

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 134 号） 2024. 3. 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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
2 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
3 とちぎ歯の健康センターについて
4 「とちぎ健康づくりロード」4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. 4

★★★健康クイズ★★★

Q. 妊娠中の母親の飲酒に関して適切な内容は以下のどれでしょうか

- ① 1日あたり 20g 以内のアルコール摂取
- ② 妊娠後期の少量の飲酒
- ③ 飲酒を完全にやめる

→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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

成長過程にある 20 歳未満の者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件・事故につながりやすく、事件等が起きた時には、社会的にも大きな影響を与えます。20 歳未満の方は【勧められても断る勇気を】、まわりの大人は【お酒を勧めない】ことを徹底しましょう。

【20 歳未満の者がお酒を飲んではいけない 5 つの理由】

- 1. 脳や体の成長が妨げられてしまいます。
- 2. 急性アルコール中毒のリスクがあります

3. 将来アルコール依存症になるリスクがあります
4. 事故に巻き込まれたりするリスクがあります
5. 20歳未満の飲酒を禁ずる法律があります

●飲酒【健康長寿とちぎWEB】

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

2 「新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！」

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

20～39歳の若い層の朝ごはん欠食率が高い傾向にあります。

朝ごはんを食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

●健康長寿とちぎWEB>栄養・食生活

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

3 とちぎ歯の健康センターについて

「とちぎ歯の健康センター」は、県民の皆さまが歯や口について正しい知識を持ち、いつまでも自分の歯を守り、健康に過ごせるようお手伝いをさせていただいています。

センター1階の障害者歯科診療所で、心身に障害を持つ方々のための歯科診療を行っているほか、2階には、図書資料室や展示コーナー、とちぎ在宅歯科医療連携室、3階には研修室があり、各種歯科保健事業を展開しています。

また、歯や口の健康に関する問い合わせ、歯科治療にお困りの方の歯科相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

●詳しくはこちら

→<https://tochigi-da.or.jp/syougainoarukatahe.html>

【栃木県歯科医師会 HP】

4 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、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、矢板市の「朝業（ともなり）の郷めぐりコース」をご紹介します。

矢板市川崎地区、木幡地区周辺の名所・旧跡をめぐるコースです。

塩谷朝業（ともなり）にゆかりのあるスポットや木幡神社など、見どころも多く、安心してウォーキングを楽しむことができます。

ウォーキングの後は、温泉施設でゆったり疲れを癒やすのもよいでしょう。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00153/>

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度では「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件となっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などはこちら（健康長寿とちぎWEB）から

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

妊娠中の母親の飲酒は、生まれてくる子どもに低体重や、顔面を中心とする形態異常、脳障害などの様々な影響を残すことがあり、胎児性アルコール・スペクトラム障害と呼ばれています。胎児性アルコール・スペクトラム障害には治療法はなく、唯一の対策は予防です。

また少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも影響を及ぼす可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

=====

◎「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/>

=====