

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 熱中症予防のために
- 2 新「とけポ」はじまりました!!
- 3 むし歯予防について
- 4 暑さに負けない！夏バテ対策にもおススメレシピ
- 5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます



健康クイズ

Q.昨年(令和6年)熱中症により救急搬送された人数は、全国で約何万人でしょうか。

- ①約8万人 ②約9万人 ③約10万人

→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

熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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ます。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



◆暑さを避けましょう◆

- エアコン等で温度をこまめに調整
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- 外出時には日傘の使用、帽子を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

◆こまめに水分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

2 新「とけポ」はじまりました!!

とちまる健康ポイントでは、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、県内各地から選定した気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコース「とけポロード」を紹介しています。その中から今回は、日光市の「四季の花々と日光連山の景色を楽しむコース」をご紹介します。

日光だいや川公園には、さまざまなエリア・施設があります。広い園内では、散歩やピクニックをしながら自然とふれあう体験をしたり、日光東照宮の精巧な模型を見学したり、一息つけるレストランなどで休んだり、大自然や文化と過ごす時間を楽しめます。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/course03.html>



3 「むし歯予防について

フッ化物(フッ素)には、歯を修復する働きである「再石灰化」の促進や、歯質の強化など、むし歯の予防に役立つ働きがあります。フッ化物は、お子さんだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。

毎日できるケアとしておすすめなのが、フッ化物配合歯みがき剤の活用です。

パッケージに「フッ化物配合」と書いてあるものや、成分表示の薬用成分に「モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)」「フッ化ナトリウム」「フッ化スズ」の表示がされているものです。

日本で市販されている歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。日常の歯みがきに取り入れることができ、家族みんなで取り組めるむし歯予防方法の一つです。

フッ化物を上手に利用し、むし歯予防に取り組みましょう。



●詳しくはこちら→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49/>

4 暑さに負けない! 夏バテ対策にもおススメレシピ

夏は暑さで食欲が低下し、偏った食事になりがちです。必要な栄養素が不足することで夏バテしやすくなったり、熱中症を引き起こす要因にもなります。

健康長寿とちぎWEBでは、身近な食材を使った「とちぎの健康レシピ集」を掲載しております。

ぜひ日々の食事の参考にしてみてください。

バランスの取れた食事をしっかり摂り、夏を元気に乗り切りましょう。

●レシピ集はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=96>



健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>



健康クイズ答え

③ 約10万人

令和5年は97,578人の方が搬送され、平成20年の調査開始以降、最も多い搬送人員でした。

※総務省消防庁調査より

熱中症による救急搬送人員の増加の要因として、気温や湿度等の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

今年も連日の猛暑が続いております。熱中症対策を十分にとりましょう。

◎「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 宇都宮市埴田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