

※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71号） 2021.8.11 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 警戒度レベル県版ステージ4「緊急事態宣言」における対応について
- 2 とちぎ健康サラダキャンペーン実施中（～8/31まで）
- 3 コロナ禍でのお口のケア
- 4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. たばこの煙は、喫煙者の口を通して吸い込まれるものを主流煙と呼び、先端の点火部分から立ち上る煙を副流煙と呼びますが、副流煙の影響は約何メートル先まで及ぶでしょうか。

- ① 3m
- ② 5m
- ③ 7m

→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 警戒度レベル県版ステージ4「緊急事態宣言」における対応について

#### 【知事メッセージから】

県の新規感染者数は、短期間で急速に増加しており、8月4日には過去最高の178名の新規感染者数を確認する等、危機的な状況にあります。

感染拡大が県内全域に広がり、各指標の警戒度レベルの多くがステージ4になっており、病床使用率は50%が目前に迫り、医療提供体制への負荷が確実に高まっていることなどを総合的に勘案し、警戒度レベルを県版ステージ4に引き上げ、県版緊急事態を宣言します。

コロナ医療と一般医療の提供体制を維持し、県民の命と健康、暮らしを守るためにも、県

民・事業者の皆様の御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8月8日(日曜日)～令和3(2021)年8月31日(火曜日)

■実施内容：

- ・ 不要不急の外出自粛 ※外出する場合も極力家族や普段行動をとめている人と少人数で
- ・ 都道府県間の不要不急の移動の自粛
- ・ 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
- ・ 「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  
(「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
  - 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
- ・ 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
- ・ 外出時は、感染のリスクを避ける行動をとる
- ・ 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
- ・ ワクチン接種者も上記取組を行う

●詳しくはこちら→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/manenboushi.html>

---

## 2 とちぎ健康サラダキャンペーン実施中(～8/31まで)

『#とちぎ健康サラダ』をつけて食べたサラダの写真をツイッターで投稿した方に、抽選で賞品(ドレッシング等)があたるキャンペーンを開催しています。

健康づくりの一環として、是非参加してみてください。

サラダの写真は、手作りでも「とちぎのヘルシーグルメ推進店」等の市販のサラダでもOKです。詳細は、健康増進課公式ツイッターアカウント『健康長寿とちぎ@tochigi\_kenko』まで

●Twitterはこちら→[https://twitter.com/tochigi\\_kenko](https://twitter.com/tochigi_kenko)

---

### 3 コロナ禍でのお口のケア

毎日暑い日が続きますが、コロナ禍の中でマスクが欠かせない日が続きます。人は本来鼻で呼吸しますが、マスクを付けることにより息苦しさから「口呼吸」になりやすくなり、口が開いて乾燥しがちです。口の中が乾燥するとだ液の分泌が減り、お口の中の細菌が増えむし歯や歯周病に罹患しやすくなります。

お口の乾燥を防ぐため、食事の際はよく噛んで食べるようにし、お口や舌をよく動かしてだ液をしっかりと出すようにしましょう。家でできる簡単なお口の体操もお勧めです。

また、こまめな水分補給でお口の潤いを保ちましょう。熱中症予防にもつながります。

お口の健康は体の健康に結びついています。お口のケアで健康で充実した生活を送りましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/consultation/vol-06.html>

→[https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)

---

### 4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

とちぎ禁煙推進店制度は、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組む店舗・施設等の登録制度です。登録店舗・施設等にはお店の入口に貼る禁煙表示ステッカーを送付するほか、県ホームページ等でPRいたします！

直近では、3割を超える県民が職場・飲食店・遊技場で他人の煙にさらされた（＝受動喫煙をした）と回答しています。受動喫煙をするとがん・脳卒中・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群などのリスクが高まります。

受動喫煙を防止し県民の健康を守るため、禁煙に積極的に取り組んでいただくとともにとちぎ禁煙推進店制度に是非御登録ください！

●禁煙推進店に関する詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

-----

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③7m

タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙より、タバコから立ち上がる副流煙の方がはるかに多く、タバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えています。

また、タバコの煙の悪影響は7m先まで到達し、複数が同時に喫煙すればその距離が2～3倍以上になるといわれています。

=====  
◎「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/>

=====