

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 117 号) 2023. 7. 12 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 熱中症予防のために
- 2 ウイルス性肝炎を知っていますか？
- 3 むし歯予防について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」7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、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

★★★健康クイズ★★★

Q. 慢性の肝臓病を引き起こす原因にもなるB、C型肝炎ウイルスですが、感染しているかどうかの検査はどこで受けられるでしょうか。

- ①市や町で実施する検診
- ②職場の健康診断
- ③県内の広域健康福祉センター、宇都宮市保健所及び宇都宮市保健センター

→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 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！「熱中症アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

■こまめに水分補給をしましょう

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

●熱中症に注意しましょう！【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

2 ウイルス性肝炎を知っていますか？

ウイルス性肝炎とはA、B、C、D、E型などの肝炎ウイルスの感染によって起こる病気です。中でもB、C型肝炎ウイルスの感染は、慢性の肝臓病を引き起こす原因ともなります。ウイルス性肝炎は、自覚症状がないことが多く、自分が感染していることに気づかないことがあります。必ず一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。詳細については、県のホームページから御確認ください。

●肝炎に関する情報はこちら【県 HP】

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/kanen.html>

●2023 年度日本肝臓学会関東地区市民公開講座の御案内

日 時：令和5(2023)年7月30日(日曜日)午前10:00~12:00

場 所：ライトキューブ宇都宮

テーマ：『肝臓病の新時代 ~よく見て・よく聞いて・よく話そう~』

●この講座についての詳しい情報はこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/20120727.html>

3 むし歯予防について

フッ化物（フッ素）には、歯を修復する働きである「再石灰化」の促進や、歯質の強化など、むし歯の予防に役立つ働きがあります。フッ化物は、子どもだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。

毎日できるケアとしておすすめなのが、フッ化物配合歯みがき剤の活用です。

パッケージに「フッ化物配合」と書いてあるものや、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化スズ」の表示がされているものです。

日本で市販されている歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。日常の歯みがきに取り入れることができるので、家族みんなで取り組めるむし歯予防方法の一つです。

フッ化物を上手に利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会・テーマパーク 8020】

→http://www.jda.or.jp/park/prevent/index05_12.html

4 「とちぎ健康づくりロード」7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、大田原市の「黒羽「おくのほそ道気分」芭蕉コース」をご紹介します。

大田原市黒羽庁舎をスタートして、大雄寺、芭蕉公園、芭蕉広場、芭蕉の館、黒羽城址公園、くらしの館、高岩公園、那珂川歩道橋を歩いて黒羽庁舎に戻るルートです。

歴史を感じさせる、山辺の小道を思わせるような遊歩道もあり、芭蕉を思いながら文学散歩と旧跡探訪が楽しめます。また、くらしの館では、野菜や果物などの地場産品をそろえており大変人気です。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00018/>

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！

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★★★

答え. 全て

B、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査でわかります。自治体の検診や
職場の健康診断で検査を実施しているほか、県内の広域健康福祉センター、宇都宮市保健所
及び宇都宮市保健センターでは、無料で検査を実施しています。詳細については、県のホー
ムページを御確認ください。

●肝炎ウイルス検査に関する情報はこちら【県 HP】

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/1205730080023.html>

=====
◎「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/>

=====