

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 とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！
- 2 フレイル予防で健康長寿！【栄養+口腔】
- 3 健康経営セミナーを開催します
- 4 2月15日は国際小児がんデーです
- 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
- 6 とちぎ健康経営事業所への道vol.1



健康クイズ

Q.加齢にともな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」の中間の状態を表すのは下記のどれでしょうか。

- ①サルコペニア ②ロコモティブシンドローム ③フレイル

→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 とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中!!

今月は、とちぎ健康づくりロードを歩き、「歩いたコース名」及び「感想または写真」とちまる健康ポイントのアンケートフォームに入力していただいた方に、抽選でアキレス株式会社の『ソルボらく楽コンフォートマット』を10名様にプレゼント！

また、抽選に外れても、先着100名様には「オリジナルウォーキングポーチ(愛称:とけポーチ)」または「オリジナルアームバンド(愛称:とけポバンド)」をプレゼント！

●詳しくはこちら

→<https://www.kenkochoju.tochigi.jp/topics/page.php?id=736>

≒736



2 フレイル予防で健康長寿！【栄養+口腔】

2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン月間」として、フレイル予防に関する情報を集中的に発信します。今回は、フレイル予防に大切な栄養と口腔機能についてお知らせします。

【栄養】

- ・できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。
10食品群からまんべんなく食べることを心がけましょう。
- ・食べなかった食品は、次の日に食べるようにしましょう。
- ・外食や昼食を利用するときは、主食・主菜・副菜・がそろったメニューを心がけましょう。

【口腔】

- ・毎日の歯磨きなどで口腔内を清潔に保ち、会話などで口周りの筋肉を鍛えましょう。
- ・定期的に歯科健診を受診しましょう。

●人生100年フレイル予防プロジェクトについて

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>



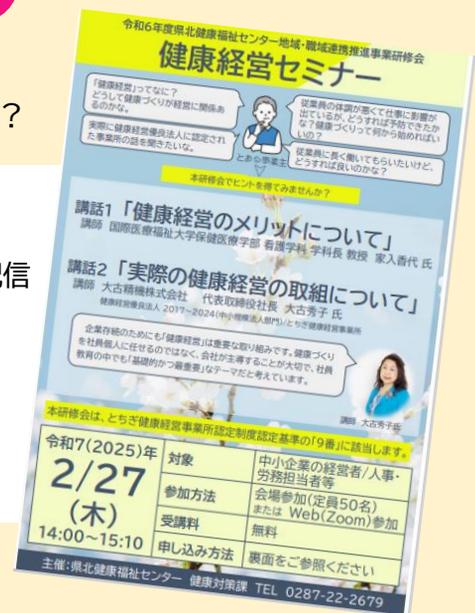
3 健康経営セミナーを開催します

従業員の活力向上や生産性の向上等をもたらし、結果的に業績向上につながる健経営について学んでみませんか？

- 日時: 令和7(2025)年2月27日(木)14:00~15:10
- 場所: 現地開催(栃木県庁那須庁舎502会議室)及びzoom配信
- 内容: 講義1 健康経営のメリットとは
講義2 事業所の実際の取り組みについて
- 対象: 中小企業の経営者及び健康管理をする方
- 費用: 無料

◆申込方法: 詳細は下記二次元コード又はこちらから
→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e54/20241106.html>

◆問合せ先: 県北健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
TEL.0287-22-2679



4 2月15日は国際小児がんデーです

毎年、世界で30万人以上、日本で約2000～2500人の子どもたちが小児がんと診断されています。小児がんは、白血病や脳腫瘍、神経芽腫、リンパ腫など、小児がかかる様々ながんの総称です。

医療の向上により、現在では70～80%の子ども達が治療を終えることができるようになっていますが、その後も長期フォローアップ療養が必要となり生活面に様々な影響があります。

「国際小児がんデー」をきっかけに、世界中の「がんと向き合う子どもたち」について知り、応援する輪がより広がることが期待されます。

●詳しくはこちら

→<https://www.ccaj-found.or.jp/iccd/>

【がんの子どもを守る会】



5 歯周疾患(歯周病)検診について

「歯周病」は歯の周りの組織が壊れていく病気で、症状が進行すると歯が抜けてしまうこともあります。歯周病は痛みもなく進行するので気がつくのが遅れがちになります。

自分の歯で、よく噛み、食事を味わっておいしく食べるためには「歯周病」の早期発見、早期治療が大切です。

歯周疾患(歯周病)検診は、お住まいの市町で実施されています。対象施設、費用や予約の可否など、詳しくはお住まいの市町にお問合せください。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>



6 とちぎ健康経営事業所への道vol.1

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康づくりの取組を実践することです。「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

栃木県では、働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくりの積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。

従業員の健康保持・増進のため、健康経営と一緒に取り組んでみませんか？

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>



健康クイズ答え ③フレイル

「フレイル」とは、高齢期の病気や老化などの影響を受けて心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態になる危険性が高い状態のことです。

また、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。フレイルは、健康にも要介護にも進行する状態にあるので、早期の予防は健康寿命の延伸につながります。

「サルコペニア」とは、加齢に伴い骨格筋量が低下し、身体機能が低下することにより、転倒・骨折、ADL低下、死亡などのリスクが高まった進行性かつ全身性疾患で、フレイルに影響を及ぼす病態の一つです。

「ロコモティブシンドローム」とは、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

フレイルやサルコペニア、ロコモティブシンドロームは、対策を講じる事でその進行を予防したり、回復を促す事ができます。

◎「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