

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 116 号) 2023. 6. 21 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 「暑熱順化」で夏の暑さに負けない体に！
- 2 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」
- 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【蓬萊町やぶそば】
- 4 歯科健診を受けましょう
- 5 「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. 減塩は脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患を減少させますが、食塩摂取量のうち調味料類からの摂取は約何割になるのでしょうか。

- ① 約6割
- ② 約7割
- ③ 約8割

→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 「暑熱順化」で夏の暑さに負けない体に！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

体を暑さに慣れさせることが重要なため、本格的に暑くなる前のこの時期から日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

◆日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活◆

【ウォーキング・ジョギング】

ウォーキング：運動目安 30 分/ジョギング：運動目安 15 分

◇頻度目安：週 5 日程度

【サイクリング】運動目安 30 分

◇頻度目安：週 3 回程度

【適度な運動】（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）運動目安 30 分

◇頻度目安：週 5 回～毎日程度

【入浴】（シャワーのみで済ませず、湯船に入るもの）

◇頻度目安：2 日に 1 回程度

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分やミネラルを適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

●「暑熱順化」について詳しくはこちら

→<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

●「熱中症」について詳しくはこちら【健康長寿とちぎ WEB】

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

2 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>

3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【蓬萊町やぶそば】

「とちぎのヘルシーグルメ推進店」とは、料理の栄養成分表示や野菜たっぷりメニューなどの健康に配慮したメニューを提供し、県民の健康づくりを『食環境』から応援するお店です。今回は「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録しているお店のひとつを紹介します！

【蓬萊町やぶそば】

地域密着型のお店で、味と量にこだわりを持っています。そばは手打ち麺、つゆはかつお節を削ってつくる自家製のつゆです。提供時にお客様が驚かれる程の量にも自信があります。

シウマイはてんぷら粉で揚げ、「外はカリカリ、中はふんわりジューシー」です

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=320>

4 歯科健診を受けましょう

定期的に歯科健診を受けていますか？内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯と口も定期的な健康診断が必要です。

歯科健診では、自分では見えない、気が付かないお口の中の小さな変化や病気もプロの目で診断してもらえます。歯が痛くなってから歯医者に行くのではなく、歯が悪くなる前に定期的に歯科健診を受けることはとても重要です。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施しています。詳細については、最寄りの歯科医療機関または、お住まいの市町にお問合せください。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

5 「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、那須烏山市の「山あげ祭の里をめぐるコース」をご紹介します。

このコースは国の重要無形民族文化財にも指定され 400 余年の歴史と伝統を誇る山あげ祭の里、那須烏山をめぐるコースです。

途中には山あげ会館、烏山城址などがあり、永い歴史と伝統、豊かな自然を満喫できるコースです。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00122/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ② 約7割

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まるほか、胃がんのリスクも上昇します。低塩の調味料の使用や風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす塩味に慣れましょう。

=====

◎「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 栃木県宇都宮市埴田 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/>

=====