

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 CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？ ～3月12日は世界腎臓デー！～
- 2 3月13日は「世界睡眠デー」、3月18日は「春の睡眠の日」
心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を！
- 3 とちぎ健康経営事業所への道vol.3
- 4 「とけポロード」3月おすすめコースのご案内【塩谷町】
- 5 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について
- 6 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】



健康クイズ

Q. CKD(慢性腎臓病)の主な原因として多いものはどれでしょうか。

- ① アレルギー疾患 ② 高血圧や糖尿病 ③ 歯周病

→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 CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？ ～3月12日は世界腎臓デー！～

CKD(シーケーディーChronic Kidney Disease:慢性腎臓病)とは、たんぱく尿や腎臓の機能の低下など、腎臓の異常が続いている状態をいいます。

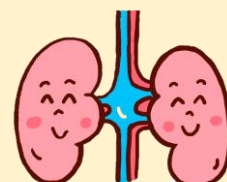
CKDの初期には自覚症状がほとんど無く、放ったままにしておくで腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎移植を受けなければならなくなることもあります。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが腎臓に悪い影響をあたえるため、CKD予防のためには、日頃の生活習慣の改善が重要です。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありませんが、治療を早くから始めれば、進行を抑えたり、症状を改善することが期待できます。

定期的な健診や検査で、なるべく早く異常に気づくことも大切です。

- [詳しくはこちら](#)【栃木県HP】 ●[詳しくはこちら](#)【厚生労働省HP】



2

3月13日は「世界睡眠デー」、3月18日は「春の睡眠の日」 心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を！

冬から春へと移り変わるこの時期、気温の変化や花粉症、生活リズムの乱れなどで、知らないうちに睡眠の質が揺らぎやすい時期です。少し早めに布団に入ってみる、寝室の照明を落とし、好きな香りを楽しんでみるなど、眠りを整える時間を大切にしてみませんか。

【健康づくりのための睡眠ガイド】 個人差を踏まえて取り組みましょう。

高齢者

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・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。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので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です。

子ども

- ・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！



※厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイドより

●[詳しくはこちら](#)【睡眠対策・厚生労働省】

3

とちぎ健康経営事業所への道vol.3

【とちぎ健康経営事業所令和6(2024)年度の認定申請受期間】
令和8(2026)年4月6日(月)～6月5日(金)

この期間以外は受け取れませんのでご注意ください。

！認定証を確認してください！

令和5年度に認定を受けた事業所は、7月末で認定期間が終了します。
継続して認定を受ける場合、上記受付期間内に忘れずに申請してください。

！注意！ 令和8年度から認定基準が変更になっています。

●[詳細はこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



4 「とけポロード」3月おすすめコースのご案内【塩谷町】

「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。

今回は塩谷町の「芭蕉と歩む日光北街道コース」を御紹介します。

玉生地区は、江戸時代、日光から奥州街道に出るための日光北街道の宿場町として栄え、松尾芭蕉が玉生宿内の屋敷で一夜を過ごしたことが「曾良の旅日記」に記されています。

本コースは、日光北街道や東武鉄道矢板線跡などを歩き、玉生地区の歴史と自然を感じることのできるコースです。

●このコースの詳細情報は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



5 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が十分に届かず、食べかすや歯垢(プラーク)が残ってしまうことがあります。歯垢は単なる食べかすではなく、細菌の塊。そのまま放って置くと虫歯・歯周病・口臭の原因になります。そこでおすすめしたいのが、歯間清掃用具の併用です。

歯ブラシに加えて、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

補助用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除いて、健康でキレイなお口をキープしましょう！

●詳しくは[こちら](#)【日本歯科医師会 HP】



6 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】

健康づくりと社会参加は一見すると関係がなさそうですが、社会に参加して人とのつながりを持つことは、外出(=運動)のきっかけになり、気分転換にもつながります。

自分のペースでゆっくりとできることを続けましょう。

■こまめに外出をしましょう。

- ・食材の買い物、病院への定期通院なども外出の機会となる社会参加です。
- ・外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながります。1日1回以上は外出しましょう。

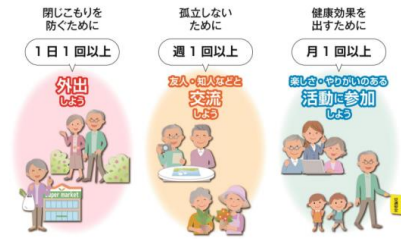
■人との交流をしましょう。

- ・地域の自治会活動や通いの場などへ参加しましょう。
- ・人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。

●[フレイル予防について詳しくは【健康長寿とちぎWEB】](#)

外出をして友人や家族等と交流をもとう

外出頻度、社会交流、社会参加の目安



健康クイズ答え ②高血圧や糖尿病

CKDは生活習慣病と密接に関係しており、日々の食べ過ぎや運動不足などが腎臓に悪い影響を与えます。特に糖尿病は、腎臓に大きなダメージを与えます。

糖尿病に合併する腎臓病(糖尿病性腎症:CKDのひとつ)は透析をするきっかけとなった疾患の第1位で、透析患者の約半数を占めています。

CKDを放置すると、心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍高まることがわかっています。

重症化を防ぐには、生活習慣の改善が必要です。

◎「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↓

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