

※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 69 号) 2021. 7. 14 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 急に暑くなるこの時期は熱中症に注意！
- 3 むし歯予防について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 以下の症状のうち、熱中症の症状として当てはまらないものはどれでしょうか。

- ①頭痛
- ②咳
- ③けいれん

→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

本県は、新規感染者数や全療養者数は、落ち着きつつありますが、ステージ 2.5 の状態が継続しています。また、病床使用率は下がりきらずにステージ 3 の状態が継続していること、感染経路不明割合も 50%を超える状態が常態化していることから警戒度レベルを引き続きステージ 2.5「嚴重警戒」とします。感染を抑えるためのご協力を引き続きよろしくお願いたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和 3 (2021) 年 7 月 9 日 (金曜日) ～令和 3 (2021) 年 7 月 22 日 (木曜日)

※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。

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

・県外はもとより、県内の移動・外出についても感染状況を踏まえ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 急に暑くなるこの時期は熱中症に注意！

例年、7月中旬頃から熱中症の救急搬送者数が増えています。特に、急に暑くなるこの時期は、身体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

また、マスクの着用により、喉の渇きを感じづらくなったり、皮膚からの熱が逃げにくくなるなど、より熱中症のリスクが高まります。以下のポイントに気をつけて対策を行いまし

よう。

- 日傘や帽子をつけるなどして、暑さを避けましょう
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）がとれる場合は、適宜マスクをはずしましょう。

●熱中症に注意しましょう！【健康長寿とちぎWEB】

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

3 むし歯予防について

日頃からの食生活や歯磨きなど規則正しい生活習慣と、歯の質を強くすることがむし歯予防には大切です。歯の質を強くするには、フッ化物（フッ素）の利用が効果的です。フッ化物は歯を丈夫にする働きがあり、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。

家庭でのセルフケアによるフッ化物の利用法として、フッ化物配合の歯みがき剤があります。製品に「フッ化物配合」と書いてあるか、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化スズ」の表示がされています。日本で市販されている歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。日常の歯みがきに組み込むことができるので、簡単に取り組めるむし歯予防方法の一つです。

フッ化物を上手に利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

●詳しくはこちら

→http://www.jda.or.jp/park/prevent/index05_12html

4 「とちぎ健康づくりロード」7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、栃木市の「太平山ハイキングコース」をご紹介します。

太平山は、足尾山系最南端に位置する風光明媚な太平山自然公園の中心をなす名山中、太平山神社をはじめ、名所旧跡や豊かな自然に恵まれ多くの人々が四季を通じて訪れていま

す。山頂に近い謙信平からは、関東平野が一望でき、眼下の峰々が霧に浮かぶ雄大な景観は、陸の松島とも称されています。

見晴台からは、遠くスカイツリーや東京副都心の高層ビル群、富士山を見ることができま

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/00072/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②咳

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、高齢者や子どもなど熱中症にかかりやすい人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【熱中症の主な症状】

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

=====
◎「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/>

=====