

※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 78 号) 2021. 11. 24 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・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 人生 100 年フレイル予防ラッピングバスが宇都宮市内 (JR 宇都宮駅西口～細谷車庫) を走行中!
- 2 12 月 1 日は「世界エイズデー」です
- 3 みんなで予防! インフルエンザ
- 4 インフルエンザと口腔ケアについて
- 5 「とちぎ健康づくりロード」11 月おすすめコースのご案内

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. かぜとインフルエンザの違いはどのようなものでしょうか

→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 人生 100 年フレイル予防ラッピングバスが宇都宮市内 (JR 宇都宮駅西口～細谷車庫) を走行中!

フレイル予防について広く啓発するため、現在宇都宮市内を「人生 100 年フレイル予防ラッピングバス」が走行中です。

フレイル予防のポイントである栄養 (+口腔)、運動、社会参加に関するイラストを掲載したピンク色が目立つデザインで、乗車ドアにはとちまるくんのイラストも!

ラッピングバスを見かけた方は、ぜひ SNS 等投稿してください!

●「フレイルって何だろう?」と思った方はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

【健康長寿とちぎWEB】

---

## 2 12月1日は「世界エイズデー」です

世界保健機関（WHO）は、毎年12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、世界で様々な啓発活動を行っています。

栃木県内の健康福祉センター（保健所）では、HIV抗体検査を受けることができます。検査は無料匿名で、検査当日に結果が分かります。

また、最近増加している性感染症の検査も併せて行うことができます。

この機会に検査を受けてみませんか。

### ●エイズの検査・相談について

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

---

## 3 みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザは、ウイルスの感染によって発症し、のどの痛み、鼻水、咳などの一般的な風邪の症状のほかに、38度以上の発熱と、頭痛、筋肉痛、関節痛といった全身症状が現れます。

インフルエンザの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、外出を控え、安静にしてしっかり休養をとりましょう。

感染予防のためには、日頃から、こまめにしっかり手を洗い、バランスのよい食事や十分な休養・睡眠をとるなど、体調管理に注意しましょう。また、咳やくしゃみなどの症状がある方は、感染を拡大させないため、マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ため、みんなで手洗いと咳エチケットで予防しましょう。

### ●インフルエンザ予防及びワクチン接種時期のお願い

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/190124innhurenzagaryuukousiteimasu.html>

---

#### 4 インフルエンザと口腔ケアについて

毎年冬の訪れとともに流行が拡大してくるのがインフルエンザです。

近年、インフルエンザの感染予防として口腔ケアが重要視されています。歯磨きを怠り、お口の中の細菌が増えると、インフルエンザウイルスが体内に侵入しやすくなります。

口腔ケアでお口の中をきれいにすることは、インフルエンザへの感染リスクを下げるということがわかっています。

手洗い・うがいに加え、毎食後、寝る前の丁寧な歯磨きを心がけて、お口を清潔に保ち、インフルエンザを予防しましょう！

●～日歯 8020 テレビ～【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

---

#### 5 「とちぎ健康づくりロード」11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「宇都宮市 STREET WALKING コース」をご紹介します。

宇都宮の市街地を歩くコースで、ランドマークや商店街、遊歩道など様々な魅力にあふれた町歩きを楽しむことができます。

皆さんもぜひ歩いてみてください。

●このコースの詳細情報はこちら

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00139/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳(せき)などの症状も見られます。さらに、気管支炎、

肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのが特徴です。

それに対して風邪は比較的ゆっくりと発症し、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

=====

◎「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/>

=====