

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 8月31日は「野菜の日」です
- 2 9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の推進強化期間です
- 3 9月3日は「秋の睡眠の日」です
- 4 「とけポロード」9月おすすめコースのご案内【那須烏山市】
- 5 オーラルフレイル予防



健康クイズ

Q. 睡眠の質を上げる工夫として間違えているものは以下のどれでしょうか。

- | | |
|-------------------------------|------------|
| ①朝日を浴び、日中は明るく、
夜は暗い環境を心がける | ③寝る直前に運動する |
| ②就寝1～2時間前にお風呂に入る | ④晩酌をする |

→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 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。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む大切な食品ですが、栃木県民の1日当たりの野菜摂取量は目標の350gに届いていません。お手頃な価格の時期や旬の野菜を積極的に取り入れ、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む「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！プロジェクトは[こちら](#)
- 「食べて健康」レシピは[こちら](#)
- とちぎのヘルシーグルメ推進店は[こちら](#)



2 9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の推進強化期間です

9月は、「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の期間です。健康づくりの基本は、毎日の生活習慣を少しずつ見直すことから始まります。健康増進普及月間では、昨年に引き続き「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～」を統一標語に掲げ、運動・食事・禁煙・睡眠の大切さを呼びかけています。

また、食生活改善普及運動では、「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、野菜や果物の摂取を増やすことを推進しています。この機会に、普段の生活を振り返り、少し体を動かすことや、野菜や果物を一皿プラスすることから、健康づくりに取り組んでみませんか。

●詳しくは[こちら](#)

【厚生労働省HP】



3 9月3日は「秋の睡眠の日」です

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。健やかな睡眠があつてこそ、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。
- ・食事・運動・睡眠環境を整え、睡眠の質を高めましょう。
- ・長い昼寝は避け、日中は活動的に過ごしましょう。

■成人

- ・6時間以上の睡眠を確保しましょう。
- ・食事・運動・睡眠環境を整え、睡眠の質を高めましょう。
- ・睡眠の不調が続くときは早めに相談を。

■こども

- ・小学生9～12時間、中高生8～10時間の睡眠を。
- ・朝日を浴びて朝食をとり、日中は体を動かしましょう。
- ・夜更かしはほどほどにしましょう。

●休養・こころの健康は[こちら](#)

●ポケモンを起用した睡眠カレンダーは[こちら](#)

※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ため、早めに医療機関を受診しましょう！



4 「とけポロード」9月おすすめコースのご案内【那須烏山市】

「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。

コースの中から那須烏山市の「歩いてみよう近代遺産～烏山駅編～」コースを御紹介します。

烏山線JR烏山駅をスタートして、石造り倉庫、山あげ会館、烏山女子高跡、烏山和紙会館を見学、清水川せせらぎ公園で休憩し、戻るコースです。

市内の道路は歩道が整備され、平坦な道のりであるため安全にウォーキングを楽しむことができます。時間がある方は、那須烏山市役所烏山庁舎近くの八雲神社や毘沙門山展望台などの観光スポットもご覧ください。

市内はお食事処もたくさんあり、特に八溝そばは有名ですので、是非、那須烏山市の食もお楽しみください。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



5 オーラルフレイル予防

最近「かたい物が食べにくくなった」「むせる」「口が乾く」「話しぶらい(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】



健康クイズ 答え

③寝る直前に運動する ④晩酌をする

睡眠は、環境や日中の活動、食事、嗜好品の影響を受けます。

日中に適度に体を動かすと寝付きが良くなり、睡眠の質も高まります。働く世代は中・高強度、リタイア世代は低強度の身体活動が睡眠不足の予防に役立ちます。ただし、就寝前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

アルコールは一時的に寝付きを良くしますが、睡眠の質を低下させ、途中で目覚めやすくなります。

習慣的な寝酒は健康への影響もあるため注意が必要です。アルコールの影響には個人差があり、少量でも強く影響を受ける人がいます。

【質・量ともに良い睡眠のための5つのポイント】

- ① 適度な長さで休養感のある睡眠を。働く世代は6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保、リタイア世代は睡眠休養感が乏しい場合には、寝床に8時間以上とどまらない
- ② 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える
- ④ 嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙は控えめに
- ⑤ 眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

◎「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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