

※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 110 号) 2023. 3. 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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
- 2 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
- 3 とちぎ歯の健康センターについて
- 4 「とちぎ健康づくりロード」4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. 4

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. “適正飲酒”として正しいものはどれでしょうか。

- ① 強い酒は少量なら酔いがまわりにくい
- ② 食べながら飲むとアルコール吸収のペースがゆるやかになる
- ③ 休肝日はまとめてとると効果的である
- ④ 飲酒後の入浴はアルコール分解につながる

→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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

20歳未満の飲酒は、心身に大きなリスクを及ぼすだけでなく、社会性にも悪影響があります。

20歳未満の方は【勧められても断る勇気を】、まわりの大人は【お酒を勧めない】ことを徹底しましょう。

#### 【20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由】

1. 脳の機能を低下させます
2. 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります
3. 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります
4. アルコール依存症になりやすくなります
5. 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります

#### ●飲酒【健康長寿とちぎWEB】

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

---

## 2 「新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！」

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

栃木県民は大人の朝ごはん欠食率が増加傾向にあります。

朝ごはんを食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

#### ●健康長寿とちぎWEB>栄養・食生活

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

---

## 3 とちぎ歯の健康センターについて

「とちぎ歯の健康センター」は、県民の皆さまが歯や口について正しい知識を持ち、いつまでも自分の歯を守り、健康に過ごせるようお手伝いをさせていただいています。

センター1階の障害者歯科診療所で、心身に障害を持つ方々のための歯科診療を行っているほか、2階には、図書資料室や展示コーナー、とちぎ在宅歯科医療連携室、3階には研修室があり、各種歯科保健事業を展開しています。

また、歯や口の健康に関する問い合わせ、歯科治療にお困りの方の歯科相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

●詳しくはこちら

→<https://tochigi-da.or.jp/syougainoarukatahe.html>

【栃木県歯科医師会 HP】

---

#### 4 「とちぎ健康づくりロード」 4月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、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、小山市の「絹の歴史と自然散策コース」をご紹介します。

小山市立絹公民館を出発し、絹地区の農産物直売所である「絹ふれあいの郷」をとおり、思川桜が植樹されている田川沿いを進み、「寺野東遺跡」へと向かいます。「鯉の千年の池・高椅神社」をとおり、絹公民館へと戻ってくるコースです。コース上のほとんどが舗装されており、交通量の多いところには、片側ではありますが歩道も設置してあります。

春には思川桜と芝桜が美しく彩ります。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00078/>

---

#### 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度では「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件となっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などはこちら（健康長寿とちぎWEB）から

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

-----

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②

強いお酒は少量でも酔いがまわりやすく、酩酊感も強くなります。

また、お酒と一緒にたんぱく質や資質を含んだ食物を食べるとアルコールの吸収のペースがゆるやかになります。

飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々と働いていますので、肝臓を毎日連続して酷使すると障害がでてきます。週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。週5日続けて飲酒して2連続で休むのではなく、2～3日飲んで1日休む、という習慣をつくるのが、肝臓を休ませることにつながります。また、飲酒後の入浴は、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。お酒を体から抜こうとして入浴することがあるかもしれませんが、これは逆効果で、むしろアルコールの分解は遅れるのです。

適量のお酒は、楽しい気持ちをさらに増加させる効果や、緊張感を和らげたり良好な対人関係を促す効果、ストレスを解消させる効果をもちます。適正飲酒について正しく知り、上手に飲みましょう。

=====

◎「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/>

=====