

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 127 号) 2023.12.6 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 とちまる健康ポイント事業【とけポチャレンジ 2023】  
エントリー締切【12/7(木)】間近!
- 2 インフルエンザと口腔ケアについて
- 3 鍋で健康! 野菜を楽しもう!
- 4 令和5(2023)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました
- 5 過度な飲酒は控えましょう
- 6 健康づくりは、日々の健康状態の把握から!

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. ロコモティブシンドロームの説明として正しいのはどれでしょうか?

- ① 健康な状態と要介護状態の中間の段階
- ② 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
- ③ 加齢による筋肉量の減少及び筋力の低下

→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 とちまる健康ポイント事業【とけポチャレンジ 2023】  
エントリー締め切り【12/7(木)】間近!

- チーム(3~5人)平均歩数※でランキング!! 上位5チームには表彰状!!
- 抽選で15チームに賞品授与!! (平均歩数が「6,000歩」以上のチームが対象)
- エントリーした全てのチームに参加賞!!【とけポ1月プレゼントの当選確率UP】  
※期間中チームの総歩数を「15(実施日数)」及び「メンバー数」で割った数

【エントリー受付】12月7日(木)まで

【実施期間】12月2日(土)～16日(土)まで

職場の仲間や友人・知人などお誘い合わせの上チームを組みエントリー。  
仲間と協力し、健康とお得をゲットしませんか？

●キャンペーンについて詳しくはこちら！

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=697>

---

## 2 インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、インフルエンザの発症リスクを下げることがわかっています。

手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前意の丁寧な歯みがきを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

●～日歯 8020 テレビ～【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

---

## 3 鍋で健康！野菜を楽しもう！

野菜は茹でるとかさが小さくなるので、鍋料理は手軽に野菜を多くとることができます。健康長寿とちぎ WEB では、県民の皆様から応募いただいた「鍋で健康!レシピ」を紹介しています。

この冬は鍋料理で心も体も温まってみませんか？

●レシピ掲載ページはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142#鍋で健康>

---

#### 4 令和5(2023)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議(会長 福田富一知事)では、県民会議会員の優秀な取組を広く周知するため、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」において「NTT東日本-関信越 栃木支店」様が、県民の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康応援部門」において「医療法人緑新会四葉みみ・はな・のどクリニック」様が、それぞれ最優秀賞に輝きました。

令和5(2023)年10月3日(火)に栃木県庁昭和館正庁にて、最優秀賞及び優秀賞を受賞された事業所・団体の皆様に表彰状が授与されました。

●詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=163>

---

#### 5 過度な飲酒は控えましょう

年末年始は飲酒の機会が増え、深酒に陥りやすい季節です。

過度な飲酒は、肝臓や胃腸への悪影響だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を引き起こしやすくします。

たとえお酒を飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したりアルコール依存を進行させたりします。

週に2日は「休肝日」をつくる、食事を楽しみながらゆっくり飲む、たまに飲んでも大酒しないなど、賢くお酒を楽しみましょう。

●詳しくはこちら

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

---

#### 6 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

健康づくりは、自分の体に関心を持つことが重要です。

まずは、毎日同じ時間帯に体重や血圧を計ってみましょう。体の小さな変化に気がつくこ

とで、体調を把握することができ、生活習慣を振り返るきっかけになるなど、健康づくりの意識も高まります。

また、健康診断を受診し、健康状態を「見える化」することも大切です。

生活リズムが不規則になりがちな年末年始を前に、今から健康管理を心がけましょう。

●特定健康診査・特定保健指導

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

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ② 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ、または運動器症候群）」といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ度テストを用いた住民調査から、ロコモと判定されるロコモ度1以上の人は4590万人と推定されます\*。

日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。

いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

\*日本整形外科学会，日本運動器科学会：ロコモティブシンドローム診療ガイド 2021，文光堂，2021，p.20

=====  
◎「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/>

=====