穂先生です。日下先生は、呉、広島の地域で多くの飲食店の協力のもと、減塩で低カロリーの美味しいお料理を提供する「こだわりのヘルシーグルメダイエットレストラン in 呉&広島」プロジェクトを企画し活動されています。

栃木県は脳卒中で亡くなる方が全国と比べるととても多い県です。脳卒中にならないためにも、血圧をコントロールする方法を一緒に学びましょう！

●申込み URL

→https://zoom.us/meeting/register/tJUtc-qgrTgjHd3YqcoGuB9fiSSM_5_-0xA

●健康長寿とちぎウェブ URL

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

4 【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応募すると、全選手サイン入りユニフォームなどが抽選で当たる♪

※【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>

5 ロコモ（運動器症候群）に気をつけましょう！

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

国の最新の調査によると、要支援・要介護になる原因のおよそ 4 分の 1 は【運動器の障害】とされています。

運動器は、習慣的に身体を動かして負荷をかけることで機能が維持されます。

普段の生活の中で、移動時にはなるべく歩いたり階段を使うなど、できることから意識して身体を動かすことがロコモ予防につながります。

いつまでも自分で歩き続けるために、運動器の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

●詳しくはこちら

→ <https://locomo-joa.jp/>

【ロコモ ONLINE】

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>

【健康長寿とちぎ WEB】

5 歯科健診を受けましょう

最近、歯科健診を受けていますか？「痛くなってから」受診するという方もいるのではな

いでしょうか。内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか？歯とお口の健康のためには、年に1～2回の歯科健診の受診が欠かせません。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施しています。詳細については、最寄りの歯科医療機関または、お住まいの市町にお問合せください。また、歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持つことも、とても大切です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③男性：72.68歳/女性：75.38歳

2019（令和元）年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。2001（平成13）年から男女ともに健康寿命は延伸しており、男女差も若干縮小しています。

健康寿命を延ばすには健やかな生活習慣の形成、疾病予防・重症化予防、介護予防・フレイル対策、認知症予防といった「予防・健康づくり」が重要です。

=====
◎「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/>

=====