

# 栄養

高齢者は「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意！



## ☑ バランスの良い食事

主食、主菜、副菜をそろえた「一汁三菜」の献立を心掛けて、1日3食バランスよく食べるようにしましょう。電子レンジや市販品、作り置きをするなど、便利なものを積極的に活用しましょう。

## ☑ たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減少してしまいます。体重1キログラムあたり1日に1.2~1.5グラム必要。肉や魚、卵、豆類などたんぱく質が多く含まれる食事を意識しましょう。

※医師により、食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください



## ☑ 口の筋肉を鍛える

しっかり噛むことや会話をする事は、口の筋肉を鍛えることにつながります。好きな詩や小説の音読なども効果的。また、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底して口内環境を清潔に保ちましょう。

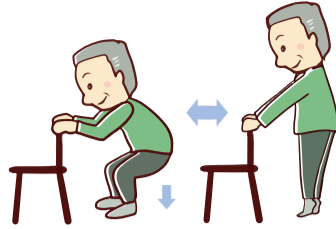


# 口腔

いつまでもおいしく食べて楽しく話せるように、口の健康を守りましょう！

# 運動

自宅でもできるちょっとした運動を！



## ☑ 簡単な筋力トレーニング

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰えの予防に役立ちます。スクワットなど、足腰の筋肉を強める筋力トレーニングも有効です。

## ☑ 人混みを避けてウォーキング

天気が良いときは、屋外など開放された場所で体を動かしましょう。ただし、今は新型コロナウイルスの感染を予防するために、人混みを避け、限られた人数で行うようにしてください。



# 人生100年 フレイル予防に取り組もう!!

健康的で自立した生活を長く続けるためには、健康寿命をのばすことが大切です。今回は、県が「人生100年フレイル予防プロジェクト」として推進する「フレイル予防」をご紹介します。健康寿命をのばすためにも、「フレイル」とその予防対策についてよく知り、普段の生活で心掛けましょう。



## フレイルとは？

加齢に伴い、心と体の動きが弱くなってきた状態のこと。次の項目に3つ以上あてはまる場合、フレイルの兆候があるかもしれません。

- 意図せず体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

早期に適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることも十分に可能であり、若いうちから「フレイル」に関心を持ち、気を付けることで予防効果が高まります。日常生活でできる予防対策を積極的に実践し、フレイル予防を心掛けましょう。



## ☑ 人とのつながり

フレイル予防には、人との交流がとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い予防しましょう。ちょっとした挨拶や会話のほか、電話やSNSを活用したコミュニケーションも効果的です。



家族や友人との支え合いが大切です！

# 社会参加

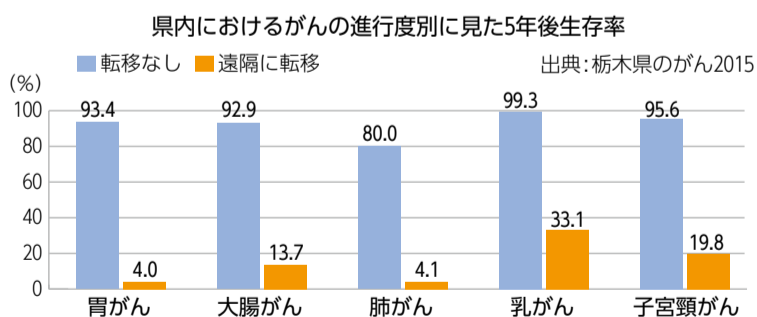
外出控えが続く今、外出しないことで生活が不活発になり、健康への影響が危惧されます。特に、高齢のご家族がいる方は、動かない時間を減らす、簡単な運動をするなど、「フレイル予防」を促してあげましょう！

# 早期発見のために 知っておこう！がん検診

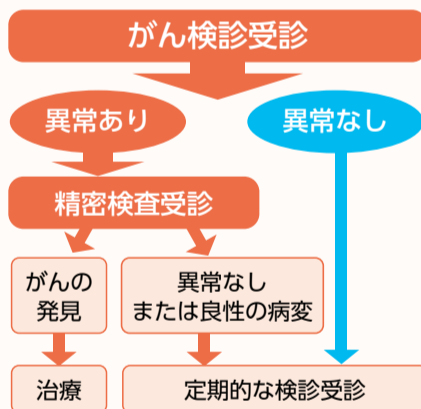
かつては不治の病と言われた「がん」。現在では医療技術の進歩により、転移のない早期がんでは9割以上が治るようになりました。あなたやあなたを必要とする人のため、がん検診でがんを早期に発見して、がんから命を守りましょう。

## がん検診のすすめ

- ☑ 自覚症状のないうちから発見できます  
自覚症状のない段階から発見することができ、早期治療につなげることで、治る確率が高くなります。
- ☑ 安心して生活を続けられます  
定期的ながん検診を受診し、「異常なし」と判定されることで安心感を得られます。



## 受診から治療までの流れと国が推奨するがん検診



種類	検査方法	推奨間隔	対象年齢
胃がん検診	胃部X線検査	1年に1回	40歳以上
	どちらか 胃内視鏡検査	2年に1回	50歳以上
大腸がん検診	便潜血検査	1年に1回	40歳以上
肺がん検診	胸部X線検査 喀痰細胞診	1年に1回	40歳以上
乳がん検診	マンモグラフィ (乳房X線検査)	2年に1回	40歳以上 (女性)
子宮頸がん検診	視診 細胞診	2年に1回	20歳以上 (女性)

## がん検診はお住まいの市町\*や勤務先で行っています

\*地域によって対応が異なります

土日祝日や早朝・夜間の受診 や 受診費用の補助を受けることが可能な場合も！

▶ 詳しくは   またはお住まいの市町に問い合わせを

## がん検診で「精密検査が必要」と言われたら 必ず精密検査で確認しましょう！

県では「がん検診精密検査医療機関登録制度」を設けています。精密検査を受診する際の医療機関選びにご活用ください。

▶ 詳しくは



## 知事への提案「知事にアクセス」

～あなたの「声」をお聴かせください～

県では、県民の皆さまと一緒に「人も 地域も 真に輝く 魅力あふれる元気な「とちぎ」」を築き上げていくために、県政に対するご意見・ご提案をお待ちしています。

お寄せいただいたご意見・ご提案は、県政の運営に反映させていただきます。

## 次の方法で随時受け付けています

- メール  
teian@pref.tochigi.lg.jp
- 県ホームページ専用フォーム  
こちらからご利用ください →
- ファクシミリ  
FAX 028-623-2160
- 郵便(手紙・はがき)  
宛先  
〒320-8501 栃木県広報課  
「知事にアクセス」受付係

詳しくは    ☎028-623-2158

## プレゼントコーナー!

「とちぎ県民だより」へのご感想をお寄せくださった方の中から抽選で10名の方に、「健康長寿とちぎ・ロゴ入りエコバッグ」を差し上げます。

はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・感想を記入の上、次の宛先までお送りください。【締切:5/22(金) 必着】※6月上旬発送予定

〒320-8501 栃木県広報課  
「とちぎ県民だより」係