

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 115 号） 2023. 6. 7 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 とちまる健康ポイント「栃木県誕生 150 年記念キャンペーン」実施中！
- 2 高齢者の方は特に熱中症にご注意を！
- 3 6月4日(日)～6月10日(土)は「歯と口の健康週間」です
- 4 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
- 5 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【峠の味どころ 大越路】

★★★健康クイズ★★★

Q. 体温調節機能がきかなくなることで起こる熱中症ですが、次のうち、熱中症になりやすい環境はどれでしょうか

- ① 気温が高い
- ② 湿度が高い
- ③ 日差しが強い
- ④ 急に暑くなった日
- ⑤ 暑かった日の夜

→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 とちまる健康ポイント「栃木県誕生 150 年記念キャンペーン」実施中！

栃木県誕生 150 年を記念し、6月限定スペシャルキャンペーンを実施しています。

- ◆本格コースの応募に必要なポイント数 200P を 6 月応募分のみ 150P に引き下げます。
- ◆「とちぎ和牛すきやき用(400g)」の当選者を 4 名から 15 名に、「とちぎの星(精米 5 kg)」の当選者を 5 名から 10 名に増やします。
- ◆ダブルチャンスとして応募者の中から抽選で 150 名に QUO カード(500 円)をプレゼントし

ます。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=663>

2 高齢者の方は特に熱中症にご注意を！

お年寄り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はなく、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
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 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>

3 6月4日(日)～6月10日(土)は「歯と口の健康週間」です

今年度の週間標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」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方は、そのまま放置せずに歯科医院で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>

4 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23日（金）～30日（金）に行います。

県庁にお越しの際は、ぜひご覧ください！

●栄養・食生活についてはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

5 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【峠の味どころ 大越路】

皆さんは毎日の食事に気を付けていますか？

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。

●峠の味どころ 大越路

静かな山の中にあるお蕎麦屋さんです。毎朝石臼で挽いたそば粉で打つ蕎麦を目当てに遠方から訪れる方も多数。

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>