

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 5月からは熱中症にご注意を！
- 2 なくそう、望まない受動喫煙
- 3 喫煙とお口の健康について
- 4 「とけポロード」5月おすすめコースのご案内【大田原市】
- 5 とちまる健康ポイント事業に協賛しませんか



健康クイズ

Q.熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことです。熱中症に特に注意する時期として当てはまるものはどれでしょうか。

- ①5月の暑い日 ②梅雨の晴れ ③梅雨明け ④お盆明け

→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 5月からは熱中症にご注意を！

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

5月はまだ汗をかくことに慣れてなく、急に気温が高くなると熱中症のリスクが高まります。また、真夏に比べるとそれほど暑くなく、湿度も低いので油断をしがちです。

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。

気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をとるようにしましょう。

●詳しくは[こちら](#)【「熱中症」に注意しましょう！健康長寿とちぎ】

●暑熱順化についてはこちら詳しくは[こちら](#)

【日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト】



2 なくそう、望まない受動喫煙

望まない受動喫煙を防止するため、改正健康増進法により、オフィス・店舗等施設には、原則屋内禁煙が義務づけられています。

例外として屋内に喫煙室等を設けることもできますが、標識の設置や区画など様々な基準を守らなくてはなりません。

屋外に喫煙場所を設置する場合も、受動喫煙を生じさせない場所とするよう配慮する義務があります。出入口など、多くの人が行き交う場所への設置は避けましょう。

詳しいルールは以下のホームページを御確認ください。

●受動喫煙防止対策について詳しくは[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



自分たばこを吸ってなくても、
たばこを吸う人と一緒にいるのは、とても危険！

副流煙

主流煙



3 喫煙とお口の健康について

タバコがお口の健康に影響を及ぼすことをご存知でしょうか。

お口は、体の中で最初に喫煙の影響を受ける部分です。タバコを吸う人は吸わない人に比べて歯周病に罹患しやすく、進行しやすいことがわかっています。また、すでに歯周病に罹患している人は、治療効果が低く、治りが良くない傾向にあることが研究で明らかになっています。

喫煙の歯周病への影響は「かかりやすい」「気が付きにくい」「治りにくい」の3つです。

歯周病の予防や治療を円滑に進めるためにも禁煙の実行に遅いことはありません。ある程度進行した歯周病であっても、禁煙は有効であると言われています。

この機会にお口の健康について見直すとともに、定期的な歯科健診の受診と禁煙をしてみませんか。

●タバコと歯周病に関して

詳しくは[こちら](#)

【日歯8020テレビ(タバコと歯周病)】

●喫煙と歯周病の関して詳しくは[こちら](#)

【e-ヘルスネット】



4 「とけポロード」5月おすすめコースのご案内【大田原市】

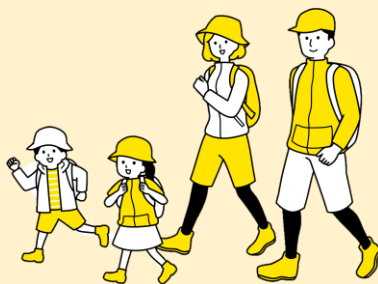
「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめるウォーキングコースです。

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。

コースの中から大田原市の「大田原の歴史をたどるコース」を御紹介します。大田原市の中心市街地は、室町時代後期に那須家の家臣大田原資清(すけきよ)が大田原城を築城したことによりその基礎がつけられました。江戸時代は、大田原氏の城下町として栄え、また、旧奥州街道の宿場町として活気が溢れ、大いに賑わいました。

このコースは、大田原市役所をスタート・ゴール地点として、大田原の歴史をたどるコースです。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)
【健康長寿とちぎWEB】



5 とちまる健康ポイント事業に協賛しませんか

栃木県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組んでいけるよう、歩くことでためたポイントを特典に換えられる「とちまる健康ポイント」を実施しています。

この事業の趣旨に賛同し、ポイントを貯めた方に抽選でプレゼントする商品や特典等のご提供を通じて協賛していただける企業を募集しています。

是非お力添えをお願い申し上げます。



協賛品の例

自社製品、取扱商品、施設利用券、食事券、スポーツ観戦チケット など

※ご提供いただく協賛品について、事業の趣旨にそぐわないものや、賞味期限や使用期限が短いもの、数量や形状によっては、お断りする場合があります。



●協賛の申出方法等詳細は[こちら](#)
【健康長寿とちぎWEB】

健康クイズ答え 全て

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは熱中症になる危険性が特に高まります。

体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行きましょう。
無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

◎「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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

