

# 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 6月は食育月間です
- 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【おらが市貝食堂】
- 4 「とけポロード」新たに10コースが追加！
- 5 「とけポロード」6月おすすめコースのご案内【那須塩原市】



## 健康クイズ

Q. 5月～9月のスポーツ観戦で、暑さに起因する体調不良は約何人に1人になるでしょうか。

- ① 約20人に1人    ② 約15人に1人    ③ 約10人に1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 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」です。

「食育」とは、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識や、バランスのよい食事を選ぶ力をつけ、健全な食生活を実践する力を育てることです。

みなさんは、朝・昼・夕の3食を、栄養バランスに気をつけてしっかりとれていますか？

県では、「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことを目標に、「食べて健康！プロジェクト」を展開しております。健康料理レシピもホームページで公開していますので、ぜひ参考にしてみてください。

健康な体は、まず毎日の食事から。

さまざまな食品を取り入れることを意識し、バランスのよい食生活を心がけましょう。

- 食べて健康プロジェクトは[こちら](#)【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](#)【健康長寿とちぎWEB】



## 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【おらが市貝食堂】

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。「とちぎのヘルシーグルメ推進店」では、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』から応援しているお店です。

●おらが市貝食堂(市貝温泉健康保養センター内)

市貝温泉健康保養センター内にある食堂。小鉢の付いた白身魚フライ定食が人気です。パン等も販売しております。

■住 所:市貝町市塙4649

■定休日:木曜日

■営業時間:11:00~14:00

●とちぎのヘルシーグルメ推進店の詳細は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



## 4

### 「とけポロード」新たに10コースが追加！

忙しい毎日をお過ごしている働く世代の皆さん、運動する時間がなかなか取れないと感じていませんか。

このたび、「とけポロード」に新たに10コースが追加されました。

すべての市町にコースが整備されているので、通勤前や仕事帰り、休日のちょっとした時間にも、無理なく取り組むことができます。

「短時間でも体を動かすこと」は、気分転換やリフレッシュにもつながります。忙しい日々の中でも、自分のペースで歩く習慣を取り入れてみましょう。

「とけポロード」を歩いた方には、抽選でプレゼントが当たる特典もご用意しています。楽しみながら続けられる機会として、ぜひご活用ください。

まずは日常に、無理のない“歩く習慣”を取り入れてみましょう。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



## 5

### 「とけポロード」6月おすすめコースのご案内【那須塩原市】

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめるウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

コースの中から那須塩原市の「那須疏水さわやかルート」を御紹介します。

那須野が原公園とサンサントワーを起点に、自然と歴史を感じながら巡るウォーキングコースです。

那須疏水本幹水路沿いには平地林が残り、開拓当時の別邸がたたずんでいます。

体験型の牧場もあり、疏水開削に思いをはせながら牧歌的な水辺が楽しめます。最後は四季菜園で季節の彩りを楽しみながらゴール。自然と見どころがバランスよく詰まった、ゆったり歩けるコースです。

●このコースの詳細情報は[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



## 健康クイズ答え

### ① 10人に1人

気温や湿度が高くなる時期にスポーツ観戦をする際は、熱中症に注意することが大切です。

特に、初夏や梅雨の晴れ間で気温が上昇した日や、梅雨明け直後に急に暑さが増した日など、まだ体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクが高くなります。このような状況では、スポーツをするだけでなく、観戦する人も十分な対策が必要です。また、熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こる可能性があるため、気を抜かないようにしましょう。

スポーツ観戦の際には、観戦している最中はもちろん、観戦前後も含めて、しっかりと暑さ対策を行うことが重要です。

◎「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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

