

健康長寿とちぎだより



「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 『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬株式会社 とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン第二弾』を実施しています♪
- 2 熱中症を防ぎましょう
- 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【Anello】
- 4 「とちぎ健康づくりロード」6月おすすめコースのご案内
- 5 X&Facebookにて「健康長寿とちぎ」運営中！



健康クイズ

Q.熱中症の初期症状として最もよく見られるものは以下のどれでしょうか

- ① 発熱と咳 ② めまいや立ちくらみ ③ 鼻水とくしゃみ

→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×カワチ薬品×大塚製薬株式会社 とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン第二弾』を実施しています♪

カワチ薬品及び大塚製薬と連携し、『初夏の健康応援キャンペーン第二弾』を実施しています。キャンペーン期間中に歩いて50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2,000名(全店合計2,000本)の方に大塚製薬ボディメントドリンク1本をプレゼントいたします！

引き換え方法等の詳細は、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。

●詳しくはこちら→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=746>

【健康長寿とちぎWEB】



2 熱中症を防ぎましょう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

【屋内では】

- エアコン等で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値(暑さ指数)も参考に



【屋外では】

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



※室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

※子ども・65歳以上の高齢者・障害のある方は特に注意しましょう。

●詳しくはこちら

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



3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【Anello】

皆さんは毎日の食事に気を付けていますか？

栄養バランスのとれた規則正しい食事は、体力や免疫力を高め、感染症の予防にもつながります。

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を紹介します！

「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。

●Anello

地元栃木県は勿論、全国各地から新鮮な四季折々の食材を仕入れ素材を活かした調理法で北イタリア郷土料理を中心にイタリア全土の郷土料理を分解・再構築し、仕上げた料理を提供致しております。

今までの修行での経験を活かし素材・火入れ・味付けを徹底的に追及した料理をお楽しみください。

- 住 所：栃木県さくら市北草川1-1-1
- 定休日：月曜日
- 営業時間：11:30～14:30 18:00～22:00

●とちぎのヘルシーグルメ推進店の詳細はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=620>



4 「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」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、大田原市の黒羽「おくのほそ道気分」芭蕉コースをご紹介します。

歴史を感じさせる、山辺の小道を思わせるような遊歩道もあり、芭蕉を思いながら文学散歩と旧跡探訪が楽しめます。また、くらしの館では、地元の野菜や果物などの地場産品をそろえており大変人気です。黒羽庁舎から黒羽城址公園までは登り坂のため、よい運動にもなります。

松尾芭蕉の句碑もあり、おくのほそ道気分を味わいながら歩いてみてはいかがでしょうか？

※黒羽庁舎から黒羽橋までは歩道が整備されていないところがあるため、注意して歩いてください。

※熱中症には十分注意してウォーキングをお楽しみください。



●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00018/>

【健康長寿とちぎWEB】

5 X&Facebookにて「健康長寿とちぎ」運営中！

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」をご愛読くださり、ありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、X(旧Twitter)「健康長寿とちぎ」及びFacebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！

ぜひフォローしてください♪

●X「健康長寿とちぎ」

→https://twitter.com/tochigi_kenko

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>



健康クイズ答え

② めまいや立ちくらみ

熱中症は温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこします。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

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 宇都宮市塙田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp