

※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124号） 2023.10.25 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 【栃木県誕生150年記念】

「とちぎ健康づくりロードを歩こう!キャンペーン」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. ウォーキングを行う際のフォームのポイントとして正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① ひじはやや曲げて腕を大きく振る
- ② 歩幅は小さく
- ③ 膝を伸ばしてかかとから着地

→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 【栃木県誕生150年記念】

「とちぎ健康づくりロードを歩こう!キャンペーン」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11月はいつもの抽選に加え、先着150名の中から抽選で「ソルボ
らく楽コンフォートマット」「Fitbit」「届く強さの乳酸菌W」をプレゼント！

さらに、キャンペーン応募者の中から抽選に外れた方にはもちろん「とけポーチ」また
は「とけポバンド」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/tochimaruru_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 見つかれば次第 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
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、以下のリンクでご覧いただけます。

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

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

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、那須塩原市の「温泉街観光コース」をご紹介します。

塩原温泉ビジターセンターを拠点にした塩原温泉街の散策コース。

数多く点在する名所・旧跡を巡りながら、塩原温泉の歴史と文化に思いをはせ、街では温かい人々とのふれあいが訪れる人々を楽しませてくれます。

立ち寄り湯でいろいろなお風呂・足湯を巡って泉質を巡ってもよし、自分だけのお気に入りの景勝地を見つけてみるのもおすすめです。

塩原温泉で四季折々、のんびりゆっくりした癒やしの時間を過ごせます。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00168/>

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！

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. ①ひじはやや曲げて腕を大きく振る ③膝を伸ばしてかかとから着地

腰の回転で**歩幅を広げて**歩きましょう。

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がり、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上
がります。

その他のウォーキングフォームのポイントは以下の通りになります。

1. 頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

2. 目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m 先くらい）を見る感じで。

3. 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

4. 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

5. ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

6. 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。

7. しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

=====

◎「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/>

=====