

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 131 号） 2024. 2. 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 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）検診について
- 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. フレイルと栄養は密接な関係があります。

フレイル予防のための低栄養にならない食事のとり方として正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① から揚げや天ぷらなど、油で揚げた料理は控える
- ② やわらかく食べやすい食品を中心にとる
- ③ 肉、魚、卵、豆類など、多様なたんぱく質食品をとる
- ④ 食欲がないときは主食から食べる

→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。10 食品群からまんべんなく食べることを心がけましょう。
- ・忙しい時には、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども上手に活用しましょう。

【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。

●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

毎年、世界で 30 万人以上、日本で 2500～3000 人の子どもたちが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。

「国際小児がんデー」をきっかけに、世界中の「がんと向き合う子どもたち」について知り、応援する輪がより広がることが期待されます。

●詳しくはこちら

→<https://www.goldribbon.jp/archives/7748>

【ゴールドリボン・ネットワーク】

3 歯周疾患(歯周病)検診について

「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）検診は、40 歳、50 歳、60 歳、70 歳の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、足利市の「足利七福神めぐりコース」をご紹介します。
足利の七福神めぐりは、昭和 17 年、まちの繁栄と家運の隆昌、健康増進を願って生まれました。

第 2 次世界大戦中は中断されましたが、昭和 50 年頃からの七福神ブームに刺激され、昭和 62 年の正月から復活したものです。巡礼を兼ねて数多くの名所、旧跡と豊かな自然に触れることができる、健康的な七福神めぐりコースです。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00157/>

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、戦略的に健康づくりの取組を実践することです。

「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. ③

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素を摂取することができます。

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

油脂類はエネルギー源となるため、適量とるようにしましょう。

また、食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。

普段から体重の変化にも注意し、低栄養にならないように気をつけましょう。高齢者では肥満よりも痩せすぎの方が、死亡率が高くなります。

=====

◎「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/>

=====