

※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 68 号) 2021. 6. 23 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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」延長
- 2 高齢者の方は熱中症に特に注意！
- 3 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」
- 4 「とちぎ健康づくりロード」6月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 「3・1・2弁当箱法」とは、“1食に何を、どれだけ食べたらいいか”のものさしです。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に各料理を3・1・2の割合につめる内容の割合は、以下の主食(ごはん、パン、麺)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)の3つをどのように組み合わせたものでしょうか。

- ① 3(主菜)・1(主食)・2(副菜)
- ② 3(主食)・1(副菜)・2(主菜)
- ③ 3(主食)・1(主菜)・2(副菜)

→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 新型コロナウイルス感染症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」延長

本県は、重症病床使用率が高止まりするなど、依然として医療提供体制の負荷が大きい状態が続いており、早期探知のための指標である 20 代～30 代の新規感染者数が増加傾向にあること、感染経路不明割合も 50%を超えることから、警戒度レベルを引き続きステージ 2.5「嚴重警戒」とします。感染を抑えるためのご協力を引き続きよろしく願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和 3 (2021) 年 6 月 19 日 (土曜日) ～令和 3 (2021) 年 7 月 11 日 (日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

感染拡大防止と社会活動の両立を図るため、以下のとおり協力を要請します。

・緊急事態措置区域及びまん延防止等重点措置区域のある都道府県への不要不急の移動は避けることを要請

・上記以外の県外・県内の移動・外出についても慎重に判断することを要請

・マスクの着用、換気をはじめ、3密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底を要請

・「3密」が重なる場面はもとより、「密閉」、「密集」、「密接」のそれぞれについて徹底的に回避することも要請

(「会話する＝マスクする」運動(特に会食の場における適切なマスク着用)を展開)

・感染リスクが高まる「5つの場面」での注意を要請

1 飲酒を伴う懇親会等

2 大人数や長時間におよぶ飲食

3 マスクなしでの会話

4 狭い空間での共同生活

5 居場所の切り替わり

・体調が悪い場合は、仕事は休むよう要請

・施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避けるよう要請

・外出時は、感染のリスクを避ける行動をとるよう要請

・5人以上の飲食・飲酒やパーティー及びこれに類するものについては、自粛するよう要請

・ハイリスク者(高齢者、基礎疾患を有する方)は上記取組を特に徹底するよう要請

・ワクチン接種者も上記取組を行うよう要請

●詳しくはこちら

→https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/genjuukeikai20210515_.html

2 高齢者の方は熱中症に特に注意！

熱中症の救急搬送者のうち、半数以上は65歳以上の高齢者です。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切ですが、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対するからだの調節機能が低下しがちです。

ご本人や周囲の方は、下記の点に注意して熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗

り切りましょう。

■寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

■部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、暑さを感じなくてもエアコンを付けるなど、温度調節をするよう心がけましょう。

■エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。

●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>

●熱中症、こんな人は特に注意！【熱中症ゼロへ】

→<https://www.netsuzero.jp/learning/le05>

3 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、「だれでもおいしく、かんたんに！」をキーワードに、県民の皆様の食生活の改善を目指す「食べて健康！プロジェクト」を平成30年度から実施しています。

取組のコンセプトは、

- ①野菜摂取量の増加（野菜を、1皿多く食べよう）
- ②食塩摂取量の減少（塩辛いものを、控えめにしよう）
- ③朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）

みなさんも、普段の食事から見直してみませんか？

プロジェクト参加団体は随時募集中です！

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

4 「とちぎ健康づくりロード」6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、佐野市の「一千年の歴史と伝統 天明鋳物を巡るコース」をご紹介します。

佐野市の天明鋳物は、天慶年間（938～947）に河内国（現大阪府堺市付近）から5人の鋳物師が移住し、藤原秀郷の命で兵器類を鋳造したのが始まりと伝えられています。

このコースでは、佐野駅をスタートし、市街地を巡りながらその歴史を今に伝える仏像、大鐘、モニュメント、鋳造所を楽しむことができます。

皆さんもぜひ歩いてみてください。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00015>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③3（主食）・1（主菜）・2（副菜）

お弁当を詰めるときに「主食3・主菜1・副菜2」の割合で詰めると栄養バランスがよくなるという目安の数字です。難しい栄養計算などをしなくても、見た目ですぐわかるので普段の生活に取り入れやすいのもポイントです。

食事バランスが健康の土台です。きちんとした食習慣を心がけ、健康を維持しましょう。

「食事バランスガイド」を活用すると1日何をどれくらい食べたらいいか一目でわかります。あなたの食生活サポートのために是非ご活用ください。

●「食事バランスガイド」について【農林水産省】

→https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

=====
◎「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/>

=====