

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 入場無料!「第21回食育推進全国大会inとちぎ」を6月6日(土)に開催します!!
- 2 5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です
- 3 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」
- 4 身体を暑さに慣れさせよう(暑熱順化)! 今から始める熱中症対策
- 5 「とけポロード」6月おすすめコースのご案内【栃木市】



健康クイズ

Q. 子どもだけで朝食を食べている家庭は栃木県では約何割にあたるでしょうか?

- ① 約3割 ② 約2割 ③ 約1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 入場無料!「第21回食育推進全国大会inとちぎ」を6月6日(土)に開催します!!

国の定める食育月間(6月)に合わせて、マロニエプラザなど3会場で開催される「食育推進全国大会inとちぎ」。

今年は「とちぎからつながる 恵みの輪」をテーマに、栃木県で開催されます。

五感で楽しく「食」を学べるステージイベントや展示、セミナー、体験型のプログラムなど、150以上のブース(試食、体験、販売)が出展します。子どもから大人まで楽しめる食育イベントです。

当日は、「人と地域が自然に健康になれるまちづくり」を目指す「自然に健康になれるとちぎ食の環プロジェクト」の取組スタートにあわせて、知事による宣言式や、取組の内容を紹介する記念シンポジウムを行います。

※入場無料でご参加いただけますが、一部事前申込や参加費が必要なプログラムがございます。
※会場であるマロニエプラザ・ブレックスアリーナ宇都宮・県立宇都宮白楊高校の駐車場はご利用できません。公共交通機関や無料シャトルバス等でのご来場をお願いします。



●大会公式HPはこちら[こちら](#)

2

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間(5月31日～6月6日)を「禁煙週間」と定め、たばこ対策に取り組んでいます。

たばこの害は、肺がんだけでなく、脳卒中、心臓病、糖尿病、胃かいよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。

たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうのが受動喫煙です。

受動喫煙で吸わされるたばこの煙に含まれる発がん性物質などの有害物質は、たばこを吸う人の煙よりも多く含まれるものがあり、健康に影響を与えることが明らかになっています。あなたの大切な家族と友人の健康の為に、喫煙されている方はこの機会にぜひ禁煙に取り組んでみませんか。

世界禁煙デー・禁煙週間関連イベント

■昭和館イエローグリーンライトアップ(受動喫煙防止)

【日時】5月31日(日)～6月6日(土) 19:00～21:00

【場所】栃木県庁昭和館



■たばこに関するパネル等の展示

【日時】5月28日(木)～6月11日(木)

【場所】栃木県庁舎1階県政展示コーナー

■とちまるくとタバコマンによるPR

【日時】5月29日(金)～6月9日(火)

【場所】栃木県庁舎1階いちごホール(県民ロビー)

●栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関は[こちら](#)

3

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

今年度の週間標語は、「歯みがきは 体を守る 最前線」です。歯と口の健康を保つことは、生涯自分の歯でおいしく食べ、健康を維持するため、大切な役割があります。

「歯と口の健康週間」をきっかけに自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。むし歯や歯周病の予防のため、お家でのセルフケアはもちろん、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診やプロフェッショナルケアを受けましょう。

また、すでにむし歯や歯周病にかかっている方は、そのまま放置せず歯科医院での治療を受けましょう。

●詳しくは[こちら](#)

【日本歯科医師会HP】



歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

4

身体を暑さに慣れさせよう(暑熱順化)！今から始める熱中症対策

体が暑さに慣れることを(暑熱順化)といいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

個人差もありますが、暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化について知り、今から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱順化に有効な対策

- ウォーキング・ジョギング:ウォーキングの場合1回30分、ジョギングの場合は1回15分、頻度は週5日程度。
- サイクリング:1回30分、頻度は週3回程度。
- 筋トレ・ストレッチ:1回30分、頻度は週5回～毎日程度。
- 入浴:目安として入浴の頻度は2日に1回程度。



- 熱中症について詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】
- 暑熱順化について詳しくは[こちら](#)【日本気象協会推進 熱中症ゼロへ】

5

「とけポロード」6月おすすめコースのご案内【栃木市】

「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。

コースの中から栃木市の「みかも山公園東口ゾーン散策コース」を御紹介します。

みかも山公園の東口駐車場からスタートして、みかも山公園の豊かな自然の中を散策し、とちぎ花センター、いわふねフルーツパークなどにちょっと立ち寄って花を観たり、特産品などのお買い物を楽しんだりして戻るコースです。距離は約2.5Km、所要時間は約30分です。

みかも山公園内は、アスファルト舗装や木道などが整備されているので、どなたでも歩きやすくなっています。



- このコースの詳細情報は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

「共食の状況」の割合については、朝食を「子どもだけで食べる」と回答した保護者の割合はおよそ3割で、「一人で食べる」と回答した保護者の割合は約5%でした。朝食では夕食と比べて「子どもだけで食べる」、「一人で食べる」と回答した保護者の割合が高く、子の年齢が上がるほどその割合は高くなりました。※令和4(2022)年度県民健康・栄養調査より

食事をする目的は単に栄養をとることだけでなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。

◎「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

