

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 114 号) 2023. 5. 24 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31日(水)は世界禁煙デー、5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間です
- 2 6月4日(日)～6月10日(土)は歯と口の健康週間です
- 3 夏も注意!脳梗塞と心筋梗塞
- 4 6月は食育月間です
- 5 とちぎ健康づくりロードおススメ紹介

★★★健康クイズ★★★

Q. 健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は以下のどれでしょうか。

- ①男性7.5g未満・女性6.5g未満
- ②男性8g未満・女性7g未満
- ③男性10g未満・女性9g未満

→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31日(水)は世界禁煙デー、5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間です

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間(5月31日～6月6日)を「禁煙週間」と定め、たばこ対策に取り組んでいます。

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると脳卒中、心臓病、糖尿病、胃かいよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に子どもや乳幼児は影響を

受けやすく、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因ともなります。

あなたの大切な家族と友人の健康の為に、喫煙されている方はこの機会にぜひ禁煙に取り組みましょう。

「やめたいけど、なかなかうまくいかない」と悩んでいる方は、「禁煙治療」を御検討ください。

禁煙治療を受けると、自分で禁煙するより楽に、より確実にやめられます。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は県内に 276 施設あります（2023 年 2 月 1 日時点）。以下 URL をチェックしてみてください。

●栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

●（一社）日本禁煙学会ホームページ

→<http://www.jstc.or.jp/>

2 6月4日(日)～6月10日(土)は歯と口の健康週間です

今年度の週間標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

からだの健康を保ち、おいしく食事をしたり、楽しく会話をするために“歯と口の健康”を保つことが欠かせません。

「歯と口の健康週間」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セルフケアと定期的な歯科健診を心がけましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている方は、そのまま放置せずに歯科医院で治療を受けましょう。

●詳しくはこちら

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

3 夏も注意！脳梗塞と心筋梗塞

脳梗塞や心筋梗塞は冬に起こるイメージが強いですが、実は夏も多いのです。

夏は脱水になりやすく、脱水になると血液がドロドロになり血栓（血の塊）が出来やすくなります。血栓が脳に詰まると脳梗塞、心臓に詰まると心筋梗塞になります。

命に関わりますので、以下の症状があったらすぐに 119 番通報をしましょう。

【脳梗塞の症状】

- ・ 顔の片側が下がりゆがみがある。
- ・ 片腕に力が入らない。
- ・ 言葉が出てこない。ろれつがまわらない。

【心筋梗塞の症状】

- ・ 急激な胸の痛みや締め付け感
- ・ 呼吸困難
- ・ 吐き気
- ・ 冷や汗

脳梗塞・心筋梗塞にならないためには？

減塩、肥満予防、適度な運動、禁煙、お酒を飲み過ぎないなど生活習慣の改善をしましょう。

⚠ 夏場のお酒 ⚠

アルコールは利尿作用があり水分が体内から抜けやすいため、脱水の原因になることもあります。お酒を飲んだ後はしっかりと水分補給をしましょう。

● 詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みなさんは朝昼晩の3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりとっていますか？

県では、「1日3食、野菜と塩分に留意して、きちんと食事をとる」ことを目標に「食べて健康！プロジェクト」を展開しており、皆様からいただいた健康レシピをHPで公開していますので、是非参考にしてください。

健康な体はまず食事から。様々な品目を摂取することを意識し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

●健康長寿とちぎ WEB 食べて健康プロジェクト

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

●農林水産省 HP

→<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

5 「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、高根沢市の「自然満喫元気あっぷコース」をご紹介します。

食と健康の拠点施設である『元気あっぷむら』を起点とし、周辺の森林や野鳥、広大な牧草地帯など高根沢町の自然をたっぷりと楽しめるコースです。

さらに、スタートおよびゴールとなる『元気あっぷむら』では、天然温泉もありウォーキング後の疲れたからだを癒すこともできます。交通量も少なく、老若男女、安心してウォーキングが楽しめるコースです。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00034/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満

健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は各々7.5g 未満と6.5g 未満とされていますが、最近の調査結果によるといずれも平均2g 程度（濃口しょう油に換算すると小さじ2杯強に相当）上回っている状況です。

また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g 未満とすることが

推奨されています。

減塩すると食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。また、麺類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないままに卓上調味料を料理にかけたりすることを控えるだけでもかなりの効果が期待できます。

=====

◎「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/>

=====