

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 65 号) 2021. 5. 12 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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」
- 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」5月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. 栃木県内にて熱中症で救急搬送された人の割合で、一番多い年代は次の①～③のどれでしょうか？

- ① 7歳以上 18歳未満
- ② 18歳以上 65歳未満
- ③ 65歳以上

→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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」

栃木県では、現在、警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」の期間を5月16日(日)まで延長しています。

「ストップ！感染拡大」の意識を共有し、日常生活において対策へのご協力を引き続きお願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年4月24日(土曜日)～令和3(2021)年5月16日(日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

感染拡大防止と社会活動の両立を図るため、以下のとおり協力を要請します。

◇県民に対する協力要請（特措法第24条第9項）

・緊急事態措置区域及びまん延防止等重点措置区域の適用を受けた都道府県への不要不急の移動は避けることを要請

・マスクの着用、換気をはじめ、3密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底を要請

（「会話する＝マスクする」運動(特に会食の場における適切なマスク着用)を展開)

・感染リスクが高まる「5つの場面」での注意を要請(特に、大人数の会食は控えるよう注意)

1 飲酒を伴う懇親会等

2 大人数や長時間におよぶ飲食

3 マスクなしでの会話

4 狭い空間での共同生活

5 居場所の切り替わり

・体調が悪い場合は、仕事は休むよう要請

・施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避けるよう要請

・外出時は、感染のリスクを避ける行動とるよう要請

・大人数が集まる飲食・飲酒やパーティー及びこれに類するものについては、自粛するよう要請

・ハイリスク者（高齢者、基礎疾患を有する方）は上記取組を特に徹底するよう要請

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/gennjuukeikai20210424.html>

---

2 5月からは熱中症にご注意を！

環境省と気象庁は、「熱中症アラート」の運用を4月28日から開始しました。

これは、熱中症の危険性が極めて高いと予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

アラートが発表された場合は、不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用するほか、エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期するなどの対策をお願いします。

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>

●熱中症アラートについて【環境省熱中症予防情報サイト】

→<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

---

### 3 喫煙とお口の健康について

喫煙がお口の健康にも影響を及ぼしていることをご存知ですか？

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。

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。

非喫煙者と比較すると、喫煙者の歯周病の罹患リスクは高くなり、歯の喪失は早まると言われています。また、すでに歯周病にかかっている人は進行しやすく、治療を受けても効果が現れにくくなります。

喫煙はさまざまな生活習慣病のリスクとなり、お口の健康とも深く関わっています。

身体そして、お口の健康について考えなおしてみませんか。

●～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」5月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、宇都宮市の「とちぎ健康の森ウォーキングコース」をご紹介します。

コースは、A、B、Cの3コースがあり、自由に歩けるようになっています。スタート地点には、徒歩、速歩、急歩などから自分に合ったウォーキングペースを選択できる装置があり、

ペース配分の参考になります。

ほどよい運動はもちろんのこと、歩行途中には湿生花園や丸池、東屋があり、自然を楽しむこともできます。

今の時期に最適なコースとなりますので、訪れてみてはいかがでしょうか。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00081/>

---

## 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. ③65歳以上

65歳以上の高齢者が半数を占めています。熱中症は、気温・湿度の高い環境に体が適応できないことでおこる頭痛やめまい、意識障害などの症状をいい、高齢者は温度・湿度に対する感覚や発汗など体から熱を逃がす機能が鈍くなりがちです。周囲の方からの積極的な声掛けで予防しましょう。

=====  
◎「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/>

=====