

健康長寿とちぎだより



「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・貴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「とけポロード」が県内各市町につき1コース、
全25コースが揃いました！

2 8月31日は「野菜の日」です

3 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

4 9月3日は「睡眠の日」です

5 オーラルフレイル予防



健康クイズ

Q.睡眠の質を測る目安として、朝起きたときに感じる「〇〇感」が重要とされています。
〇〇に入る言葉は以下のどれでしょうか？

① 疲労感 ② 睡眠休養感 ③ 活力感

→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「とけポロード」が県内各市町につき1コース、 全25コースが揃いました！

とちまる健康ポイントでは、県民の皆さまが運動習慣を身につけ、生活習慣病を予防できるよう、楽しく歩けるウォーキングコース「とけポロード」をご紹介します。

この度、県内各市町それぞれ1コース、全25コースが揃いました。

身近な地域を歩きスタンプを集め、豪華プレゼントに応募してみませんか？

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/index.html>



2

8月31日は「野菜の日」です

8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日です。

野菜は豊富な栄養素が含まれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源ですが、栃木県民の1日当たりの野菜摂取量は300グラムに届いておらず、摂取目標量(350グラム)を下回っている状況です。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、などの栄養素が豊富に含まれています。

野菜がお手頃な価格となっている時期や、特に栄養価の高い旬の野菜をもっと食べて毎日を元気に過ごしましょう。

健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる野菜たっぷりメニューを提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」や、誰でもおいしく簡単に野菜を楽しめる「食べて健康」レシピを紹介しています。

ぜひ参考にしてください。

●食べて健康！プロジェクト

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●「食べて健康」レシピ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

→[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type\[\]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type[]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption)



3

9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

厚生労働省では、「#みんなで健康寿命をのばそう!」をスローガンに、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。

本年度は食生活改善普及運動と連携して「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとし、イベントやSNSキャンペーンを実施いたします。

●詳しくはこちら

→<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/>



9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」とされています。健やかな睡眠があってこそ、私たちは十分な休養をとることができます。

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持することが大切です。

■高齢者

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

■成人

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

■こども

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

※個人差を踏まえて取り組みましょう！

※生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活の支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

●休養・こころの健康

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

●ポケモンを起用した睡眠カレンダー

→<https://www.mhlw.go.jp/content/001532109.pdf>



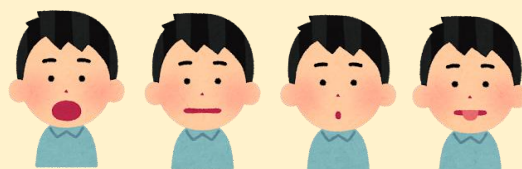
最近「かたい物が食べにくくなった」「むせる」「口が乾く」「話しづらい(滑舌低下)」などのお口の不調はありませんか？このような不調は、もしかするとオーラルフレイル(歯や口の衰え)かもしれません。

歯と口の働きの衰えは、自分では気が付かないうちにだんだんと進んでしまうことがありますので、日頃から予防を心がけることが大切です。

オーラルフレイルを予防するには、お口の体操がおすすめです。口の周りのストレッチを行うことで、口の働きの維持や向上が期待できます。毎日の生活に取り入れてみませんか？

●詳しくはこちら【日本歯科医師会HP】

→https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/



健康クイズ 答え

② 睡眠休養感

「睡眠休養感」とは、「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のことをいいます。

「睡眠休養感」が低いと、高血圧や肥満や糖尿病などになりやすいだけでなく、うつ病の発症にもかかわるという調査結果もあります。

睡眠不足はもちろんですが、仕事などによる日中のストレスや食習慣の乱れ、運動不足、高血圧や糖尿病などの慢性疾患があると、睡眠休養感が低下しやすくなります。

一般的に、睡眠時間がしっかりとれていて、途中で目覚めたりせずにぐっすり眠れている状態を「良い睡眠」といいます。睡眠時間はある程度自分で確認できても睡眠の質は自分では判断しにくいものですが、その目安となるのが、朝目覚めた時の「睡眠休養感」です。

そのほか、昼間に強い眠気を感じたり、睡眠中に何度も目覚めたりするかどうかなども目安となります。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

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 宇都宮市埴田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp