



健康長寿 とちぎづくり

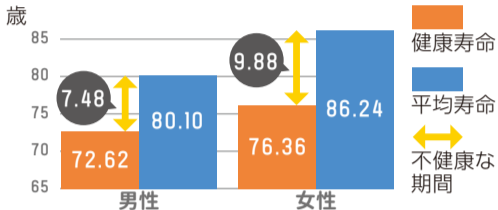
県では、本県の健康課題に沿った4つの重点プロジェクトを、県内の事業者や健康づくりの関係者と一丸となって推進しています。今回はプロジェクトの中から、年末年始等の生活習慣が乱れがちな時期に気を付けたいポイントを中心にご紹介します。皆さんと一緒に、「健康長寿日本一とちぎ」の実現を目指して取り組んでいきましょう。



寒～い冬にも負けずに元気に過ごそう!

県民の健康寿命・平均寿命

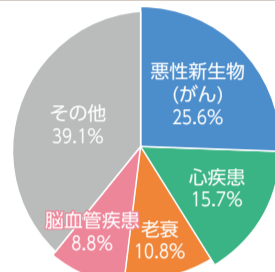
※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



出典:「令和4(2022)年度健康長寿とちぎづくりに関する報告書」県健康増進課

医療や介護などで日常生活が制限される「不健康な期間」は約7～10年。健康寿命を伸ばし、不健康な期間を短くすることが重要です。

県民の死因別死亡割合(男女計)



出典:「令和3(2021)年栃木県人口動態統計」県健康増進課

三大生活習慣病の死亡率

全国順位(死亡率が高いほど順位は悪くなる)

| 病名 | 男性 | 女性 |
|-----------|-----|-----|
| 悪性新生物(がん) | 26位 | 22位 |
| 心疾患 | 43位 | 43位 |
| 脳血管疾患 | 44位 | 46位 |

出典:「平成27年年齢調整死亡率関係参考資料」県健康増進課

心疾患や脳血管疾患による死亡率が全国でも特に高い本県。まずはご自身の食生活などを見直し、健康的な生活習慣を定着させましょう。

身体を動かそう プロジェクト

日常生活の中で、地域や職場の仲間同士で身体を動かして、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指しましょう。



男女ともに全国平均より歩数が少ない。プラス15分・1km・1,500歩を合言葉にもうひと頑張りしよう!

出典:「令和4(2022)年度健康長寿とちぎづくりに関する報告書」県健康増進課

歩いてためたポイントで特産品を当てよう!

運動がおっくうになりがちな寒い冬。毎月プレゼントの抽選に参加できるアプリで、運動への意欲を上げませんか?

スマートフォンに「FUN+WALK」アプリを入れて登録。歩いてポイントをためると、たまったポイントでプレゼントに応募すると... 抽選で特産品などが当たる!

詳しくは

独自の「健康ポイント事業」を実施している市町もあります。詳しくは、お住まいの市町担当課にお問い合わせください

「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことを目指しましょう。

目標は3つ!

- 朝ご飯を食べてエネルギー補給しよう**
勉強や仕事に集中できる
- 濃い味付けは控えよう**
1日の摂取量 目標 8グラム未満
現状: 県民の摂取量 9.8グラム
「少し薄味」を心掛けよう!
- 野菜を1皿多く食べよう**
1日の摂取量 目標 350グラム
現状: 県民の摂取量 約280グラム
あと約70グラム! 野菜を使った料理をもう一皿食べよう!

冬は、野菜たっぷり鍋料理がおすすめ! 調理ではここがポイント!

食材はバランス重視 たんぱく質(肉・魚・豆)や野菜をバランス良く!

素材のうま味を楽しむ 水炊きや昆布だしなどのうま味を活用して、鍋つゆはほどほどに!

シメの塩分にはご用心 シメの雑炊・麺は、七味、ユズ、青ネギなどを使って減塩を!

健康に気をつけた外食なら、とちぎのヘルシーグルメ推進店へ!

健康に配慮したメニューを提供することで、健康的な食生活を応援するお店です

このステッカーの掲示が目印

登録店は

脳卒中啓発プロジェクト

脳卒中の死亡率が長年にわたって高い本県。迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。初期症状を見逃さずに、一刻も早く救急車を呼びましょう。

脳卒中とは? 脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気のこと。上で紹介したとおり、県民の死因第4位となっています

見逃さないで!

脳卒中の初期症状 以下の症状は、突然現れます

| | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---|
| 顔 顔の片側が下がりゆがみがある | 腕 片腕に力が入らない | 言葉 言葉が出でこない。ろれつが回らない | 歩行 力はあるのに立てない、歩けない、ふらふらする | 頭痛 経験したことのない激しい頭痛がする | 視野 2本? 片方の目が見えない。物が2つに見える。視野の半分が欠ける |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---|

予防のために...

- 肥満、運動不足の解消
- 食生活を整える
- 禁煙する、飲酒は適量にする
- 健康診を受ける、家庭でも定期的に血圧を測る

人生100年フレイル予防プロジェクト

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「虚弱」状態を意味する言葉です。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。早期対策で、心身の活力低下を防ぎましょう。

フレイル(虚弱)

健康 → 要介護(身体機能障害)

●6カ月間で体重が2-3キロ減った ●歩くのが遅くなった などに当てはまる場合は要注意!

家族から呼び掛けよう! フレイル予防3つのポイント

- 栄養** 低栄養状態(エネルギーやたんぱく質不足)にも要注意!
- 運動** 自分のペースで定期的に!
- 社会参加** 家族や友人との定期的な連絡、買い物や通いの場等への外出
- 口腔** 定期的な歯科健診の受診

家族や仲間と一緒に踊ろう! ウィズまごダンスキャンペーン

本県考案のフレイル予防ダンスを踊りませんか? 動画や写真、感想等を応募すると、抽選で10名様に「とちぎ和牛」が当たります!

詳しくは

問 県高齢対策課 ☎028-623-3148

各プロジェクトに参加いただける企業・団体を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください