

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 「健康長寿とちぎだより」がリニューアルしました！
- 2 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！
- 3 インフルエンザと口腔ケアについて
- 4 鍋で健康！野菜を楽しもう！
- 5 「とちぎ健康づくりロード」12月おすすめコースのご案内
- 6 健康に配慮した飲酒を心がけましょう



健康クイズ

Q.野菜摂取量の目標は1日350gとされています。野菜100gの目安で正しいものは以下のどれでしょうか。

- ①トマト中1個 ②大根(根)1/8個 ③レタス中1個

→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 「健康長寿とちぎだより」がリニューアルしました！

いつも健康長寿とちぎだよりをご覧いただき、ありがとうございます。
健康長寿とちぎだよりは今回配信分よりリニューアルいたしました。

今後も多くの皆様の健康づくりに役立つよう、より見やすく、分かりやすい健康情報を発信してまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。



2 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

健康づくりは、自分の体に関心を持つことが重要です。
まずは、毎日同じ時間帯に体重や血圧を計ってみましょう。
体の小さな変化に気がつくことで、体調を把握することができ、
生活習慣を振り返るきっかけになるなど、健康づくりの意識も高まります。
また、健康診断を受診し、健康状態を「見える化」することも大切です。
生活リズムが不規則になりがちな年末年始を前に、今から健康管理を心がけましょう。

●特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>



3 インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え
「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。
「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。
口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、
インフルエンザの発症リスクを下げることがわかっています。
手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前の丁寧な歯みがきを心がけて、
インフルエンザを予防しましょう。

●～日歯8020テレビ～【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>



4 鍋で健康！野菜を楽しもう！

野菜は茹でるとかさが小さくなるので、
鍋料理は手軽に野菜を多くとることができます。
健康長寿とちぎWEBでは、県民の皆様から応募いただいた
「鍋で健康!レシピ」を紹介しています。
この冬は鍋料理で心も体も温まってみませんか？



●レシピ掲載ページはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142> #鍋で健康

5 「とちぎ健康づくりロード」12月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、益子町の生田目林道一周コース（ふれあいの郷コース）をご紹介します。

田園地帯と山林地帯を歩くコースです。一年中四季の美しさを満喫できます。コースの途中には、りんご園があり、薬師寺などの歴史、文化を感じさせる場所を見学することができます。また、途中の山道に入ると360度の眺望が楽しめます。



●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00090/>

6 健康に配慮した飲酒を心がけましょう

年末年始は忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増える時期です。

過度な飲酒によって、生活習慣病や肝疾患、がん等の疾病、アルコール依存症が発症しやすくなります。

たとえお酒を飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を高めたりします。

1週間のうち、飲まない日を設ける、食事を楽しみながらゆっくり飲む、たまに飲んでも大酒しないなど、賢くお酒を楽しみましょう。



●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

健康クイズ答え ①トマト中1個 ②大根(根)1/8個

※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてください。

レタスは中1/2個で100gになります。

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることが、がんや循環器疾患、糖尿病等の予防のために大切です。野菜は熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。ゆでる、炒める、レンジを使用する等工夫して調理してみましょう。



◎「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 健康長寿班）

〒320-8501 宇都宮市塙田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