

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 「とけポロード」7月おすすめコースのご案内【真岡市】
- 2 熱中症予防のために
- 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集
- 5 健康づくり啓発計画について



健康クイズ

Q日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量（食事等に含まれる水分を除く）は1日あたりの目安は以下のどれでしょうか。

- ① 800ミリリットル ② 1リットル ③ 1.2リットル

→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 「とけポロード」7月おすすめコースのご案内【真岡市】

「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。

コースの中から真岡市の「井頭公園外回りウォーキングコース」を御紹介します。『日本の都市公園100選』にも選定されている井頭公園内を歩くコースです。四季折々の花や鳥などが楽しめます。93.3haの広大な敷地には、中央の井頭池を囲む形でコナラ・クヌギ・アカマツなどの丘陵地と雑木林が広がっています。園内には、水とふれあう万人プールやボート池、植物とふれあうバラ園、動物たちとふれあう花ちょう遊館、井頭池に飛来する鳥たちを観察できる鳥見亭などがあり、多くの人が訪れます。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



2 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節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 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】

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をしましょう。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

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](#)【健康長寿とちぎWEB】



4

暑さに負けない！夏バテ対策にもおススメレシピ集

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](#)【健康長寿とちぎWEB】



5

健康づくり啓発計画について

県が行う健康づくりに関する啓発について、各種広報媒体を計画的に活用するため年間計画を作成し「健康長寿とちぎWEB」に掲載しました。

担当課で関連する啓発資材の配布も行っていますので、各団体での取組の参考にしてください。

●各種キャンペーン月間・週間は[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ答え

③ 1.2リットル

日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量(食事等に含まれる水分を除く)は1日あたり1.2リットルが目安とされています。また、大量の発汗がある場合は水だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取が薦められます。運動や労働時には100%飲水できません、翌日までに十分な水分摂取が必要です。なお、入浴時、睡眠時も発汗していますので、起床時や入浴前後は水分を摂取する必要があります。

◎「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