

※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 42 号) 2020. 5. 20 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、社内・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を想定した「新しい生活様式」(厚生労働省より実践例が公表されました)
- 2 今から始める熱中症対策「暑熱順化」
- 3 5月31日(日)は世界禁煙デー、5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間です
- 4 6月は食育月間です!
- 5 6月4日(木)～6月10日(水)は歯と口の健康週間です

★★★健康クイズ★★★

Q. 1日20本以上のたばこを吸うヘビースモーカーの妻の肺がんリスクは、喫煙しない人の妻の約何倍でしょうか?

- ①1.21倍
- ②1.53倍
- ③1.91倍

1 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」(厚生労働省より実践例が公表されました)

新型コロナウイルス感染症対策として、会話をする際は可能な限り真正面を避ける、家に帰ったらまず手や顔を洗いきるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる等の「新しい生活様式」の実践例が厚生労働省から公表されました。

また、「3つの密」(密閉・密集・密接)を徹底的に避け、手洗い・咳エチケット・換気・健康管理を忘れずに行いましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大を長期的に防ぐため、「新しい生活様式」を実践し、感染リスクを下げましょう。

あなたの行動が感染拡大防止につながります。引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/documents/020505seikatsuyousiki.pdf>

2 今から始める熱中症対策「暑熱順化」

5月に入り、気温の高い日が続いています。この時期は熱中症予防のため、本格的に暑くなる前に、汗をかく習慣づくり＝「暑熱順化」が必要です。

暑さにさらされることで皮膚の血管が広がりやすくなり効率よく汗をかき、体温を適切に調節できるようになります。

今年は自宅で過ごす時間が長くなっているため、「汗をかいてない」「運動をしていない」といった傾向があり、熱中症に対する体の準備ができていません。特に意識して、適度な運動や入浴で汗をかく習慣をつけましょう。

また、マスクをして外出する際にも注意が必要です。マスク着用により体から熱が逃げにくく、体温が高くなりやすくなります。

外出中にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩する、水分をしっかり摂ることを心がけてください。

コロナ禍の熱中症対策は例年以上に注意が必要です。

●健康長寿とちぎ web 「熱中症」に注意しましょう

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

3 5月31日(日)は世界禁煙デー、5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間です

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると脳卒中、心臓病、糖尿病、胃かいよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に子どもや乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群との関連は確実とされています。

たばこの喫煙及び副流煙は急性呼吸器感染症の危険因子として明らかになっています。喫煙と新型コロナウイルスとの関連性は様々な知見がありますが、WHO ではたばこを吸う人

と副流煙にさらされる人の両方において、現在のコロナウイルスの大流行に伴うリスクを最小限に抑制するためにたばこをやめるように促しています。

この機会に、あなたとあなたの大切な人のために、禁煙しましょう。

「やめたいけど、なかなかうまくいかない」と悩んでいる方は、ぜひこの機会に「禁煙治療」を御検討ください。

禁煙治療を受けると、自分で禁煙するより楽に、より確実に、あまりお金をかけずにやめられます。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は県内に 264 施設あります（2020 年 2 月 1 日時点）。以下 URL をチェックしてみてください。

●（一社）日本禁煙学会ホームページ

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

●コクラン特集号 コロナウイルス (COVID-19) パンデミック時の禁煙に効果的な選択肢

→<https://www.cochrane.org/ja/effective-options-for-quitting-smoking-during-the-covid-19-pandemic>

4 6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

現在、新型コロナウイルス感染症により生活習慣が不規則になりがちですが、朝昼晩の3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりとっていますか？

バランスの良い食生活は体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスなど感染症の予防につながります。

県では、「1日3食、野菜と塩分に留意して、きちんと食事をとる」ことを目標に「食べて健康！プロジェクト」を展開しており、皆様からいただいた健康レシピをHPで公開していますので、参考にしてみてください。

生活リズムが乱れがちな今だからこそ、バランスの良い食生活を心がけ、コロナに負けない身体をつくりましょう！

●健康長寿とちぎ web レシピ公開ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=101#食べて健康>

●農林水産省 HP

→<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

5 6月4日(木)～6月10日(水)は歯と口の健康週間です

歯を失う原因は、主にむし歯と歯周病です。どちらもお口の中の細菌によるものなので、予防するには、食後の歯みがきがとても大切です。

この機会に自分の口の中の状態を知り、健康で丈夫な歯を保ちましょう。かかりつけ歯科医を持ち、一年に一度は口腔内の健康チェックを受け、正しい歯のみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

～今年度の週間標語～「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

室内などで他人のたばこの煙にさらされていることを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙が大切な家族や周りの人に大きな被害をもたらすことも報告されています。

望まない受動喫煙を防止できるよう取り組みましょう。

=====
◎「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/>

=====