

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 150 号） 2024.11.27 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・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 12月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第4弾」を実施します!!
- 2 「とちぎ食育推進シンポジウム」の参加者を募集しています!
- 3 12月1日は「世界エイズデー」です!
- 4 インフルエンザと口腔ケアについて
- 5 「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. 20～64 歳における身体活動・運動で推奨されている内容（目安）は以下のどれでしょうか。

歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を

- ① 1 日 40 分以上（1 日約 4,000 歩以上）＋家事などの生活活動（1 日約 2,000 歩相当）
- ② 1 日 50 分以上（1 日約 5,000 歩以上）＋家事などの生活活動（1 日約 2,000 歩相当）
- ③ 1 日 60 分以上（1 日約 6,000 歩以上）＋家事などの生活活動（1 日約 2,000 歩相当）

→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 12月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第4弾」を実施します!!

キャンペーン期間中は通常の「入門コース」、「本格コース」に加え、『プロスポーツコース』を設定。歩いてポイントを貯めて応募すると、抽選でプロスポーツチーム選手のサイン入りグッズを GET するチャンス!

キャンペーンは5ヶ月連続実施！12月は宇都宮ブレックスとコラボします♪

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=733>

2 「とちぎ食育推進シンポジウム」の参加者を募集しています！

家庭、学校、地域が連携して食育に取り組む「子どもが作る“弁当の日”」の事例等を通じて、参加者が子どもたちへの食育について改めて考え、実践行動につなげていくためのシンポジウムを開催します。

どなた様也大歓迎。是非御参加ください。

■日時：12月16日(月)13:30～16:30（受付開始 12:30）

■会場：栃木県総合文化センターサブホール

■申込期限：12月2日(月)

■内容

①子どもが作る” 弁当の日”提唱者 竹下和男氏による基調講演

②パネルディスカッション

【テーマ】「子どもたちへの食育を考えるー未来を育む食育のカー」

●詳細及び申込みはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/shokuiku/r6symposium.html>

3 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6(2024)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。

また、県内5か所の広域健康福祉センター(保健所)及び宇都宮市保健所では、「世界エイズデー」

に併せて検査時間の拡大等を行います。検査は無料匿名で、検査当日に結果が分かります。

希望者には近年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>

●世界エイズデーについて

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/kouhou/20241115eizude-.html>

4 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>

5 「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、栃木市の「蔵の街魅力たっぷり散策コース」をご紹介します。

蔵の街として知られる栃木市は、江戸時代から市の中心部を流れる巴波川（うずまがわ）を利用した江戸との交易によって栄えてきました。市内には、江戸、明治、大正とその時代を語り継ぐ歴史的な建造物が数多く残されています。

街の魅力は、歴史と文化が調和し日常生活の中に息づいており、訪れる人に懐かしさや安らぎを与えてくれます。

→ <https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00035/>

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====