

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 126 号） 2023. 11. 29 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・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 とちまる健康ポイント事業【とけポチャレンジ 2023】
とけポチャレンジ 2023 参加チーム募集中!!
- 2 12 月 1 日は「世界エイズデー」です
- 3 インフルエンザと口腔ケアについて
- 4 「とちぎ健康づくりロード」12 月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. インフルエンザの有効な予防方法で、誤っているのは以下のどれでしょうか。

- ① インフルエンザワクチンは、流行してから接種する
- ② インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果がある
- ③ 乾燥しやすい室内では、加湿器など使って適切な湿度 (50～60%) を保つ
- ④ 室内ではこまめに換気をする

→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 栃木県誕生 150 年記念とちまる健康ポイント事業
【とけポチャレンジ 2023】参加チーム募集中!!

●12 月 チーム参加型『とけポチャレンジ 2023』開催!!●

3～5 人のチーム 1 日当たりの平均歩数*をランキング表示します。
さらに、平均歩数 6,000 歩以上のチームを対象に抽選を実施!
特賞は 3,000 円分の QUO カードがチームの人数分当たります!
まずはチームを作ってエントリー。

チームで協力して賞品をゲットしましょう。

※ 1 日当たりの平均歩数とは、期間中のチームの総歩数を「15(実施日数)」及び「メンバー数で割った数

【エントリー受付】12 月 7 日(木)まで

【実施期間】12 月 2 日(土)～16 日(土)まで

●『とけポチャレンジ 2023』について詳しくは

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=697>

2 12 月 1 日は「世界エイズデー」です

世界保健機関(WHO)は、12 月 1 日を「世界エイズデー」と定めています。毎年 12 月 1 日を中心に、世界各国でエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、様々な啓発活動が行われています。

県では、令和 5(2023)年 12 月 1 日から 12 月 25 日まで県庁本館 1 階県民ロビーにレッドリボンを飾ったツリーを設置し、来庁された方々に、エイズの予防及びエイズ患者支援について、啓発を行います。

栃木県内の広域健康福祉センター(保健所)では、H I V 抗体検査を受けることができます。検査は無料匿名で、検査当日に結果が分かります。

また、最近増加している梅毒などの性感染症の検査も併せて行うことができます。

この機会に検査を受けてみませんか。

●エイズの検査・相談について

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/hivkensa.html>

3 インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。口腔ケアにより、お口の中を

清潔に保つことで、インフルエンザの発症リスクが下がることがわかっています。

手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前の丁寧な歯みがきを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

●～日歯 8020 テレビ～【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/96.html>

4 「とちぎ健康づくりロード」12月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」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、真岡市の「五行川堤ウォーキングコース（大前神社～田町橋）」をご紹介します。

大前神社から五行川を1.7キロ南下し戻ってくるコースです。

大前神社は福の神様「大国様恵比寿様」。お参りをしてからウォーキングをするとご利益があるかも知れません。

冬には途中の長瀬橋付近で鮭の遡上を見ることができます。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00126/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①インフルエンザワクチンは、流行してから接種する

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから流行前にワクチン接種を受けることが望ましいとされています。

なお、インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下があげられます。

1) 流行前のワクチン接種

2) 手洗い及びアルコール製剤による手指消毒

- 3) 適度な湿度の保持
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える
- 6) 室内ではこまめに換気をする

インフルエンザの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると、短時間に多くの人へ感染が広がります。しっかりと予防策をとり、かかった時には他の人にうつさないように注意しましょう。

=====

◎「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/>

=====