

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 113 号) 2023. 5. 10 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 5月は『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』を実施中♪
- 2 5月からは熱中症にご注意を！
- 3 喫煙とお口の健康について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」おすすめコースのご案内
- 5 Facebook「健康長寿とちぎ」運営中！

★★★健康クイズ★★★

Q. 熱中症の危険性が極めて高いことが予測される際(WBGT33℃以上)に発表される熱中症警戒アラートですが、発表される時間帯はいつでしょうか。

- ① 当日の正午
- ② 当日の午後
- ③ 前日または当日の早朝

→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 5月は『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』を実施中♪

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』を実施しています。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500ml)1本をプレゼントいたします！

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

【健康長寿とちぎ WEB】

2 5月からは熱中症にご注意を！

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

個人差もありますが、暑熱順化(体が暑さに慣れること)には、数日から2週間程度かかります。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとり、シーズンを通して負けない体づくりを続けましょう。

- 詳しくはこちら【「熱中症」に注意しましょう！】

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

- 暑熱順化について詳しくはこちら

→

<https://www.netsuzero.jp/learning/le15?msclkid=3f9b4e8dcf3611ec9915128c6bf44e1f>

【熱中症ゼロへ】

3 喫煙とお口の健康について

タバコがお口の健康に影響を及ぼすことをご存知でしょうか。

お口は、体の中で最初に喫煙の影響を受ける部分です。タバコを吸う人は吸わない人に比べて歯周病に罹患しやすく、進行しやすいことがわかっています。また、すでに歯周病に罹患している人は、治療効果が低く、治りが良くない傾向にあることが研究で明らかになっています。

喫煙の歯周病への影響は「かかりやすい」「気が付きにくい」「治りにくい」の3つです。歯周病の予防や治療を円滑に進めるためにも禁煙の実行に遅いことはありません。ある程度進行した歯周病であっても禁煙は有効であるといわれています。

この機会に身体そして、お口の健康について見直してみませんか。

●～日歯 8020 テレビ～(タバコと歯周病)～

→<https://www.jda.or.jp/tv/64.html>

4 「とちぎ健康づくりロード」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、小山市の「風薫る巴波川コース」をご紹介します。

巴波川決壊口祈念公園からスタートし、巴波川を眺めながら土手を周回するコースです。開放感あふれる広い芝生から川を望めば、清々しい風を感じられます。

また、寒川地区は、とちぎのふるさと田園百選に認定されており、初夏には、麦秋や田面に映える寒川古墳群などのどかな田園風景を歩きながら見ることができます。

車の心配もなく、平坦で安心して歩けるので、子どもや、高齢者の方に優しいウォーキングコースです。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00029/>

5 Twitter & Facebook 「健康長寿とちぎ」運営中！

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。ございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Twitter「健康長寿とちぎ」及びFacebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！ぜひフォローしてください♪

●Tweeter「健康長寿とちぎ」

→https://twitter.com/tochigi_kenko

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③その前日または当日早朝

アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼び掛け、熱中症予防行動を促すための情報です。暑さ指数の予測値が33以上になった場合に、前日の17時頃及び当日の5時頃に都道府県ごとに発表されます。

気象庁と環境省のウェブサイトで発表されるほか、天気予報などと同じように、気象庁から報道機関や民間気象事業者、地方自治体に伝えられ、テレビやラジオ、各種天気予報サイト、防災無線等でアラートの情報を受け取ることができます。

=====
◎「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/>

=====