

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 簡単!!「とちフレチェック」でフレイル診断してみよう!
- 2 フレイル予防で健康長寿!【栄養+口腔】
- 3 「とけポロード」2月おすすめコースのご案内【上三川町】
- 4 歯周疾患(歯周病)検診について
- 5 2月15日は「国際小児がんデー」です
- 6 とちぎ健康経営事業所への道vol.1



健康クイズ

Q.フレイルを予防するために正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① 1日3食多様な食品を取り入れる
- ② 野菜と魚が中心の食生活をする
- ③ 高齢になるほど体重を減らす方が良い

→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 簡単!!「とちフレチェック」でフレイル診断してみよう!

フレイルを予防するには、なるべく早い時期から気づいて対策していくことが大切です。まずはフレイルのセルフチェック(とちフレチェック)を行い、今のご自身の状態を簡単に確認してみましょう。もし気になる項目が見つかったら、【学習編】動画で詳しい改善方法を学びましょう。

また、【実践編】動画や“毎日実践シート”も活用して、日々の生活の中で無理なくフレイル予防に取り組んでいきましょう。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=166>

【健康長寿とちぎWEB】



2 フレイル予防で健康長寿！【栄養＋口腔】

フレイル予防に大切な栄養と口腔機能についてお伝えします。

【栄養】

- ・1日3食、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとりましょう。
- ・主食以外に10品目とることが望ましいですが、7品目以上はとるようにしましょう。

【口腔】

- ・よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- ・毎日の歯磨きで口腔内を清潔に保ち、会話などで口周りの筋肉を鍛えましょう。



●フレイル予防【栄養編】

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=134>

【健康長寿とちぎWEB】

3 「とけポロード」2月おすすめコースのご案内【上三川町】

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめるウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

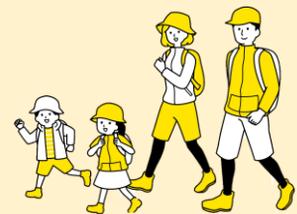
今回は、上三川町の「ORIGAMIのまち かみのかわ 吉澤章が見た景色を巡るコース」を御紹介します。世界的な創作折り紙作家で、日本の折り紙を「ORIGAMI」として世界に広めた吉澤章氏の出身地であるORIGAMIの町かみのかわの街並みを歩くコースです。

吉澤章氏が見た景色を巡ってみてはいかがでしょうか。

●このコースの詳しい情報はこちら

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

【健康長寿とちぎWEB】



4 歯周疾患(歯周病)検診について

「歯周病」は歯の周りの組織が壊れていく病気で、症状が進行すると歯が抜けてしまうこともあります。歯周病は痛みもなく進行するので気がつくのが遅れがちになります。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わっておいしく食べるためには「歯周病」の早期発見、早期治療が大切です。歯周疾患(歯周病)検診は、お住まいの市町で実施されています。

対象施設、費用や予約の要否など、詳しくはお住まいの市町にお問合せください。



●詳しくはこちら

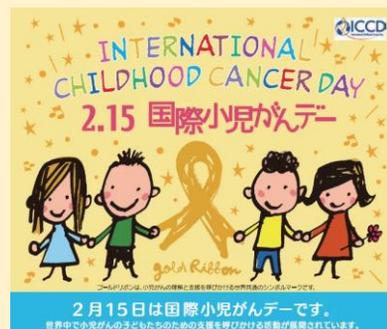
→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>【健康長寿とちぎWEB】

5 2月15日は「国際小児がんデー」です

毎年、40万人以上の子どもたちが世界中でがんと診断されています。これらの子どもの10人のうち約8人は、中低所得国に住んでおり、多くの場合、生存率は20%近くです。

この数字は、小児がんの治癒率が80%を超える米国、カナダ、英国、日本及びその他の先進国との間で際立った違いを示しています。

その理由として医療機関への通院・診断の遅れ、適切ではない治療方法、治療の放棄などが挙げられます。低中所得国では、がんに苦しむ子どもたちが、支持療法や痛みの管理なしで最期を迎えていることもあります。この機会に、小児がんについて知っていただければと思います。



●詳しくはこちら→

<https://www.ccaj-found.or.jp/iccd/>【がんの子どもを守る会】

6 とちぎ健康経営事業所への道vol.1

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康づくりの取組を実践することです。「健康経営」に取り組むと、従業員の活力アップや、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。

栃木県では、働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくりを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、健康経営と一緒に取り組んでみませんか？

●詳しくはこちら

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

【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ 答え

① 1日3食多様な食品を取り入れる

高齢者はあっさりとした食事を好む傾向があるため、肉や魚などのたんぱく質源や脂肪が不足しがちです。フレイル予防には、多くの種類の食品をとることがとても大切です。複数のたんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆・大豆製品)や、多様な食品を使って1日3食を基本とし、1日7品目以上を食べる事を目標に、彩りのある食事を心がけましょう。

中年期にメタボ対策として、体重増加を気にして肉類や脂を控えてきた人は、高齢期になっても同じ食習慣を続けていることがあります。しかし、高齢期の食生活でより注意したいのは、メタボよりも「低栄養」です。栄養が不足すると、筋力や骨などの運動器だけでなく、心臓・血管系や認知機能にも影響を及ぼすことが知られています。※持病のある方は、主治医の先生に相談しながら取り組んでください。

◎「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↓

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