

# 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 県内でインフルエンザが流行しています！
- 2 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！
- 3 ロコモ(運動器症候群)にならないために！
- 4 歯科健診を受けましょう
- 5 「とちぎ健康づくりロード」2月おすすめコースのご案内



## 健康クイズ

Q.健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。  
栃木県民の健康寿命(令和4年)は下記のどれでしょうか。

- ①男性:70.08歳 女性:74.26歳      ②男性:73.06歳 女性:75.36歳  
③男性:75.36歳 女性:73.06歳

→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 県内でインフルエンザが流行しています！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって引き起こされる  
呼吸器系感染症で、「一般的なのかせ」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。  
子どもや高齢者、免疫力が低下している方は特に注意が必要です。



◇インフルエンザにかからないために

- ①流行前にワクチン接種をしましょう。      ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取  
②食事の前後、外出後の手洗い等      ⑤人混みや繁華街への外出を控える  
③適度な湿度の保持      ⑥室内ではこまめに換気をする

手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染対策を心がけましょう！

●詳しくはこちら→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/inful.html>



## 2 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！

「フレイル」とは、加齢に伴う心身の衰え（健康と要介護の中間の状態）をいいます。

「フレイルの日(2月1日)」のある2月を普及啓発強化月間とし、県、市町、関係団体等で様々な取組を実施します。

フレイルは、早めに気づき予防や治療を行うことが大切です。  
毎日を元気に過ごすためにも、フレイル予防を意識してみませんか。  
しっかり食べて、からだを動かし、人とつながり、フレイルを予防しましょう。

- フレイル予防についてもっと知りたい方は、健康長寿とちぎWEBまで  
→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>



## 3 ロコモ(運動器症候群)にならないために

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は、運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

運動器は、習慣的に身体を動かして負荷をかけることで機能が維持されます。

普段の生活の中で、移動時にはなるべく歩く、階段を使うなど、できることから意識して身体を動かすことがロコモ予防につながります。

いつまでも自分で歩き続けるために、運動器の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

- 詳しくはこちら  
→ <https://locomo-joa.jp/>  
【ロコモONLINE】  
→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>  
【健康長寿とちぎWEB】



## 4 歯科健診を受けましょう

最近、歯科健診を受けていますか？

「痛くなってから」受診するという方もいるのではないのでしょうか。

内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか？

歯とお口の健康のためには、年に1～2回の歯科健診の受診が欠かせません。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施していますので、詳細については直接お問合せください。

また、歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持つておくことも、とても大切です。

かかりつけの歯科医で、定期的に歯科健診を受けましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>



## 5 「とちぎ健康づくりロード」2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、小山市の中地区・巴波川の里自然コースをご紹介します。

中公民館をスタートして、蛍橋を渡り薬一神社、宇治神社、獅子神社、河原田神社を散策する全長約7km、約2時間のコースです。

中地区の史跡名所や自然豊かな田園風景を満喫できるみどころ満載のコースです。

道路は整備されているので歩きやすいです。ぜひ、歩いてみてください。



●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00109/>

## 健康クイズ答え

②男性:73.06歳 女性:75.36歳

高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は男性81.09歳、女性87.14歳(令和5年簡易生命表)となっており、平均寿命と健康寿命の差である日常生活に制限のある期間を短縮し、生活の質の低下を防ぐことが重要です。

介護が必要となった要介護の主な原因の第1位は「認知症」が23.6%で最も多く、次いで、第2位は「脳血管疾患(脳卒中)」19.0%、第3位は「骨折・転倒」13.0%となっています。

要支援の主な原因の第1位は「関節疾患」19.3%で最も多く、次いで第2位は「高齢による衰弱」17.4%、第3位は「骨折・転倒」16.1%となっています。

介護が必要となった主な原因の「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」は運動器の障害です。

平均寿命が伸びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があり、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態である「ロコモティブシンドローム」を予防するための運動習慣が推奨されています。



◎「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