

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 132 号） 2024. 2. 21 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月1日～8日は女性の健康週間です
- 2 フレイル予防で健康長寿！【運動】
- 3 8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動について
- 4 毎月22日はスワンスワンの日！禁煙にチャレンジ！
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

★★★健康クイズ★★★

Q. 月経に関連した精神的または身体的な症状を何と呼ぶでしょうか。

- ① PMS
- ② PTSD
- ③ COPD

→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月1日～8日は女性の健康週間です。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）において、様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性には、一生のうちに4つのライフステージ（思春期、成熟期、更年期、老年期）があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢に伴い注意したい病気や症状も異なります。

この機会に女性特有の体と心の仕組みを知り、生活習慣を見直して、自分を大切に、心身ともに元気な毎日を過ごしましょう。

●女性の健康づくり

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

2 フレイル予防で健康長寿！【運動】

2月には「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【運動】についてです。

運動の機会が減ると、筋肉や運動器の機能が衰え、高齢期の転倒による骨折等のリスクを高めます。毎日、いきいきと暮らすためにも、無理のない範囲で運動を習慣づけましょう。

■まずは手軽にできるウォーキングを習慣にしてみましょう。

体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。歩数を毎日カウントしながら歩くことを習慣にしましょう。とちまる健康ポイントを活用し、楽しみながらウォーキングするのもオススメです。

【1日の歩数の目安】

- ・20～64歳：男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
- ・65歳以上：男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

■自宅でもできる簡単な筋トレをしましょう。

足腰の衰えを防ぐためには、筋力トレーニングを行うとさらに効果的です。

ラジオ体操のような自宅でもできる運動に加え、スクワットなど筋力トレーニングも毎日の習慣に加えておきましょう。

●フレイル予防について詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=135>

3 8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動について

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」をご存知でしょうか？「80歳で20本以

上自分の歯を保とう」という運動です。

成人の歯の本数は親知らずを除くと 28 本ですが、そのうち自分の歯が 20 本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食生活にほぼ満足することができると言われています。目標を達成するには、定期的に自分の歯の健康状態を確認していくことが重要になります。

毎日の歯みがきなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

自分のお口の中に関心を持ち、歯と口の健康管理について見直してみませんか？

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

4 毎月 22 日はスワンスワンの日！禁煙にチャレンジ！

今日は 2 月 22 日と 2 が揃う日です。禁煙推進学術ネットワークでは、22 日の「22」が白鳥（スワン）に見えることから、「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、毎月 22 日を「禁煙の日」としています。これは、禁煙の重要性に関する知識の普及啓発や、受動喫煙防止のための社会的な禁煙を推進することなどを目的として制定されたものです。

喫煙がなかなかやめられないのであれば、禁煙外来を受診することも検討してみましょう。つい 1 本吸ってしまったとしても、諦めず再チャレンジすることが大切です。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、労働生産性の向上、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。

また、とちぎ健康経営事業所に認定されると、以下のインセンティブが受けられます。

- 認定事業所のロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワーク求人票等への記載
- とちまる就活アプリ等での求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介
- 県制度融資(重点施策推進融資)の対象
- 足利銀行「健康経営応援ローン」の対象
- 健康長寿とちぎづくり表彰において優秀な取組を表彰

従業員にとっても事業所にとっても良いことたくさんの「健康経営」に取り組んでみませんか？

●具体的な申請方法等については、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. ①PMS

月経に関連した精神的または身体的な症状を月経前症候群(PMS)、その重症型を月経前不快気分障害(PMDD)と呼びます。

生理(月経)の3～10日前からいろいろな精神症状・身体症状が始まって、生理が始まると軽くなったり治ってしまったりします。

症状は、イライラする、怒りっぽくなる、うつ状態、腹痛、腰痛、頭痛、頭重感など多彩です。思春期では生理の周期が不規則なことも多く、体調の不良が生理と関連があると気づかずに不安になってしまうことがあります。

頭痛や腹痛、気分の変化が周期的に起こる時は、生理の時期と関係がないかチェックしてみると良いでしょう。

〈参考〉

・PTSD(心的外傷後ストレス障害)

生死に関わるような体験をし、強い衝撃を受けた後で生じる精神疾患

・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙を主な原因とする進行性の炎症性疾患

◎「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

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/>

=====