

※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 81 号) 2022. 1. 12 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 とちまる健康ポイントキャンペーン「とちまるくんからのお年玉」
- 2 【新型コロナ】無料検査のご案内
- 3 健康づくりは規則正しい生活から
- 4 歯周病について
- 5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で
情報発信できます

★★★健康クイズ★★★

Q. 生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙などの生活習慣が原因で発症する病気の総称です。次の中に生活習慣病はいくつあるでしょうか。

- ①脳卒中
- ②脂質異常症
- ③高血圧
- ④歯周病
- ⑤心臓病

→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 とちまる健康ポイントキャンペーン「とちまるくんからのお年玉」

1月分のとちまる健康ポイントに応募いただくと、抽選で400名（応募者の約5人に1人※）に、とちまる健康ポイントオリジナルデザインのQUOカードが当たります♪

※11月分プレゼント応募者数で計算

コロナ禍における生活習慣の変化に加え、寒さが厳しくなり外出控えに拍車がかかるこの時期ですが、歩くことは心身の健康を維持・増進する上で効果的であるとともに、時間に余裕のない働く世代においても取り組みやすく、3密を避けて実施することができます。

この機会にとちまる健康ポイントで運動不足を脱却し、健康とお得をゲットしませんか？

●『とちまる健康ポイントキャンペーン「とちまるくんからのお年玉」』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=606>

2 【新型コロナ】無料検査のご案内

県内でもオミクロン株市中感染が確認されました。感染の不安を感じる県民の方(ワクチン接種者を含む)は無料で検査が受けられます。

県内に居住する感染に不安を感じている無症状の方が対象となります。

【無料の期間】1月4日(火)～1月末まで

本県でも感染再拡大のリスクが高まっています

- ワクチン接種者を含め、「マスクの着用」や「会話する=マスクする」、「手洗い」、「ゼロ密」、「換気」など、基本的な感染対策の徹底を継続してください。
- 「混雑した場所を避ける」、「少人数で活動する」などして、感染リスクの高い活動を控えてください。
- 旅行等にあたっては、「移動先の感染状況や注意喚起されている内容を確認する」など、リスクの低減を図る取組をしてください。
- 外食の際は、とちまる安心認証店など、感染対策が徹底された飲食店を利用してください。

引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

●詳しくはこちら

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

3 健康づくりは規則正しい生活から

新たな年を迎え、新年の抱負を立てた方も多いと思います。

「毎日ウォーキングをする」「バランスのとれた朝食をとる」「禁煙にチャレンジする」など、健康維持のために目標を立て、1年間取り組んでみませんか？

まずは気負わず気楽に始めてみましょう！

●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

4 歯周病について

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気で、最後には歯が抜け落ちてしまいます。「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯ぐきのすき間にある溝から歯周病ははじまります。歯みがきが正しくできていないと、次第に歯周ポケットには細菌のひそむ汚れがたまっていき、歯ぐきの内部で炎症を起こします。

この段階では痛みがほとんどないため、症状に気がつかなかったり、「たいしたことはないだろう」と放置したりする人も多いようです。しかし、放っておけば症状はどんどん進んでしまうので、しっかりケアすることが大切です。

定期的な歯科健診と、毎日の歯みがき習慣で歯周病を予防しましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/park/trouble/index.html>

5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で 情報発信できます

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. 5つ（全て）

がん、脳卒中や血管疾患などの循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、その予防が大変重要です。生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙などの生活習慣が原因で発症する病気の総称で、健診などでメタボと診断されたり、異常が見つかった人は、生活習慣の見直し・改善をこころがけましょう。

食 習 慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、
循環器疾患（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等

運動習慣：インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫 煙：肺扁平上皮がん、循環器疾患（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、
歯周病等

飲 酒：アルコール性肝疾患等

◎「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/>

=====