

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第43号) 2020.6.10 配信 ○●

=====

「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・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 「熱中症」に気をつけよう！～新型コロナウイルス感染症と熱中症～
- 2 「コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ推進店応援キャンペーン」募集中です！
- 3 とちぎを歩いて健康になろう～「とちぎ健康づくりロード」について～

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 人は寝ている間にも汗腺からの水分蒸発や呼気などにより水分が減ります。体重 60kg の人が6時間寝た場合、汗や呼気によりどのくらいの水分が失われるのでしょうか？

- ① 約 100 ml
- ② 約 180 ml
- ③ 約 340 ml

---

### 1 「熱中症」に気をつけよう！～新型コロナウイルス感染症と熱中症～

- ①喉が渇いていなくても水分を摂取することが重要です。特に夜寝る前と朝起きた時には意識してコップ一杯の水分をとるようにしましょう。大量に汗をかいたときはナトリウムやカリウム等も失われているため、そのような電解質も補給しましょう。
- ②エアコンの利用と換気を組み合わせて行いましょう。感覚に頼るのではなく、室温や湿度を細かく確認しましょう。
- ③無理をせず、休憩をとりましょう。特に、急に暑くなった日は自宅での休養をこころがけてください。

### 【今年、特に注意することは】

- ①マスクの着用によって熱がこもりやすくなります。屋外で2 m以上の距離がとれる場合はマスクをはずすようにしましょう。

②新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛から、汗をかく機会が減少しています。無理のない範囲で、軽い運動をするなど、暑さに備えた体づくりをしましょう。

---

2 飲食店の皆様へ「コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ推進店応援キャンペーン」募集中です！

県では、今般の新型コロナウイルス感染症による影響を受けたとちぎのヘルシーグルメ推進店登録店を応援するため「コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ推進店応援キャンペーン」を実施しています。参加いただいた登録店は、随時健康長寿とちぎWEB等で紹介しています。以下のとおり募集中ですので、ご検討ください。

なお、とちぎのヘルシーグルメ推進店の登録申請は随時受け付けております。

■内容：

健康長寿とちぎ WEB をはじめとする各種媒体や健康増進課が開催する各種イベントでの啓発

■応募資格：

とちぎのヘルシーグルメ推進店登録店（スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の小売店を除く）

■応募期間：

令和2（2020）年6月2日～令和2（2020）年6月30日

■応募方法：

応募様式に必要事項を記載の上、健康増進課宛て電子メールにて提出してください

※応募様式は健康長寿とちぎWEBからダウンロードできます

詳しくは健康長寿とちぎWEBより実施要領を御確認ください！

○コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ推進店応援キャンペーンの募集について

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=123>

○とちぎのヘルシーグルメ推進店

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

---

### 3 とちぎを歩いて健康になろう～「とちぎ健康づくりロード」について～

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

5月末現在の登録コース数は165コースとなっています。各コースとも歩道が整備されているため安全にウォーキングができるほか、「とちぎ」の観光施設や史跡等を楽しく巡ることができます。

「とちぎ健康づくりロード」を歩き健康増進に努めましょう！

○登録コースなど詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/>

---

#### ★★★健康クイズ答え★★★

A. ②

通常の室温で平熱の人だとすると、約0.5ml/kg/時間程度の水分が汗腺からの水分蒸発や呼気により失われます。これは体重60kgの人が6時間寝た場合、 $0.5 \times 60 \times 6 = 180$ mlの水分が失われ、さらに起床時には寝ている間の尿を排出します。

体重60kgの人が6時間寝た場合、360mlの水分が尿となり合計500ml以上の水分が身体から失われ、起床時には少し脱水状態となっています。就寝前と起床時には水分をしっかり摂りましょう。

=====  
◎「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。

#### 【配信者】

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 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL: 028-623-3094

FAX: 028-623-3920

E-mail: kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====