

## 県民みんなで健康寿命日本一を目指そう

**無料! いばらきまるごと健康づくり  
2020 健康チャレンジ**

元気で自立して過ごせる期間が「健康寿命」です。

私たちの寿命は伸び続けていますが、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短くなっています。

いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。健康チャレンジで、健康寿命を延ばす生活習慣にチャレンジしてみませんか?

この機会に良い生活習慣を身に付けませんか?

**健康づくり4コース**

好みのコースを選んで30日間の健康チャレンジをスタートしましょう!



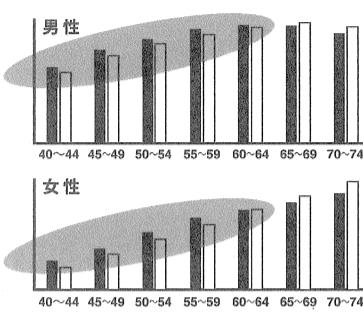
**茨城県民の健康を取り巻く現状**

**県民の死亡原因の  
約5割が生活習慣病**

**全国平均よりメタボ該当  
者・予備群の割合が多い\***

\*男女ともに40~64歳において

H28年度メタボ該当者・予備群割合(全国比較)



**循環器疾患や「糖尿病」の  
死亡率ワースト上位**

年齢調整死亡率の都道府県別比較  
(平成27年)(人口10万対)

疾患名	男性		女性	
	( )内は全国値	全国順位	括弧内は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	ワースト 6位	24.9 (21.0)	ワースト 10位
うち 脳梗塞	21.5 (18.1)	ワースト 9位	11.4 (9.3)	ワースト 10位
心疾患	66.0 (65.4)	20位	37.3 (34.2)	14位
うち 急性心筋梗塞	23.8 (16.2)	ワースト 6位	9.4 (6.1)	ワースト 5位
糖尿病	6.6 (5.5)	ワースト 8位	3.2 (2.5)	ワースト 5位

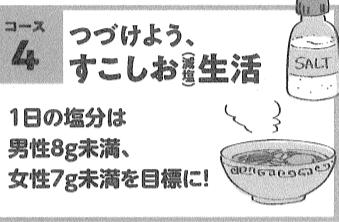
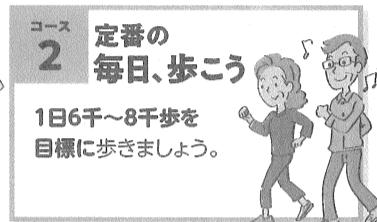
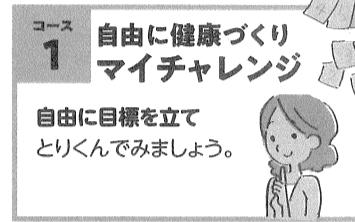
\* 国立研究開発法人国立国際医療研究センター  
糖尿病研究センターHPより

**参 加 方 法**

注文書の6ヶタ注文欄にこの番号を記入し、数量を1と記入してください。

**297482-1**

6ヶタでの注文時点で参加申込は完了です。  
完了報告ハガキ付きパンフレットを配達時にお届けしますのでチャレンジ後、ハガキに記入し、ポストへ投函してください。



○ 9月4回～10月2回の注文書でお申し込みができます。

○ コープ店舗をご利用の方は、パンフレットを店頭でお配りしています。(期間:9/7～10/9)  
※パンフレットの参加申し込みはがきを投函すると参加エンターできます。

○ 結果報告をした5000名様に記念品プレゼント!  
さらに抽選で10名様にステキなプレゼントが当たる!

**【参加特典】**

東京大学 佐々木 敏 教授監修

**BDHQ調査(2回まで無料)**

質問表に答えるだけで日々の食事・栄養素のバランスをチェックできます。健康チャレンジの前後にやってみましょう。申し込み方法はパンフレットをご確認ください。

**認知症って何?**

茨城県では9月を  
「茨城県認知症を知る月間」として  
認知症に対する正しい理解の  
普及を図っています

○認知症は病気です  
～認知症の症状～

認知症とは、脳に何らかの原因で障害が起き、脳の機能が低下することで「物忘れ」や「判断力の低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。

◆主な症状

- 記憶障害: 最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- 見当識障害: 今がいつなのか、ここはどこなのかわからなくなる。
- 判断力の低下: 真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

こうした変化が認知症を知らせる信号なのです。それに気がついたら早めにかかりつけ医、地域包括支援センター、保健所等に相談しましょう。

○お気づきですか? ちょっとした変化  
～認知症を知らせる信号～

ご家族の日常生活の変化に気づいていませんか?

◆ご家族が気づいた認知症の人の主な日常生活の変化(認知症の初期症状)

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 以前はあった关心や興味が失われた。
- 水道の蛇口の閉め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。
- 財布やお金などを「盗まれた」と言うようになった。

2020年度の  
参加者を募集します!

**コープのがっこうシリーズ  
森のがっこう (全2回)**

協力: 茨城県県央農林事務所様、茨城県林業技術センター様

森がもたらす恵みを知り、森の秘密を探ります。

箸づくりやキノコ採りなどを体験するプログラムです。

第1回 10月11日(日)予定  
10:00～12:00

【キノコ博士と森の中へGO!】

みんなで森のキノコを探してみよう。どんなキノコが見つかるかな?

第2回 11月21日(土)予定  
10:00～12:00

【森ってすごい! 森の役割と私たちの暮らし】

森の役割を学びながら、間伐材を使って世界にひとつだけのマイ箸を作ります。

参 加 費: 小学生以上200円(2回分)  
募 集 人 数: 15人(連続して2回参加できる方)

会 場: 水戸市森林公園(茨城県水戸市木葉下町588-1)

締め切り: 9月25日(金)

※新型コロナウイルス感染予防対策のため例年より募集人数を少なくしています。

※応募多数の場合は抽選となります。当選された方には別途詳しいご案内をお送りします。

※参加費は初回に2回分をお預かりします。保護者の方も参加費が必要です。

※新型コロナウイルスの影響により、お申し込み後、企画内容の変更や中止となる場合もあります。

※主催者判断で企画中止となった場合は、回数に応じた額の返金をいたします。参加者の都合による欠席の場合は原則として参加費の返金はいたしません。

お申込みは、いばらきコープ総合企画室 0120-160-231  
(月～金 9:00～17:30)

**噛むかむレシピコンテスト募集**

よく噛むことには、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫亢進などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。

茨城県歯科医師会では、噛む大切さを啓発するため、おいしくて噛む回数が増えるレシピを募集します。今年度のテーマ食材は、「茨城県産のしいたけ」になります。

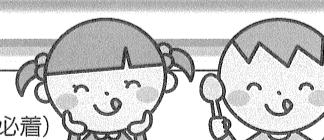
- 主催 茨城県歯科医師会
- 募集期間 2020年10月1日から2020年12月10日(必着)
- 応募・問い合わせ先 ※詳細はHPをご覧下さい。

茨城県歯科医師会事務局

(〒310-0911 水戸市見和2丁目292番地の1 TEL:029-252-2561)

応募は郵送またはEメール(office@ibasikai.or.jp)で送付ください。

応募用紙は茨城県歯科医師会のホームページ(<http://www.ibasikai.or.jp/>)からダウンロードして下さい。



**お詫びと訂正**

ときめきスマイル7月号「第33回通常総代会の報告」で剩余金処分案の単位が間違っていました。 誤:千円 → 正:円  
お詫びして訂正させていただきます。申し訳ありませんでした。