

※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 67 号) 2021. 6. 9 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 歯と口の健康について
- 3 今から始める熱中症対策「暑熱順化」
- 4 各市町で活躍する食生活改善推進員によるパネル展示を行います
- 5 「とちまる安心認証」にご参加ください！

★★★健康クイズ★★★

Q. 歯周病の予防には、毎日のブラッシングが重要です。

以下の項目でブラッシング法として効果的でないものはどれでしょうか？

- ①歯ブラシを強い力で大きく動かす
- ②歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ③1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う

→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

本県の警戒度レベルは県版ステージ 2.5「嚴重警戒」を維持していますが、新規感染者数は高止まりし、医療提供体制への負荷が高まっていることから予断を許さない状況にあります。

引き続き、感染を抑えるためのご協力をよろしくお願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和 3 (2021) 年 5 月 29 日 (土曜日) ~ 令和 3 (2021) 年 6 月 20 日 (日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

- ・ 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
- ・ ワクチン接種者も上記取組を行うよう要請

●詳しくはこちら

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

2 歯と口の健康について

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病といった歯と歯ぐきの病気は、まず予防が大切です。食後の丁寧な歯みがき、毎日のお手入れしだいで予防することができます。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人、歯や口の中で気になるところがある人は、そのまま放置せず歯科医の治療を受けましょう。

全身の健康管理はお口の健康管理から！かかりつけ歯科医を持ち、年に一度は定期検診を受けるようにしましょう。

～今年度の週間標語「一生を 共に歩む 自分の歯」～

●日歯 8020 テレビ【基本的な歯の磨きかた 歯周病対策！歯ブラシ活用テクニック】

→<https://www.jda.or.jp/tv/54.html>

3 今から始める熱中症対策「暑熱順化」

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、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。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。熱中症の危険が高まる前に、運動や入浴など、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

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。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、適宜マスクをはずしましょう。

●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>

●一般財団法人日本気象協会 「熱中ゼロへ」

→<https://www.netsuzero.jp/>

4 各市町で活躍する食生活改善推進員によるパネル展示を行います

皆さん「食改（しょっかい）さん」をご存じですか？

食生活改善推進員は、県内各地で生活習慣病予防のために、料理教室や健康に関するイベント等食育活動を行っており、地域の皆さんから親しみを込めて「食改さん」と呼ばれています。

6月の食育月間にあわせ、栃木県庁15階で、栃木県の各市町の食改さんの日々の活動を紹介するパネル展示を6月14日(月)～18日(金)に行います。

県庁にお越しの際は、ぜひご覧ください！

●食生活改善推進員（栃木食生活改善推進員協議会）についてはこちらから
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=34>

5 「とちまる安心認証」にご参加ください！

「とちまる安心認証」とは感染防止対策を実施している飲食店を、県が認証し公表すること
とで、県民のみなさまにより安心してお店を利用していただく取組です。

●飲食店が取り組んでいる感染防止対策をこれまで以上に後押しし、レベルアップを図っ
ていただくこと

●県民の皆様により安心してお店を利用していただくこと
を目的としています。

■認証までの流れ

1. 認証基準の確認→2. 認証の申請→3. 現地確認→4. 認証ステッカー交付

※栃木県が推進する「新型コロナウイルス感染防止対策取組宣言」をしている飲食店が対象となりま
す。（認証との同時取得も可能です）

●制度の詳細はこちら

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①歯ブラシを強い力で大きく動かす

歯周病の予防には生活習慣の改善と効果的なブラッシングが重要です。以下のことを意
識し、歯周病を予防しましょう。

■生活習慣の改善

- ・歯ごたえのある食品や食物繊維を多く含む食品をよく噛んで食べる。
- ・生活のリズムを整える。
- ・3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくする。

■効果的なブラッシング法

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
- ・プラークがたまりやすい所(磨きにくい所)をていねいに磨く。

- ・ 歯ブラシの毛先と歯肉の境目にあてる。
- ・ 軽い力で磨き小刻みに動かす。
- ・ 磨き残しを少なくするために磨く順番を決める。
- ・ 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う。
- ・ 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる。

初期の歯周病は自覚症状が現れにくいので、異常が感じられなくても歯科医院で定期的に検査を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

=====

◎「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/>

=====