

※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107号) 2023. 2. 8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 フレイル予防で健康長寿！【栄養＋口腔】
- 2 2月15日は国際小児がんデーです
- 3 歯周疾患(歯周病)健診について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」2月おすすめコースのご案内
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol.1

★★★健康クイズ★★★

Q. フレイル予防として正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① 1日3食複数のたんぱく質食品や多様な食品を使った食事をする
- ② 歯磨きや口腔体操を毎日実践する
- ③ ウォーキングと筋力トレーニングを毎日実践する
- ④ 1日1回以上外出する

→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 フレイル予防で健康長寿！【栄養＋口腔】

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栄養と口腔機能についてお知らせします。

【栄養】

- ・できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。目標は1日7品目以上です。
- ・忙しい時には、市販の総菜や缶詰なども上手にも活用しましょう。

【口腔】

- ・毎日の歯磨きなどで口腔内を清潔に保ち、会話などで口周りの筋肉を鍛えましょう。
- ・定期的に歯科健診を受診しましょう。

只今 Twitter「健康長寿とちぎ」をフォロー&リツイートすると抽選でプレゼントが当たる『#家族に伝えよう』フレイル予防で健康長寿リツイートキャンペーン！を開催しています。是非ご参加ください。

●Twitter 健康長寿とちぎ

→https://twitter.com/tochigi_kenko

●人生 100 年フレイル予防プロジェクトについて

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

2 2月15日は国際小児がんデーです

日本では、年間約2,500人の子どもが新たに小児がんと診断されています。

小児がんは、白血病や脳腫瘍、神経芽腫、リンパ腫など、小児がかかる様々ながんの総称です。

医療の向上により、現在では70~80%の子ども達が治療を終えることができるようになっていますが、その後も長期フォローアップ療養が必要となり生活面に様々な影響があります。

2月15日の国際小児がんデーには、世界中で小児がんの子どもたちへの支援を呼びかける活動が展開されます。この機会に、小児がんについて考えてみませんか。

3 歯周疾患(歯周病)健診について

「歯周病」は歯の周りの組織が壊れていく病気で、症状が進行すると歯が抜けてしまうこともあります。歯周病は痛みもなく進行するので気がつくのが遅れがちになります。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わっておいしく食べるためには「歯周病」の早期発見、早期治療が大切です。

歯周疾患（歯周病）健診は、40歳、50歳、60歳、70歳方などを対象にお住まいの市町で実施されています。詳しくはお住まいの市町にお問合せください。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

4 「とちぎ健康づくりロード」2月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは、県民の皆様の健康づくりを支援するために、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、栃木市の「皆川城址と古寺を訪ね、温泉を楽しむコース」をご紹介します。

栃木市街地から県道栃木佐野線を西に進み皆川城址を超えさらに西進し北柏倉へ向かうと、その終点に柏倉温泉太子館があります。全長約5.6km、約1.5時間のコースです。

皆川城址は、古くからこの地域に勢力を持ち、栃木の礎を築いた皆川氏の居城跡であり、至近の金剛寺は同氏歴代の菩提寺です。また、東宮神社では、毎年5月5日に作物の豊穰を願う流鏝馬が行われます。

ふれあいバスを利用して、片道だけのウォーキングもおススメです。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00107/>

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol.1

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、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。

栃木県では、働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくりの積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。

従業員の健康保持・増進のため、健康経営と一緒に取り組んでみませんか？

●詳しくはこちら

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. 4つ（全て）

高齢者に発生しやすいフレイルは、早い時期に予防や治療を行えばより健康な状態に戻すことが可能です。

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。

適切な食事や運動、社会参加（人との交流等）を心がけ、心身の機能の衰えを防ぎましょう。

=====
◎「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/>

=====