

※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109号) 2023.3.8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 【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
- 2 慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？ ～3月9日は世界腎臓デー！～
- 3 3月18日は世界睡眠デーです
- 4 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

★★★健康クイズ★★★

Q. 腎臓の働きが通常より60%以下に低下したり、尿たんぱくが出る状態が慢性的に続くと慢性腎臓病(CKD)と判断されます。

日本の20歳以上の何人に1人がCKDを患っているのでしょうか。

- ① 20人に1人
- ② 13人に1人
- ③ 8人に1人

→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 【3/12】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>

2 慢性腎臓病(CKD)をご存じですか? ~3月9日は世界腎臓デー!~

CKD(シーケーディー:Chronic Kidney Disease)とは、「慢性腎臓病」のことで、自覚症状がないまま、徐々に腎臓の機能が低下していく病気です。

CKDは悪化すると、腎不全から透析に至ることがあり、また、CKDの方は、脳卒中や心臓病を起こす危険性が約3倍高まります。

CKD予防には、日頃の生活習慣が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直してみませんか?また、早期発見のため、年に1回の健診受診も忘れずに!

●詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/ckd.html>

3 3月18日は世界睡眠デーです

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

現代生活は深夜等の勤務や長時間のスマホ利用による夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害になりやすい要因が数多くあります。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。この機会に睡眠習慣を見直して、質のよい睡眠をとれるよう心がけましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

4 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】

フレイル予防に関する情報を連続して発信してきましたが、今回は、フレイル予防に大切な【社会参加】についてです。

健康づくりと社会参加、関係がなさそうにも見えますが、社会に参加し人とのつながりを持つことは、外出（運動）のきっかけや、気分転換にもなります。

無理なく頑張りすぎないで、自分のペースでゆっくりとできることを続けましょう。

■ 1日1回以上外出をしましょう。

- ・ 食材の買い物、病院への定期通院なども外出の機会となる社会参加です。
- ・ 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながります。

■ 人との交流をしましょう。

- ・ 地域の自治会活動や通いの場などへ参加しましょう。
- ・ 人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。

●フレイル予防について詳しくは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=136>

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

【とちぎ健康経営事業所の認定申請受付について】

令和5（2023）年度から認定基準が変わります！

令和5年度の申請を検討している事業所におかれましては、新たな認定基準に基づき、申請に向けた準備をお願いします。健康経営の実践を通じて、従業員の健康づくりに取り組む

みましょう！

●申請書等様式の掲載は4月上旬頃を予定しています。

詳細はこちら（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. ③8人に1人

腎臓は一日に150～200リットルの血液をろ過して、尿を作り老廃物を排泄する大切な役割をもつ臓器です。他にもミネラルなどのバランスを調整したり、血液を作り出すホルモンを分泌したりと多くの働きをします。

腎臓機能を示す指標としてはGFR(Glomerular Filtration Rate)がありますが、これは腎臓の中にある毛細血管の集合体である「糸球体」が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す値です。GFRが1分間に60ml未満の状態または尿たんぱくが三ヶ月以上続くとCKDと診断されます。

CKDが進行すると末期腎不全となって人工透析や腎移植が必要になってくるばかりか、動脈硬化の危険因子としても重要で脳卒中や心筋梗塞を発症させることもあります。

=====
◎「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/>

=====