

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 135 号) 2024. 4. 10 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 今月は『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬株式会社 とちまる健康ポイント 春の健康
応援キャンペーン』を実施中♪
- 2 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
- 3 ストレスをためないようにしよう ～こころの健康づくり～
- 4 4月18日は「よい歯の日」
- 5 とちまる健康ポイント事業に協賛しませんか
- 6 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

★★★健康クイズ★★★

Q. うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
うつ病は日本人の約何人に1人が一生のうちにかかると言われているでしょうか。

- ① 約15人に1人
- ② 約20人に1人
- ③ 約25人に1人

→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

☆今月は『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬株式会社 とちまる健康ポイント 春の健康
応援キャンペーン』を実施中♪

カワチ薬品及び大塚製薬株式会社と連携し、『春の健康応援キャンペーン』を実施してい
ます。キャンペーン期間中に歩いて50ポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて
専用クーポンを提示いただくと、先着1,500名の方に大塚製薬ボディメンテドリンク(500
ml)1本をプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬株式会社 とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=710>

【健康長寿とちぎWEB】

2 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、お酒に関する年齢制限については、20歳のまま維持されています。

成長過程にある20歳未満の飲酒は、心身に大きなリスクを及ぼすだけでなく、事件や事故につながりやすいといった社会的な影響もあります。

これを未然に防止するためには、20歳未満の者が「なぜ自分たちはお酒を飲んではいけないのか」を理解できるよう、学校での教育のほか、家庭や地域社会においてもしっかりと説明するなど、大人の責務として社会全体で取り組む必要があります。

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 脳の機能を低下させます
- 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります
- 3 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります
- 4 アルコール依存症になりやすくなります
- 5 20歳未満の飲酒を禁ずる法律があります

●詳しくはこちら

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

【健康長寿とちぎWEB】 飲酒

3 ストレスをためないようにしよう ～こころの健康づくり～

4月には進学や就職、異動などで「新生活」をスタートされた方も多いのではないのでしょうか？

環境の変化が大きい今の時期は、モチベーションが高くなる一方で、変化に適応するためにストレスを感じるが多くなりやすい季節です。

ストレスと上手につきあうには、バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。

また、リラックスできる時間を日常生活の中に持つことも良いといわれています。

自分のストレスサインを知り、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分にあった「セルフケア」を見つけて早めに対処しましょう。

●こころの健康づくりについて、詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

【健康長寿とちぎ WEB】

4 4月18日は「よい歯の日」

4月18日は日本歯科医師会が制定した「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。

新生活や新しい環境でスタートを切った方も多いと思いますが、改めて自分の歯の健康について、見つめ直してみませんか。

「よい歯」を保つためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診を受けることが大切です。

悪いところがある時だけでなく、定期的に歯科医院に通う習慣をつけましょう。

●詳しくはこちら

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

【健康長寿とちぎ WEB】

5 とちまる健康ポイント事業に協賛しませんか

栃木県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組んでいけるよう、歩くことでためたポイントを特典に換えられる「とちまる健康ポイント」を実施しています。

この事業の趣旨に賛同し、ポイントを貯めた方に抽選でプレゼントする商品や特典等のご提供を通じて協賛していただける企業を募集しています。

是非お力添えをお願い申し上げます。

【協賛品の例】

自社製品、取扱商品、施設利用券、食事券、スポーツ観戦チケット など

※ご提供いただく協賛品について、事業の趣旨にそぐわないものや、賞味期限や使用期限が短いもの、数量や形状によっては、お断りする場合があります。

●協賛の申出方法等詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=387>

6 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

現在、令和6年度のとちぎ健康経営事業所の申請を受付しております！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

■実施主体

栃木県

全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部

健康保険組合連合会栃木連合会

■対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

■受付期間

令和6(2024)年4月1日(月)～6月7日(金) ※必着

■その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

●健康長寿とちぎ WEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ① 約 15 人に 1 人

うつ病は日本人の約 15 人に 1 人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

ですから、うつ病は決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。早めに適切な治療を受けることが必要です。

=====
◎「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/>

=====