

健康長寿とちぎだより

入学式



「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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
- 2 朝ごはんをスイッチON！新生活を元気に迎えよう！
- 3 とちぎ歯の健康センターについて
- 4 「とけポロード」3月おすすめコースのご案内【真岡市】
- 5 とちぎ健康経営事業所への道vol.4
- 6 「Facebook・X」にて健康長寿とちぎ運営中！



健康クイズ

Q. 20歳未満に飲酒を始めると、将来どのようなリスクが高まるでしょうか？

- ① 大人になってからお酒に強くなる
- ② アルコール依存症になりやすくなる
- ③ 特に影響はない

→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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件・事故につながりやすく、事件等が起きた時には、社会的にも大きな影響を与えます。

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歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります



● 飲酒について詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

● 詳しくは[こちら](#)【国税庁HP】

2 朝ごはんはスイッチON！新生活を元気に迎えよう！

朝日を浴び、朝食をとると、一日の生活リズムが整います。朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に新生活をスタートさせましょう。

食べる(作る)時間がない方は…

- すぐ食べられるメニューを決めておく
- 前の日に冷蔵庫に用意しておく

食欲がない方は…

- 具たくさん汁物、スムージーやヨーグルトなど、のどを通りやすいもの
- おにぎりやサンドウィッチ、パン
- 通勤時間や職場でつまめるものなど



令和4年度県民健康・栄養調査によると、20～39歳の男女で朝食を取らない方が増えています。肥満や生活習慣病予防のためにもライフスタイルにあった「朝食」をとりましょう。

- 詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

3 とちぎ歯の健康センターについて

「とちぎ歯の健康センター」は、県民の皆さまが歯や口について正しい知識を持ち、いつまでも自分の歯を守り、健康に過ごせるようお手伝いをさせていただいています。

1階の障害者歯科診療所において、心身に障害を持つ方々のための歯科診療を行っているほか、2階には図書資料室や展示コーナーと、とちぎ在宅歯科医療連携室、3階には研修室があり、各種歯科保健事業を展開しています。

また、歯や口の健康に関する問い合わせ、歯科治療にお困りの方の相談も実施しています。お気軽にご相談ください。

- 詳しくは[こちら](#)【栃木県歯科医師会HP】



4 「とけポロード」3月おすすめコースのご案内【真岡市】

「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。

今回は真岡市の「真岡まるっと満喫コース」を御紹介します。

真岡市役所を起点に、健康づくりとまち歩きを同時に楽しめるコースです。途中の「まちなか保健室」では、血圧測定や健康相談など気軽な健康チェックが可能。真岡駅・SLキューロク館では、レトロな雰囲気と迫力あるSLを楽しめます。

城山公園からの眺望や、久保記念観光文化交流館・真岡木綿会館での歴史文化散策を経て、複合施設「monaca」でゆったりと過ごせます。歩きながら健康と真岡の魅力にふれられる、気軽に充実したウォーキングコースです。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



5 とちぎ健康経営事業所への道vol.4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度では「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件となっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などは[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



「健康長寿とちぎ」では、食事や運動、睡眠のポイント、生活習慣病予防など、毎日の生活に少し取り入れやすい健康情報をFacebook・Xにて発信しています。

県の健康施策やイベント情報、季節に応じた健康のポイントなども随時紹介しています。

是非フォローして健康づくりにご活用ください。

- [Facebook\(健康長寿とちぎ\)](#)
- [X\(健康長寿とちぎ\)](#)



健康クイズ答え ② アルコール依存症になりやすくなる

20歳未満の者の飲酒は、アルコールを分解する能力が未完成なため、20歳以上の者に比べ、心身に大きな影響を受けてしまいます。脳の発育に悪影響を及ぼし、若い頃からの飲酒によって依存症になる危険性も上がります

脳の機能が低下する他、臓器障害やアルコール依存症を起こしやすくなるなど、心身に与える悪影響が大きくなります。

◎「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