

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 91 号) 2022. 6. 8 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 高齢者の方は特に熱中症にご注意を！
- 2 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です
- 3 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
- 4 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【Re:Kitchen】

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 高齢者が熱中症になりやすい原因として正しいものは、以下の中にいくつあるでしょうか？

- ① 体内の水分が不足しがちになる
- ② 体内の塩分が不足しがちになる
- ③ 暑さに対する感覚機能が低下している
- ④ 暑さに対する体の調節機能が低下している

→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 高齢者の方は特に熱中症にご注意を！

お年寄りには熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けるなど気を配って下さい。

#### ◆予防法ができているかチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している

- 部屋の温湿度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている（外出時には日傘、帽子）
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

●詳しくはこちら

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

---

## 2 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

今年度の週間標語は「いただきます 人生100年 歯と共に」です。

からだの健康を保ち、おいしく食事をしたり、楽しく会話をするために“歯と口の健康”を保つことが欠かせません。

「歯と口の健康週間」をきっかけに自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのセルフケアと定期的な歯科健診を心がけましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医院での治療を受けましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

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

---

## 3 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の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24日(金)～7月1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>

---

#### 4 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【Re:Kitchen】

皆さんは栄養バランスのとれた食事を摂取できていますか？

栄養バランスのとれた規則正しい食事は、体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防にもつながります。

今回は「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録しているお店を紹介します！

「とちぎのヘルシーグルメ推進店」とは、料理の栄養成分表示や野菜たっぷりメニューなどの健康に配慮したメニューを提供し、県民の健康づくりを『食環境』から応援するお店です。

#### ●Re:Kitchen

バランスの良い食事を気軽に食べてもらいたい。自宅でも作ってもらいたい。

そのような思いから『Re:Kitchen』がはじまりました。

メニューは、栃木県内の食材を使用しております。那須の澄んだ空気を感じながら、ゆったりとお過ごし下さい。

\*住所：那須塩原市青木 27-2485

\*定休日：水曜日 月1回連休あり

\*営業時間：11:00～16:00

\*ホームページ：<https://foodplace.jp/rekitchen/>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店の詳細はこちら

<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

---

#### ★★★健康クイズ答え★★★

A. 3つ ①体内の水分が不足しがちになる ③暑さに対する感覚機能が低下している

④暑さに対する体の調節機能が低下している

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。また、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、体に熱がたまりやすく、熱い時には若年者よりも循環器系への負担は大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談ください。

熱中症は予防が大切です。「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう。

=====

◎「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/>

=====