

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 112 号） 2023. 4. 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 歩いて、もらおう！ヴァームスマートフィットウォーター！！
『栃木県×カワチ薬品×株式会社明治 とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン』を実施します！♪
- 2 虫歯予防について
- 3 「とちぎ健康づくりロード」5月おすすめコースのご案内
- 4 特定健診を受けましょう！

★★★健康クイズ★★★

Q. ウォーキングするにあたり、正しい歩き方でないものは以下のどれでしょうか。

- ① 背筋を伸ばす
- ② 足はかかととから地面につく
- ③ 視線を下に向ける
- ④ 軸足の膝をしっかり伸ばす

→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 歩いて、もらおう！ヴァームスマートフィットウォーター！！
『栃木県×カワチ薬品×株式会社明治 とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン』を実施します！♪

カワチ薬品及び株式会社明治と連携し、『初夏の健康応援キャンペーン』を実施します。
キャンペーン期間中に歩いて 30 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 2,500 名の方にヴァームスマートフィットウォーター
(香るレモン風味 500 ml)1 本をプレゼント！

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×株式会社明治 とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=654>

2 虫歯予防について

むし歯はとても身近な病気ですが、初期症状に気が付きにくく放置されがちです。むし歯が歯髄（神経）まで達すると、歯の神経を取り除く治療が必要になることが多く、噛む力が弱くなり、歯の寿命が短くなることもあります。

歯が痛くなってから治療するのではなく、痛くなる前に歯の病気を予防することが大切です。

お家でのセルフケアはもちろん、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診を受けましょう！

- 詳しくはこちら

→<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-003.html>

3 「とちぎ健康づくりロード」5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、矢板市の「すこやか矢板 ウォーキングマップ 長峰公園コース」をご紹介します。

日本の都市公園 100 選にも選ばれたこの公園は、北関東有数のツツジの名所として知られ、約 5000 本のツツジはとても美しく、訪れる多くの来園者を魅了しています。

4月上旬から5月中旬まで（桜とツツジの最盛期）には、夜間のライトアップも行われ、幻想的な花々を楽しむことができます。

毎年5月には「つつじまつり」も行われ、訪れる多くの来園者を魅了しています。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00172/>

4 特定健診を受けましょう！

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防できます。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。生活習慣病予防のための健診・保健指導の積極的な利用をお願いします。

※特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

★特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

【健康長寿とちぎWEB】

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

たくさん歩くことによって、筋力の維持・向上につながる他、肥満の予防・解消、高血圧の予防・解消、骨粗鬆症の予防、不眠症の解消、糖尿病の改善、コレステロールの減少という効果があります。

しかし、正しい歩き方をしないと、よい効果を得られません。正しい歩き方とは、「理にかなっていて、無駄がなく、効率的である」という意味です。歩くときには、次の点に気をつけましょう。

■目線を歩く方向に向けると、頭が左右にぶれなくなり、疲れにくくなります。

■肩の力が入らない程度に、背筋を伸ばすと、腕を振りやすくなります。

■足はかかとから地面につくと、転倒しにくくなります。

■軸足の膝をしっかり伸ばすと、腰の位置が高くなり、歩幅が広がります。

=====

◎「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/>

=====