

※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108号) 2023. 2. 22 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 3月1日～8日は女性の健康週間です
- 2 【3/4】「脳卒中・心臓病等総合支援センター市民公開講座」開催のお知らせ
- 3 【3/12】栃木県民公開講座「歯・口・栄養は命」
～元気に老いる！健康寿命延伸への挑戦～開催のお知らせ
- 4 フレイル予防で健康長寿！【運動】
- 5 毎月22日はスワンスワンの日！禁煙にチャレンジ！
- 6 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

★★★健康クイズ★★★

Q. 子宮筋腫について以下の中で当てはまるものはどれでしょうか。

- ① 悪性の腫瘍である
- ② 20代～40代に発生・発育する
- ③ 閉経後には縮小する

→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 3月1日～8日は女性の健康週間です。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）において、様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性には、一生のうちに4つのライフステージ（思春期、成熟期、更年期、老年期）があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こ

りやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢に伴い注意したい病気や症状も異なります。

この機会に女性特有の体と心の仕組みを知り、生活習慣を見直して、自分を大切に、心身ともに元気な毎日を過ごしましょう。

●女性の健康づくり

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

2 【3/4】「脳卒中・心臓病等総合支援センター市民公開講座」開催のお知らせ

獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センターが主催する市民公開講座が3月4日にweb開催されます。

脳卒中と心臓病についての専門医の講演で、参加費無料となっていますので、ぜひお申込ください。

日時：令和5（2023）年3月4日（土） 14：00～15：30

開催方法：Zoom（事前登録が必要です）

参加費：無料

内容：講演1「知って欲しい！脳卒中の話！」

獨協医科大学病院 脳卒中センター長 竹川英宏先生

講演2「知って欲しい！心臓病の話！」

獨協医科大学病院 心臓・血管内科/循環器内科 教授 豊田茂先生

主催：獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

共催：日本脳卒中協会栃木県支部

後援：栃木県

●詳しくはこちら

→<https://dept.dokkyomed.ac.jp/dep-m/renkei/comprehensive.html>

【獨協医科大学地域連携・患者サポートセンターHP）

3 【3/12】栃木県民公開講座「歯・口・栄養は命」

～元気に老いる！健康寿命延伸への挑戦～開催のお知らせ

このたび栃木県歯科医師会が主催する、「栃木県民公開講座」が3/12に開催されます。
参加費無料となっておりますので、ぜひお申込み下さい。

■日時：令和5(2023)年3月12日(日)午後1時～(正午開場)

■場所：栃木県総合文化センター メインホール(宇都宮市)

■基調講演：

「オーラルフレイルって知っていますか？—サルコペニア、フレイル予防はお口から—」

日本歯科大学 教授 菊谷 武 氏

「いくつになっても「食事が楽しい」のために出来ること」

(株)クリニコ 管理栄養士 澤田 弘子 氏

■参加費：無料(ロビーにて協賛企業による試供品等の無料配布有)

■問い合わせ先：(一社)栃木県歯科医師会 Tel028-648-0471

●詳しくはこちら

→<https://tochigi-da.or.jp/3156.html>

4 フレイル予防で健康長寿！【運動】

2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン月間」として、フレイル予防に関する情報を集中的に発信します。

今回は、フレイル予防に大切な【運動】についてです。

運動の機会が減ると、筋肉や運動器の機能が衰え、高齢期の転倒による骨折等のリスクを高めます。毎日、いきいきと暮らすためにも、無理のない範囲で運動を習慣づけましょう。

■まずは手軽にできるウォーキングを習慣にしてみましょう。

体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。歩数を毎日カウントしながら歩くことを習慣にしましょう。

1日の歩数の目安

・20～64歳：男性9,000歩 女性8,500歩

・65歳以上：男性7,000歩 女性6,000歩

■自宅でもできる簡単な筋トレをしましょう。

足腰の衰えを防ぐためには、筋力トレーニングを行うとさらに効果的です。

ラジオ体操のような自宅でできる運動に加え、スクワットなど筋力トレーニングも毎日の習慣に加えておきましょう。

●フレイル予防について詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

5 毎月22日はスワンスワンの日！禁煙にチャレンジ！

今日は2月22日と2が揃う日です。禁煙推進学術ネットワークでは、22日の「22」が白鳥（スワン）に見えることから、「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」としています。これは、禁煙の重要性に関する知識の普及啓発や、受動喫煙防止のための社会的な禁煙を推進することなどを目的として制定されたものです。

喫煙がなかなかやめられないのであれば、禁煙外来を受診することも検討してみましょう。つい1本吸ってしまったとしても、諦めず再チャレンジすることが大切です。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

6 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、労働生産性の向上、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

また、とちぎ健康経営事業所に認定されると、以下のインセンティブが受けられます。

- 認定事業所のロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワーク求人票等への記載
- とちまる就活アプリ等での求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介

○県制度融資(重点施策推進融資)の対象

○足利銀行「健康経営応援ローン」の対象

○健康長寿とちぎづくり表彰において優秀な取組を表彰

従業員にとっても事業所にとっても良いことたくさん「健康経営」に取り組んでみませんか？

●具体的な申請方法等については、こちら(健康長寿とちぎWEB)から

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②③

子宮筋腫は、子宮筋層に発生する良性の腫瘍で、女性ホルモンの影響を受けて発育(大きくなる)します。女性ホルモンが分泌している20代~40代に発生・発育し、閉経後には縮小し、筋腫が発生する部位によって、症状は異なります。

多い症状は、子宮の内側(内腔)が変形することによる過多月経と、それによる貧血、月経血の流出障害による月経痛の増悪、子宮筋腫の変性や虚血による筋腫自身の痛みです。

婦人科では、内診と経腔超音波検査で、筋腫の大きさや筋腫のある部位が容易に診断できます。

筋腫が大きくなるのは緩やかで、悪性化はしません。けれども、急速に大きくなる筋腫や、女性ホルモンの分泌が低下する更年期以降になっても大きくなり続ける場合は、子宮肉腫の可能性がないかどうかを確認する必要があります。

=====
◎「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 栃木県宇都宮市埜田 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/>

=====