

※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85号） 2022.3.9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 新型コロナウイルス感染症「まん延防止重点措置」再延長について
- 2 日本の成人の8人に1人！慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？  
～3月10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 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について
- 6 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 以下の中で腎臓の働きではないものはどれでしょうか

- ①血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する
- ②体に必要な蛋白の合成・栄養の貯蔵をする
- ③血圧を調節する
- ④血液を作るためのホルモンをつくる
- ⑤骨を丈夫に保つ

→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 新型コロナウイルス感染症「まん延防止重点措置」再延長について

（知事メッセージより）

本県がまん延防止等重点措置区域となり、1か月以上が経ちました。新規感染者数や病床使用率は緩やかな減少傾向が見られますが、いずれも高い水準で推移している状況です。

こうした状況等から、まん延防止等重点措置の期間を約2週間延長し、3月21日までとします。措置区域や要請内容は継続することといたします。

これから年度末を迎え、卒業式や春休みなど、多くの人が集まり、人の移動が増える季節となりますが、その前に、何としても感染拡大をここで食い止め、まん延防止等重点措置を3月21日で終了させたいと考えておりますので、県民・事業者の皆様の引き続きの御協力をお願いいたします。

■区域：栃木県全域

■期間：令和4(2022)年1月27日(木曜日)～令和4(2022)年3月21日(月曜日)

■実施内容：

◇基本的な感染対策徹底の継続

ワクチン接種者含め、「マスク着用」・「会話する＝マスクする」・「手洗い」・「ゼロ密」・「換気」等の実践（特措法第24条第9項）

■オミクロン株の特徴を踏まえた感染防止策について

- ・ 飲食はなるべく少人数で黙食を
- ・ 会話をする際にはマスクの着用を
- ・ 高齢者や基礎疾患のある方、これらの方と日常的に接する方は感染リスクの高い場面・場所への外出は避ける
- ・ 家庭でも定期的な換気とこまめな手洗い
- ・ 高齢者や基礎疾患のある方はいつも会う人と少人数で会うなど、感染リスクを減らす

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/kouhou/korona.html>

---

2 日本の成人の8人に1人！慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？

～3月10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！

☆リーフレットの送付を希望される方は御連絡ください☆

●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インターネット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。

※外出の際は、栃木県が発表する新型コロナウイルス感染症の情報を参考に感染対策に気を付けましょう。

■人混みを避けて外出をしましょう。

- ・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。

1日1回以上は外出しましょう。

■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 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

実は、歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が届かず、十分磨けずに、食べかすや歯垢（プラーク）が残ってしまうことがあります。歯垢は単なる食べカスではなく、細菌の塊。そのまま放って置くと虫歯・歯周病・口臭の原因になります。

そこでおすすめしたいのが、歯間清掃用具の併用です。歯ブラシに加えて、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

補助用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。

虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除いて、健康でキレイなお口をキープしましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>

---

## 6 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】

来年度のとちぎ健康経営事業所の認定について、以下のとおり申請を受け付けます。

健康経営の実践を通じて、従業員の健康づくりに取り組みましょう！

### 1 申請受付期間

令和4（2022）年4月4日（月曜日）～6月3日（金曜日）

2 申請方法

健康長寿とちぎWEB から「とちぎ健康経営事業所認定申請書（様式1）」等をダウンロードし、必要書類を添付の上提出してください。

3 申請書提出先

加入する医療保険者によって提出先が異なります。  
詳しくは健康長寿とちぎWEB をご覧ください。

●申請書等様式の掲載は3月中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=107>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②体に必要な蛋白の合成・栄養の貯蔵をする

腎臓は、そらまめの形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右一つずつある大切な臓器です。

腎臓は血液を濾過して老廃物や余分な水分を尿として体の外へ排出し、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。

腎臓の働きが悪くなると、老廃物などが体に蓄積し尿毒症になるおそれがあります。また、排出されない老廃物が体に悪い影響を与え、さまざまな症状を引き起こします。

なお、体に必要な蛋白の合成、栄養の貯蔵をする臓器は「肝臓」です。

=====  
◎「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/>

=====

