

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 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です
- 2 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
- 3 とちぎ歯の健康センターについて
- 4 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内
- 5 「とちぎ健康経営事業所への道vol.4
- 6 アンケートにご協力ください



健康クイズ

Q.女性が男性よりもお酒による健康への影響を受けやすい理由は何でしょうか？

- ① 体内の水分量が少ない
- ② アルコール分解酵素の量が少ない
- ③ エストロゲン(女性ホルモン的一种)等の働きにより、アルコールの影響を受けやすい
- ④ ①～③すべて

→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

●詳しくは→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>【健康長寿とちぎWEB】



2 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

20～39歳の若い層の朝ごはん欠食率が高い傾向にあります。

朝ごはんを食べないと、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。

食べる(作る)時間がない方は前日に野菜はゆでたり切ったりしておくのと朝の準備もスムーズです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

●栄養・食生活

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

【健康長寿とちぎWEB】

主食・主菜・副菜を
揃えましょう



朝ごはん食べてる？

県民の20～50歳代の2～3割、未成年者の1割が「朝食」抜きです。肥満や生活習慣病予防のためにライフスタイルにあった「朝食」をとりましょう。

食べる(作る)時間がない…
★すぐ食べられるメニューを決めておく
★前日に冷蔵庫に用意しておく
野菜はゆでたり切ったりして早く食べやすいよ

食がない…
★奥さんの汁物、スムージーやヨーグルトなど、のどを潤やすアイテム
★おにぎりやパン、フレッシュJ/C
★通勤時間や職場でつまめるものなど
★よほど早く起きたら夕飯を控えめにすると食べられるかも

野菜は1日350gを目標にとりましょう

健康に関する情報や、リーフレット、野菜長のレシピは、健康長寿とちぎWEBで紹介しています。
栃木県保健福祉部健康増進課
健康長寿とちぎづくり推進市民会議

食べて健康！プロジェクト
食でもおいしく、からだにいい！

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きます。

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

→<https://tochigi-da.or.jp/syougainoarukatahe.html>

【栃木県歯科医師会HP】



4 「とちぎ健康づくりロード」4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、ヘルスおりひめウォーキングマップ② ～桜コース春のおすすめ(袋川沿い)～コースをご紹介します。

相生児童公園をスタートし、総合福祉センターを通り、本城1丁目で折り返して戻るコースです。足利市の桜の名所でもある旧袋川沿いには、72本のしだれ桜が見事に咲き、道行く人の目を楽しませています。毎年開花の時期には、「足利しだれ桜まつり」が開催されています。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00069/>



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)から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>



6 アンケートにご協力ください

ご回答いただいた方の中から抽選で10名様に1000円分のQUOカードをプレゼントいたします。

是非ご協力ください。※4月21日(月)必着



●アンケートはQRコード、またはこちらから→

<https://forms.office.com/r/edHYpzX4t0?origin=lprLink>

健康クイズ答え ④ ①～③すべて



お酒の影響を受けやすい要因の1つに「性別の違いによる影響」があります。

女性は、一般的に、男性と比較して体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないことや、エストロゲン(女性ホルモン的一种)等のはたらきにより、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

このため、女性は、男性に比べて少ない量かつ短い期間での飲酒でアルコール関連肝硬変になる場合があるなど、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性があります。

そのほか、高齢になると若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強くなることや20歳代の若年層は健康問題のリスクが高まる可能性があるなどの「年齢の違いによる影響」、「体質の違いによる影響」などがあります。

厚労省:健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて

→https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html

◎「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