

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 3月1日～8日は女性の健康週間です
- 2 3月9日は「脈の日」3月9日～15日は「心房細動週間」です
- 3 フレイル予防で健康長寿！【運動】
- 4 とちぎ健康経営事業所への道vol.2
- 5 8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動について
- 6 とけポロード」2月おすすめコースのご案内【小山市】



健康クイズ

Q.更年期に急激に低下する女性ホルモンを何と呼ぶでしょうか

- ① エストロゲン ② ドーパミン ③ コルチゾール

→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。年齢によって注意したい病気や症状も異なります。

この週間をきっかけに、女性特有の体と心の仕組みを知り、生活習慣を見直しながら、自分を大切にする時間を持つてみませんか。

●女性の健康づくり→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

【健康長寿とちぎWEB】



2

3月9日は「脈の日」3月9日～15日は「心房細動週間」です

日本脳卒中協会は、脈をチェックすることの大切さを呼びかけるために、3月9日を「脈の日 (Check Pulse Day)」(語呂合わせで、3(みゃ)月9(く)日)としました。

「心房細動」とは、「不整脈」の一種で、心房が痙攣したように細かく震え、血液をうまく全身に送り出せなく病気です。動悸などの症状を伴うこともあります。多くの方は自覚症状がありません。

いちばん問題となるのが、心房の中で「血液の固まり(血栓)」ができ、それが血流に乗って全身に運ばれ、血管を詰まらせてしまうことです。特に脳の血管を詰まらせて、「脳梗塞」を起こした場合は生死にかかわることがあります。

心房細動は自分で見つけることもできます。ぜひ、検脈にチャレンジしてください。早期発見・早期治療で予防しましょう。

●[詳しくはこちら](#)

【公益社団法人 日本脳卒中協会】



3

「フレイル予防で健康長寿！【運動】

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するのもオススメです。

【1日の歩数の目安】(健康日本21)

●20～64歳: 8,000歩 ●65歳以上: 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【運動】についてはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

「健康経営」に取り組むと、従業員の活力アップや、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。

インセンティブの一例

- 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 など

その他にも魅力的なインセンティブを提供するまる



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】

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目標とした取り組みです。

永久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噛むことができ、食生活にほぼ満足することができると言われています。目標を達成するためには、定期的に自分の歯の健康状態を確認することが重要です。

毎日の歯みがきなどのセルフケアと併せて、かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診とプロフェッショナルケアを受けましょう。

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](#)【日本歯科医師会】



「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。

今回は小山市の「〚小山評定跡から思川〚歴史と自然コース」を御紹介します。

小山市中央市民会館をスタートして、小山評定跡、城山公園、思川左岸遊歩道、総合公園、鷲城跡、西林寺、須賀神社を通り、史跡・社寺等では、見学しながらウォーキングできる歩きやすいコースです。小山市の良さにふれながら、初心者の方でも楽しんで歩くことができます。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ答え

① エストロゲン

女性は閉経を迎える前後の約10年間、心身にさまざまな変化が起こる時期に入ります。この閉経の前後5年間をまとめて「更年期」と呼びます。この時期には、ほてりや気分の落ち込みなど多様な不調が現れますが、特に症状がつかなく、普段の生活に影響が出るほどになると「更年期障害」とされています。

こうした不調の中心的な原因は、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が大きく変動しながら減少していくことです。

加えて、加齢に伴う身体的な変化、ストレスや心理的負担、家庭・職場環境などの社会的な要因が重なり合うことで、更年期障害として症状が現れると考えられています。

◎「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