

※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 89 号) 2022. 5. 11 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・貴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 歩いて、もらおう！ SOYJOY！『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬
とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン』を実施中♪
- 2 5月からは熱中症にご注意を！
- 3 喫煙とお口の健康について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」おすすめコースのご案内
- 5 Facebook「健康長寿とちぎ」運営中！

★★★健康クイズ★★★

Q. 熱中症に特に注意が必要な時期は次のどれでしょうか？

- ① 5月の暑い日
- ② 梅雨の晴れ間
- ③ 梅雨明け
- ④ お盆明け
- ⑤ 10月上旬

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください

- 1 歩いて、もらおう！ SOYJOY！『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬
とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン』を実施中♪

カワチ薬品及び大塚製薬と連携し、『初夏の健康応援キャンペーン』を実施中です。
キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クーポンを提示いただくと、先着 2,000 名の方に大塚製薬 SOYJOY プラントベース ホワイトチ

ヨコ&レモン1本をプレゼント！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています！

●『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬 とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=615>

2 5月からは熱中症にご注意を！

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

個人差もありますが、暑熱順化(体が暑さに慣れること)には、数日から2週間程度かかります。暑熱順化のための動きや活動をはじめ、暑さに備えましょう。

また、新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用する機会が増えています。マスクを長時間つけることにより熱がこもりやすくなるため、周囲の人との距離を十分にとれる場所で適宜マスクを外すなどしましょう。マスク着用時は喉の渇きを感じづらく、水分不足になりがちです。意識して水分をとるようにしましょう。

●詳しくはこちら【「熱中症」に注意しましょう！】

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

●暑熱順化について詳しくはこちら

→

<https://www.netsuzero.jp/learning/le15?msclkid=3f9b4e8dcf3611ec9915128c6bf44e1f>

【熱中症ゼロへ】

3 喫煙とお口の健康について

タバコがお口の健康に影響を及ぼすことをご存知でしょうか。

お口は、体の中で最初に喫煙の影響を受ける部分です。吸う人は吸わない人に比べて歯周病に罹患しやすく、進行しやすいことがわかっています。また、すでに歯周病に罹患してい

る人は、治療効果が低く、治りが良くない傾向にあることが研究で明らかになっています。

喫煙の歯周病への影響は「かかりやすい」「気が付きにくい」「治りにくい」の3つです。歯周病の予防や治療を円滑に進めるためにも禁煙の実行に遅いことはありません。ある程度進行した歯周病であっても禁煙は有効であるといわれています。この機会に身体そして、お口の健康について見直してみませんか。

●～日歯 8020 テレビ～(タバコと歯周病)～

→<https://www.jda.or.jp/tv/64.html>

4 「とちぎ健康づくりロード」おすすめコースのご案内

「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。

その中から今回は、壬生町の「ピッピとピコの花を巡るコース」をご紹介します。

壬生町にある「とちぎわんぱく公園」。四季折々の花を見ながらゆったりと歩くことのできるコースです。公園内の施設も充実しており、ヨーヨー釣りや射的を体験することもできます。チェックポイントの近くにモアイ像があるので探してみたいはいかがでしょうか？

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00080/>

5 Facebook「健康長寿とちぎ」運営中！

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Facebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！

Facebook の検索機能で「健康長寿とちぎ」と入力していただければすぐに見つかりますので、ぜひフォローしてください♪

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①5月の暑い日 ②梅雨の晴れ間 ③梅雨明け ④お盆明け

熱中症がおこりやすいのは、太陽が照り付ける気温が高い日だけではありません。

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは厚い日に熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々になれるように工夫しましょう。

=====
◎「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/>
