

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 122 号） 2023. 9. 27 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 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内
- 2 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です
- 3 10月は『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施♪
- 4 災害に備えましょう ～お口の健康について～
- 5 10月の脳卒中月間に向けて「脳卒中の初期症状ポスター」を配布します
- 6 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が5周年を迎えました

★★★健康クイズ★★★

Q. 血圧が高いと血管がダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていき、やがて様々な病気を引き起こします。

高血圧の診断基準（家庭で測った血圧値）で正しいものは次のうちどれでしょうか。

- ① 最高血圧 100mmHg 以上 又は 最低血圧 65mmHg 以上
- ② 最高血圧 115mmHg 以上 又は 最低血圧 75mmHg 以上
- ③ 最高血圧 135mmHg 以上 又は 最低血圧 85mmHg 以上
- ④ 最高血圧 150mmHg 以上 又は 最低血圧 100mmHg 以上

→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 「とちぎ健康づくりロード」10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の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、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、大田原市の「昔をしのぶ古墳のみちコース」をご紹介します。
このコースは古墳時代から平安時代にかけて那須地域の中核地として栄えた地域になります。

途中には、西暦 400 年頃に築造されたとされる上侍塚古墳、下侍塚古墳を中心とした古墳群や、宮城県「多賀城碑」、群馬県「多胡碑」と並ぶ日本三古碑の一つである「那須国造碑」があり、古代のロマンを感じることもできるコースです。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00120/>

2 10 月は健康長寿とちぎづくり推進月間です

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくための月間です。

この機会に、自分の生活習慣を見直しませんか。そして「健康長寿日本一とちぎ」を目指しましょう！

●健康長寿とちぎづくりとは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=3>

3 10 月は『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン第 2 弾』を実施♪

カワチ薬品及び明治と連携し、『秋の健康応援キャンペーン第 2 弾』を実施します。キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、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 名の方に明治ヴァームスマートフィットウォーター（香るレモン風味）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×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第 2 弾』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=682>

4 災害に備えましょう～お口の健康について～

災害時の備えとして口腔のケア用品を準備していますか？過去の災害では、水不足から歯磨きやうがいを抑えたことにより、口の中が不衛生になり、免疫力が低下し、肺炎・風邪・インフルエンザなどに罹患する人が多くみられたそうです。災害時の口腔ケアは、お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響することが分かっています。

防災グッズに歯ブラシ等の口腔ケア用品を加えるなど、災害等いざという時のために備えておくことも大切です。ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

また、日頃からお口のケアと定期健診などで歯と口の健康を維持しておきましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/disaster/>

5 10月の脳卒中月間に向けて「脳卒中の初期症状ポスター」を配布します

10月は脳卒中月間、10月29日は世界脳卒中デーです。

脳卒中は治療の遅れが命に関わる病気です。啓発用のポスターを無償配布しますので、ぜひ御活用ください。

脳卒中の初期症状に気付いたら一刻も早く救急車を呼びましょう。

迅速な健診が死亡や重い後遺症を防ぎます。

■サイズA3

■配布場所：〒320-8501 宇都宮市塙田1丁目1番20号

栃木県庁5階南側 保健福祉部健康増進課入り口付近

■配布時間：平日/午前8時30分～午後5時15分（土日祝日は配布していません）

■連絡先：がん・生活習慣病担当/028-623-3095

●脳卒中について詳しくはこちら

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

6 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が5周年を迎えました

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で122号、5周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしくお願いいたします。

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③ 最高血圧 135mmHg 以上 又は 最低血圧 85mmHg 以上

血圧は生活習慣や体調、時間帯、気温、活動状況などによって変動するため、年に1回健診等で血圧を測るだけでは不十分です。

血圧管理は、まず自分の血圧の傾向を知ることから始まります。

家庭で血圧を測り、記録を付けてみると、自分の血圧がどんなときにどのように変化しているかが分かります。

自分の血圧のタイプを知るためにも、家庭で血圧を測定し、記録する習慣を付けましょう。

また、血圧を下げるために、「減塩」「肥満解消」「適度な運動」「禁煙」「適正飲酒、又は禁酒」に取り組みましょう。

家庭で測った血圧が最高血圧 135mmHg 以上又は最低血圧 85mmHg 以上の方は医療機関を受診しましょう。

＝＝＝
◎「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/>

=====