

※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98号) 2022.9.28 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 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内
- 2 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です
- 3 災害に備えましょう～お口の健康について～
- 4 10月は『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施♪
- 5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が4周年を迎えました

★★★健康クイズ★★★

Q. 果物は1日約100gとるのが望ましいとされていますが、男女とも多くの世代で1日の果物摂取量が100gを下回っています。

1日分の果物の目安(約100g)として正しいものはどれでしょうか。

- ① バナナ1本
- ② イチゴ10粒
- ③ みかん1個

→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 「とちぎ健康づくりロード」10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、足利市の「織姫公民館地区ヘルスおりひめウォーキングマップ～文化コース1 町なかの史跡めぐり～」をご紹介します。

JR足利駅をスタートし、足利学校、鑿阿寺、市立美術館を巡り、渡良瀬橋方面を通過してJR足利駅に戻るコースです。

日本最古の学校といわれる『足利学校』や、足利氏ゆかりの『鑿阿寺（ばんなじ）』など、歴史と文化をお楽しみください。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00066/>

2 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくための月間です。この機会に、自分の生活習慣を見直しませんか。そして「健康長寿日本一とちぎ」を目指しましょう！

●健康長寿とちぎづくりとは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=3>

3 災害に備えましょう～お口の健康について～

災害時の備えとして口腔のケア用品を準備していますか？過去の災害では、水不足から歯磨きやうがいを控えたことにより、口の中が不衛生になり、免疫力が低下し、肺炎・風邪・インフルエンザなどに罹患する人が多くみられたそうです。災害時の口腔ケアは、お口の健康だけでなく、身体の健康にも影響することが分かっています。

防災グッズに歯ブラシ等の口腔ケア用品を加えるなど、災害等いざという時のために備えておくことも大切です。ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

また、日頃からお口のケアと定期健診などで歯と口の健康を維持しておきましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/81.html>

4 10月は『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施♪

カワチ薬品及び明治と連携し、『秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施します。キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クーポンを提示いただくと、先着2,000名の方に明治ヴァームスマートフィットウォーター（香るレモン風味）をプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン第2弾』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=633>

5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が4周年を迎えました

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で98号、4周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしく願いいたします。

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③みかん1個

果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることがわかっていますが、果物をたくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。また、果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れがあります。

■1日分の果物の目安（約100g）

・バナナ1/2・イチゴ6粒・グレープフルーツ1/2・なし1/2・みかん1個

=====

◎「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/>

=====