

※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 102 号) 2022. 11. 30 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 コロナ・インフル同時流行に注意！
- 2 12月1日は「世界エイズデー」です
- 3 インフルエンザと口腔ケアについて
- 4 「とちぎ健康づくりロード」12月おすすめコースのご案内

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. HIVに感染した場合、有効な治療法は全くない。○か×でお選びください。

→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 コロナ・インフル同時流行に注意！

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。

この冬(2022-2023シーズン)は、新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大し、季節性インフルエンザと同時流行する可能性があります。

発熱外来や救急医療のひっ迫が懸念されることから11月17日より「コロナ・インフル同時流行注意報」が発出されています。

発熱等の症状が出た場合、発熱外来を速やかに受診できない可能性があります。体調不良に備えて、必要な物の備蓄と医療機関や相談先の確認をしておきましょう。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、基本的な感染対策が大切です。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、みんなで手洗いや咳エチケットなどの感染対策を徹底しましょう。

●コロナ・インフル同時流行注意報について【栃木県】

→ <https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/covid19-flu-caution.html>

---

2 12月1日は「世界エイズデー」です

世界保健機関(WHO)は、12月1日を「世界エイズデー」と定め、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、様々な啓発活動が行われています。

栃木県内の広域健康福祉センター(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、最近増加している梅毒などの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 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が、インフルエンザの発症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、食後や、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>

---

#### 4 「とちぎ健康づくりロード」12月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」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「とちぎの歴史と蔵の街を楽しむコース」をご紹介します。

「蔵の街」として知られる栃木市。蔵の街美術館や山本有三記念館など見学できる施設も多く、例幣使街道沿いには代官屋敷等を巡ることで歴史に触れることができます。旧市役所付近の県庁堀と巴波川には鯉が泳ぎ、老若男女どの世代にも楽しめるコースです。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00162/>

---

#### ★★★健康クイズ答え★★★

A. ×

H I V感染症の治療薬・治療法は飛躍的に進歩し、現在では1日1錠の服薬での治療が可能となっています。早期に感染を知り、治療を始め、継続することにより、エイズの発症を防ぎ、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっていきます。

=====  
◎「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/>

=====