

※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 79 号) 2021. 12. 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します。

*****本号の内容*****

- 1 鍋で健康！野菜を楽しもう！
- 2 令和3(2021)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました
- 3 インフルエンザと口腔ケアについて
- 4 過度な飲酒は控えましょう
- 5 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県で『年に1度も血圧測定をしていない割合の多い世代』はどの世代でしょうか？

- ①女性 20 歳代
- ②男性 30 歳代
- ③男女共に 40 歳代

→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 鍋で健康！野菜を楽しもう！

野菜は茹でるとかさが小さくなるので、鍋だと手軽にとることができます。

健康長寿とちぎ WEB では、県民の皆様から応募のあった野菜を多くとることができる「鍋で健康! レシピ」を紹介しています。

この冬は鍋料理で心も体も温まってみませんか？

●レシピ掲載ページはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142#鍋で健康>

2 令和3(2021)年度「健康長寿とちぎづくり表彰」表彰式を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議(会長 福田富一知事)では、県民会議会員の優秀な取組を広く周知するため、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を表彰する「健康経営部門」において「古河電池株式会社今市事業所」様が、県民の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康応援部門」において「第一生命保険株式会社 栃木支社」様が、それぞれ最優秀賞に輝きました。

令和3(2021)年10月5日(火)に栃木県庁昭和館正庁にて、最優秀賞及び優秀賞を受賞された事業所・団体の皆様に表彰状が授与されました。

●詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=150>

3 インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなど感染症対策には、「うがい」「手洗い」「マスク」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

誰もができる「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、全身の免疫力や抵抗力の向上に繋がります。

歯みがきはもちろん、舌みがきなどを含めた毎日の口腔ケアでお口を清潔に保ち、お口と体の健康を保ちましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

4 過度な飲酒は控えましょう

年末年始は飲酒の機会が増え、深酒に陥りやすい季節となります。

過度な飲酒は、肝臓や胃腸への悪影響だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を引き起こしやすくします。

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したりアルコール依存を進行させます。

週に2日は「休肝日」をつくる、空腹状態ではなく、食事を楽しみながらゆっくり飲む、たまに飲んでも大酒しないなど、賢くお酒を楽しみましょう。

●詳しくはこちら

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

5 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

健康づくりは、自分の体に関心を持つことが重要です。

まずは、毎日同じ時間帯に体重や血圧を計ってみましょう。体の小さな変化に気がつくことで、体調を把握することができ、生活習慣を振り返るきっかけになるなど、健康づくりの意識も高まります。

また、健康診断を受診し、健康状態を「見える化」することも大切です。

生活リズムが不規則になりがちな年末年始を前に、今から健康管理を心がけましょう。

●特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①女性 20 歳代

平成 28 年度に実施した県の調査では、年に 1 度も血圧測定をしていない人の割合は、男性で 22.0%、女性で 25.6%でした。

年齢階層が上がるにつれて血圧を測定している人の割合は増加する傾向が認められますが、前回調査(平成 21 年度)と比べると、女性の 70 歳以上を除いて、血圧測定をしていない人の割合が増加しました。

定期的に血圧を測定し、自分の平常時の血圧を把握しましょう。

=====

◎「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/>

=====