

※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 100 号) 2022.10.26 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 先着 150 名に LED アームバンド & さらにその中から抽選で 10 名にアキレス株式会社のウォーキングシューズをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施します！
- 2 10 月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～
- 3 11 月 8 日は「いい歯の日」です！
- 4 「とちぎ健康づくりロード」11 月おすすめコースのご案内
- 5 日々の活動やイベント情報を「健康長寿とちぎ WEB」で情報発信できます

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 脳卒中(脳血管疾患)は栃木県民の死亡原因として何位になるでしょうか

- ① 1 位
- ② 2 位
- ③ 3 位

→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 先着 150 名に LED アームバンド & さらにその中から抽選で 10 名にアキレス株式会社のウォーキングシューズをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施します！

期間中(11/1～30)、県内に 167 コースある「とちぎ健康づくりロード」の中から好きなコースを歩き、とちまる健康ポイント応募時に「歩いたコース名」と「歩いた感想ま

たは歩いた時に撮影した写真」を専用フォームに入力してください。

入力していただいた先着 150 名に LED 内蔵の光るオリジナルアームバンド（愛称：とけポバンド）をプレゼントするほか、さらにその中から抽選で 10 名にアキレス株式会社のウォーキングシューズ「アキレス・ソルボ」が当たります！

運動不足解消や日頃のストレス発散にとちぎ健康づくりロードを歩き、『健康&お得』をゲットしましょう！

●とちまる健康ポイントについてはこちら！

→[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/index.php](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php)

●とちぎ健康づくりロードについてはこちら！

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

---

## 2 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～

10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」です。

栃木県は脳卒中が原因で亡くなる方がとても多い県なのをご存じでしょうか？また、寝たきりになる原因で最も多いのも脳卒中です。

脳卒中の発症には、生活習慣が深く関わっています。適切な生活習慣などを心がけ、脳卒中予防に努めましょう。

そこで、今回は「脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)」をお送りします。

- ①したっけ 高血圧から 治すっぺ (手始めに 高血圧から 治しましょう)
- ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ (糖尿病 放っておいたら 悔い残る)
- ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診 (不整脈 見つかれば すぐ受診)
- ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ (予防には タバコを止める 意思を持って)
- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒)
- ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっけよ (高すぎる コレステロールも 見逃すな)
- ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ (お食事の 塩分・脂肪 控えめに)
- ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ (体力に 合った運動 続けよう)
- ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ (万病の 引き金になる 太りすぎ)
- ⑩だいじけえ？ 脳卒中起きたらすぐに 病院行け (脳卒中 起きたらすぐに 病院へ)

(日本脳卒中協会資料から作成)

いかがでしたでしょうか？

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクをご覧くださいませ。

脳卒中を予防し、健康長寿な人生を送りましょう！

●脳卒中とは【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

---

3 11月8日は「いい歯の日」です！

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「いい歯の日」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お手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

---

4 「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、運動習慣の定着を通して生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、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、益子町の「焼物としいの木のみちコース」をご紹介します。

益子駅から陶器店が立ち並ぶ街中へと進みます。街をぬけ田園地帯を歩き、高館山を登って行くと西明寺に着きます。植物を楽しみながらさらに山を登ると、権現平や高館城跡付近で町を一望することができます。その後は、道は下り、益子の森へと続き、七井駅に到着するコースです。

窯煙のたなびく小道や豊かな自然をお楽しみください。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00115/>

---

5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で  
情報発信できます！

おかげさまで本号をもちメールマガジン「健康長寿とちぎだより」は100号を迎えることができました。今後も健康づくりに関する情報を配信していきますので、引き続きご愛読、ご支援、ご協力をお願いいたします。

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③3位（1位：悪性新生物(がん)・2位：心疾患(心臓病)）

「脳卒中」は脳の血管が詰まったり、破れて出血したりする脳血管障害で、急激に麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。

本県の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中(脳血管疾患)が原因です。〈H30(2018)年

人口動態統計より)

また、寝たきりになる最大の原因でもあり、年間発症者のうち 1/5 が再発によるものです。

脳卒中は、迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。脳卒中の初期症状を見逃さず、初期症状に気付いたら、ためらわずに一刻も早く救急車を呼びましょう。

=====

◎「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/>

=====