

※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66号) 2021.5.26 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」延長
- 2 5月31日(月)は世界禁煙デー、5月31日(月)～6月6日(日)は禁煙週間です
- 3 6月は食育月間です
- 4 6月4日(金)～6月10日(木)は歯と口の健康週間です
- 5 「とちぎ健康づくりロード」5月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 喫煙者は、禁煙することにより大きく健康改善をすることができますが、非喫煙者のレベルまで近づくには約何年かかるでしょうか？

- ① 1～3年
- ② 5～8年
- ③ 10～15年

→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」延長

栃木県は変異株陽性者も増加傾向にあり、「まん延防止等重点措置（上から2番目）への瀬戸際にある」として、5月末まで「嚴重警戒」を継続します。

引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年5月15日(土曜日)～令和3(2021)年5月31日(月曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

◇県民に対する協力要請（特措法第24条第9項）

- ・ 県境をまたぐ不要不急の移動は避けることを要請
- ・ 県内の移動・外出についても慎重に判断することを要請
- ・ 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

「3密」が重なる場面はもとより、「密閉」、「密集」、「密接」のそれぞれについて徹底的に回避することも要請

（「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

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をとるよう要請
- ・ 5人以上の飲食・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

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/genjuukeikai20210515.html>

2 5月31日(月)は世界禁煙デー、5月31日(月)～6月6日(日)は禁煙週間です

5月31日は、WHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定め、たばこ対策に取り組んでいます。

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、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因ともなります。

また、喫煙は新型コロナウイルスの感染リスクを高め、喫煙者は人工呼吸器が装着される、

あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになりました。年齢や基礎疾患（糖尿病、高血圧など）と比べても、重症化の最大のリスクであることも報告されています。

あなただけでなく、家族と友人の健康の為にも喫煙されている方はこの機会にぜひ禁煙に取り組みましょう。

「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270施設あります（2021年2月1日時点）。以下URLをチェックしてみてください。

●栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

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

●（一社）日本禁煙学会ホームページ

→<http://www.jstc.or.jp/>

3 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。みなさんは朝昼晩の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もつながります。

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。

健康な体はまず食事から。様々な品目を摂取することを意識し、バランスの良い食生活を心がけましょう！

●健康長寿とちぎWEB 食べて健康プロジェクト

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●農林水産省 HP

→<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

4 6月4日(金)～6月10日(木)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。

また、近年では健康寿命の延伸に歯と口腔の機能維持・向上が大きく関係していることが明らかになっています。身体の健康はまずお口から！

この機会に自分のお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、一年に一度はお口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「一生を 共に歩む 自分の歯」～

★日本歯科医師会ホームページ【歯と口の健康週間】

→<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/>

5 「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、鹿沼市の「かぬま・彫刻屋台巡りコース」をご紹介します。国指定重要無形民族文化財に指定されています「鹿沼今宮神社祭の屋台行事」にまつわる散策コースです。

新鹿沼駅からスタートし、今宮神社および鹿沼市文化活動交流館をはじめとした名彫刻屋台展示施設などを楽しむことができます。

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/00085/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③10～15年

禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクが低下し、その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

=====

◎「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/>

=====