

# 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 【録画配信】「働く人の健康づくり講演会」を視聴できます
- 2 CKD(慢性腎臓病)をご存じですか? ~3月13日は世界腎臓デー! ~
- 3 心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠をとりましょう
- 4 フレイル予防で健康長寿!【社会参加】
- 5 むし歯・歯周病予防! 補助清掃用具について
- 6 とちぎ健康経営事業所への道vol.3



## 健康クイズ

Q.日本の20歳以上の何人に1人が慢性腎臓病(CKD)を患っているでしょうか。

- ①11人に1人      ②8人に1人      ③3人に1人

→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 【録画配信】「働く人の健康づくり講演会」を視聴できます

労働災害の中でも発生が多い「転倒」を防止するため、労働者の身体機能の維持改善など転倒しない身体づくりについてのお話です。

■講師: 栃木産業保健総合支援センター 相談員 相場 みどり 氏

■配信期間: 令和7年3月25日(火)迄

(栃木産業保健総合支援センターセミナー共催)

●視聴はこちらから

→<https://www.youtube.com/watch?v=X30chtm1A3A>



視聴用QR

## 2

### CKD(慢性腎臓病)をご存じですか？ ～3月13日は世界腎臓デー！～

CKD(シーケーディーChronic Kidney Disease:慢性腎臓病)とは、たんぱく尿や腎臓の機能の低下など、腎臓の異常が続いている状態をいいます。

放ったままにしておくと腎臓の働きがさらに低下し、人工透析や腎臓移植を受けなければならなくなることもあります。

CKDの人は、心筋梗塞や脳卒中の発症率が約3倍高まることがわかっています。

日々の食べ過ぎや運動不足などが腎臓に悪い影響をあたえるため、CKD予防のためには、日頃の生活習慣の改善が重要です。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありませんが、治療を早くから始めれば、進行を抑えたり、症状を改善することが期待できます。定期的な健診や検査でなるべく早く異常に気づくことも大切です。

●詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/ckd.html>

【栃木県H.P】

→ [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202503\\_004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202503_004.html)

【厚生労働省H.P】



## 3

### 心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠をとりましょう

睡眠に関する推奨事項<厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイドより>

■成人

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です

■高齢者

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

●詳しくはこちら

→[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/sui\\_min/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/sui_min/index.html)睡眠対策 | 厚生労働省



## 4 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】

今回は、フレイル予防に大切な【社会参加】についての内容です。

高齢期は様々なストレスにより、気持ちが落ち込みやすく、社会とのつながりが薄くなっていく時期です。病気などがなく健(検)診などで指摘がない場合でも、外出や人との交流をせず、家の中に引きこもっていると精神・心理的、社会的な機能が衰えていきます。

地域のコミュニティーづくりは、健康寿命の延伸につながるため、積極的に参加しましょう。

地域のサークル活動や通いの場などに参加することや、ボランティア活動などの社会貢献をすることもよいでしょう。

■1日1回以上外出をしましょう。

■週1回以上友人・知人との交流をしましょう。

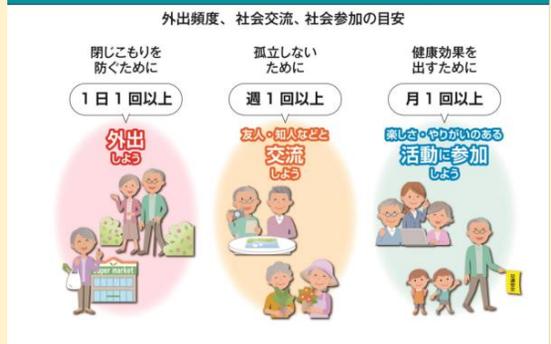
■月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加しましょう。

●フレイル予防について詳しくは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=136>



### 外出をして友人や家族等と交流をもとう



## 5 歯周疾患(歯周病)検診について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

実は、歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が十分に届かず、60%程度しか磨けないので、食べかすや歯垢(プラーク)が残ってしまいます。歯垢は単なる食べカスではなく、細菌の塊。そのまま放って置くとむし歯・歯周病・口臭の原因になります。

そこでおすすめしたいのが、歯間清掃用具の併用です。歯ブラシに加えて、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

補助用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。

むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除いて、健康でキレイなお口をキープしましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>



【とちぎ健康経営事業所令和7(2025)年度の認定申請受期間】  
令和7(2025)年4月7日(月)～6月6日(金)

！認定証を確認してください！

令和4年度に認定を受けた事業所は、令和7年7月末で認定期間が終了します。  
継続して認定を受ける場合、上記受付期間内に忘れずに申請してください。

●詳細はこちら(健康長寿とちぎWEB)から

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



## 健康クイズ答え ② 8人に1人

慢性腎臓病(CKD)とは、病院や健康診断などで行われる尿や血液などの検査で腎臓に異常を認め、その異常が少なくとも3カ月以上継続することで診断されます。一つの疾患の名称ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病を包括した総称です。

日本には約1330万人のCKD患者がいるといわれており、これは成人の8人に1人にあたる数です。日本腎臓学会の最新の調査によると、日本人の5人に1人はCKDという結果でした。腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、初期は自覚症状が乏しく、症状を自覚したときには既に病状が進行しているというケースも少なくありません。

CKDが悪化すると余分な水や尿毒素が体にたまることにより、むくみやだるさなどの症状が出現します。末期になると呼吸困難感や、最悪の場合には心停止を起こしうるため、生命維持のために透析や腎移植が必要になります。

◎「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