

※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45号) 2020.7.8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 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)をインストールしましょう
- 2 「熱中症警戒アラート(試行)」が始まりました
- 3 夏の脱水は、脳梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう!
- 4 コロナで運動不足になっていませんか?
- 5 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」運動について

★★★健康クイズ★★★

Q. 「熱中症警戒アラート(試行)」は暑さ指数(気温、湿度、日射・輻射熱)から算出される指数が33℃を超える場合に発表されます。

この暑さ指数のことを○○○○値と呼びます。

さて、なんと呼ぶでしょうか。

- ①WBG
- ②WGBT
- ③WBT

-
- 1 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)をインストールしましょう

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、新型コロナウイルス感染症対策アプリ(COCoA※)をリリースしました。

※COVID-19 Contact Confirming Application

○利用者本人の同意を前提にスマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用し、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

●詳しい内容はこちら

→https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

2 「熱中症警戒アラート(試行)」が始まりました

近年、熱中症搬送者数が増加傾向にあり、生活に大きな影響を及ぼしています。熱中症のリスクが極めて高いと予測される前日または当日に、気象庁と環境省が共同で予防を呼び掛ける「熱中症警戒アラート」の試験運用が7月1日から関東甲信地方の1都8県で始まりました。

アラートの情報は以下のサイトで確認できます。

●環境省：熱中症予防情報サイト

→<https://www.wbgt.env.go.jp/>

●気象庁：熱中症警戒アラート(試行)

→<https://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/heatIllness/>

アラートが発表された際には、いつも以上に熱中症予防対策の徹底をお願いします。

●詳しい内容はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=127&preview=on>

3 夏の脱水は、脳梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう！

○どうして夏に脳梗塞が増えるの？

脳梗塞は、脳の血管が詰まることにより発症する、命に関わる重大な病気です。夏に汗をたくさんかいて脱水状態になると、血液がドロドロになり、血液の流れが悪くなったり、血のかたまり(血栓)ができやすくなったりするため、血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高くなるので注意が必要です。

○どんなことに気をつければ良いの？

脱水状態にならないように、こまめに水分補給をすることが重要です。水分は補給してから身体に浸透するまでに一定の時間がかかるため、のどが渇いたり汗をかいたりする前に補給しましょう。特に、マスクをしているとのどの渇きを感じにくいため、意識的に水分を摂ることが必要です。

また、睡眠中や起床後は脱水状態等により脳梗塞発症のリスクが高くなるため、寝る前や起床直後にコップ1杯程度の水を飲むことも予防につながります。

○やっぱり生活習慣も大切です!!

夏場特有のリスクに注意することも大切ですが、やはり脳梗塞の発症は日頃の生活習慣と深く関わっております。

脳梗塞のリスク因子と言われる高血圧・高血糖・脂質異常の予防・改善には、食事や運動、禁煙や節酒などの生活習慣の改善が何よりも重要です。

食事では特に食塩や脂質の摂り過ぎに注意し、運動も適度にするなどして、脳梗塞の予防に努めましょう!!

●脳卒中とは【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 コロナで運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症予防のためテレワークやステイホームが増え、運動不足による体力の低下が懸念されます。適度な運動は免疫力の向上や感染症予防のためにも大切です。人混みを避けたウォーキングや自宅でできるラジオ体操などを実践し、体力維持に努めましょう！ただし、運動の際は屋内外問わず、熱中症に十分御注意ください。

●体力維持に関する詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=521>

5 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」運動について

栃木県では、第2波に備え、感染防止対策に取り組みながら、社会経済活動の本格展開を図るため、①各業界団体と連携した感染防止対策を徹底する取組と、②各事業者の参加による感染防止対策の「見える化」の取組を、県民運動として展開します。

各団体及び事業者の皆様には、この取組宣言に積極的に参加いただき、感染防止対策が徹底され、県民の皆様が安心して暮らせる環境づくりをともに進めていきましょう。

なお、作成した「宣言書」は、各団体及び事業者の自主的な感染防止対策の取組を「見える化」するものであり、県が認証するものではありません。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/sengen/torikumisengen.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：WET BULB GLOBE TEMPERATURE）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

=====
◎「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。

【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/>

=====