

令和6（2024）年8月28日（水）

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより（第144号） 2024.8.28 配信 ○●  
=====

「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 『とちフレチェック』であなたのフレイル度を確認しましょう！
- 2 9月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第1弾」を実施します!!
- 3 9月は健康増進普及月間です  
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～
- 4 8月31日は「野菜の日」です
- 5 9月3日は「睡眠の日」です
- 6 オーラルフレイル予防

\*\*\*\*\*

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民で成人1日の野菜摂取量目標値である350g以上摂取する者の割合は以下のどれでしょうか。

- ① 男性36.0%：女性27.3%
- ② 男性27.3%：女性45.6%
- ③ 男性45.6%：女性36.0%

→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 『とちフレチェック』であなたのフレイル度を確認しましょう！

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と

「要介護」の中間の状態をいいます。

なるべく早い時期からの予防・治療への取組が重要です。

→まずはセルフチェックで、あなたのフレイル度を確認してみましょう。

→セルフチェックはこちらから

<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=166>

もし改善が必要な項目が見つかったら、次のステップでフレイル予防に取り組みましょう！

1. 「学習編」動画で詳しい改善方法を学びましょう
2. 「実践編」動画でフレイル予防を実践しましょう

フレイルを未然に防ぐことで、より健康で活動的な生活を送ることができます。

今日から始めて、あなたの健康を守りましょう！

- 
- 2 9月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第1弾」を実施します！

キャンペーン期間中は通常の「入門コース」、「本格コース」に加え、『プロスポーツコース』を設定。歩いてポイントを貯めて応募すると、抽選でプロスポーツチーム選手のサイン入りグッズをGETするチャンス！

キャンペーンは5ヶ月連続実施！9月は栃木ゴールデンブレースとコラボします♪

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=725>

- 
- 3 9月は健康増進普及月間です

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～

厚生労働省では、「#みんな健康寿命をのばそう！」をスローガンに、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。

本年度の重点テーマは休養・睡眠です。

月間中は、睡眠に関するイベントや SNS キャンペーンを実施いたします。

●詳しくはこちら

→[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/health\\_lifespan/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/health_lifespan/)

---

#### 4 8月31日は「野菜の日」です

全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから8月31日を野菜の日と制定しました。

栃木県民の1日当たりの野菜摂取量は男性で平均310.5g、女性で平均276.9gであり、摂取目標量（350g）を下回っている状況です。（令和4（2022）年度県民健康・栄養調査より）

野菜350gは概ね小皿5皿分（70g×5皿）に相当します。1日3食の中で、野菜をプラス1皿食べる事を意識しましょう。

野菜を食べることは生活習慣病の予防につながるほか、旬や食感、香りが多様なことから、食事を豊かにしてくれます。

加熱調理したのも取り入れることで、野菜のカサが減り、量を食べやすくなります。

健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる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める「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

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●「食べて健康」レシピ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

---

#### 5 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。健やかな睡眠があってこそ、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。

個人差を踏まえつつ、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。

【推奨事項(健康づくりのための睡眠ガイド 2023)より】

#### ■高齢者

- ・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- ・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

#### ■成人

- ・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- ・食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

#### ■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する。
- ・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、夜ふかしの習慣化を避ける。

#### ●休養・こころの健康

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

---

## 6 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」「話しづらい(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】

→[https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ① 男性 36.0% : 女性 27.3%

令和4(2022)年度県民健康・栄養調査結果によると、「野菜を1日に350g以上摂取する者」の割合は男性36.0% : 女性27.3%であり、前回調査(平成28年度)と比較して男女ともやや増加しました。

「野菜摂取量の平均値」については、男性で310.5g、女性で276.9gであり、前回調査と比較して男性は32.9g増加、女性はほぼ変わりませんでした。

=====  
◎「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。

【配信者】

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 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====