

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 高齢の方は特に熱中症にご注意を！
- 2 「食べて健康！プロジェクト」に取り組んでみませんか？
- 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【田中屋】
- 4 歯科健診を受けましょう
- 5 「とけポロード」7月おすすめコースのご案内【茂木町】



健康クイズ

Q.令和7年(5月～9月)の熱中症で救急搬送された方に占める高齢者(満65歳以上)の割合は何割でしょうか。

- ①およそ5割 ②およそ6割 ③およそ7割

→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 高齢の方は特に熱中症にご注意を！

高齢者は暑さに対する体の調整機能、感覚機能が低下しており、水分が不足しがちになるため、熱中症にかかりやすいといわれています。

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けるなど気を配りましょう。



◆ 予防法ができているかチェックしましょう ◆

- | | |
|---|---|
| ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している | ☐ 暑い時は無理をしない |
| ☐ 部屋の温湿度を測っている | ☐ 涼しい服装をしている(外出時には日傘、帽子) |
| ☐ 部屋の風通しを良くしている | ☐ 涼しい場所・施設を利用する |
| ☐ こまめに水分・塩分を補給している | ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している |
| ☐ シャワーやタオルで体を冷やす | |

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

2 「食べて健康！プロジェクト」に取り組んでみませんか？

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、「だれでもおいしく、かんたんに！」をキーワードに、県民の皆様の食生活の改善を目指す「食べて健康！プロジェクト」を実施しています。取組のコンセプトは、

- ①野菜摂取量の増加(野菜を、1皿多く食べよう)
- ②食塩摂取量の減少(塩辛いものを、控えめにしよう)
- ③朝食の欠食をなくす(朝ご飯を、毎日食べよう)

みなさんも、普段の食事から見直してみませんか？
プロジェクト参加団体は随時募集中です！

●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【田中屋】

「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、県民の皆様の健康的な食生活を応援するお店です。

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のひとつを紹介します！

【田中屋】手作りにこだわった朝打ちのそばと、釜揚げのうどんが楽しめるお店。自慢のつゆが、麺のおいしさを引き立てます。

鹿沼名物「ニラそば」も味わえるのが魅力です。ミニ丼とのセットなどメニューも豊富で、満足感のある食事が楽しめます。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



4 歯科健診を受けましょう

定期的に歯科健診を受けていますか？内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯と口も定期的な健康診断が必要です。

歯科健診では、お口の中の小さな変化や病気もプロの目で診断してもらえます。痛くなっただけで治療するのではなく、痛くなる前に歯と口の病気を予防することが大切です。

詳細については、最寄りの歯科医療機関または、お住まいの市町にお問合せください。

●詳しくは[こちら](#)【日本歯科医師会HP】



「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。

コースの中から茂木町の「小倉山御嶽里山楽園コース」を御紹介します。

小倉山御嶽里山楽園入口をスタートし、標高157m、頂上まで500mの小倉山を登ります。

頂上から麓にある安養寺まで下り、町中を通って、戻るコースです。適度な上り坂なので小さいお子様からお年寄りまで、幅広い年代の方にもおすすめです。

コースの途中には、つり輪体操の出来る、ぶら下がり棒が数力所あり、足腰の運動も出来ます。

頂上まで登れば、市街地の里山風景や外輪山八溝山系の絶景美330度の大パノラマが鑑賞出来ます。

町中のコースは、歩道がないものの、通行量は少ないので、比較的安全に歩けます。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ 答え

② およそ6割

令和7年は、熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続きました。

5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累計は100,510人となり、調査を開始した平成20年以降で、最も多い搬送人員となりました。

年齢区分別では、高齢者(満65歳以上)が最も多く57,433人(57.1%)、次いで成人(満18歳以上満65歳未満)34,096人(33.9%)、少年(満7歳以上満18歳未満)8,447人(8.4%)、乳幼児(生後28日以上満7歳未満)531人(0.5%)の順となっています。※消防庁発表より

◎「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