

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 高齢者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【せせらぎ】
- 4 歯科健診を受けましょう
- 5 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内



健康クイズ

Q.栃木県の高校生の朝食を食べない日のある生徒の割合はおよそ何割でしょうか。

- ① およそ1割 ② およそ2割 ③ およそ3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 高齢者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ので、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。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、見守りや積極的な声掛け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 |
| ☐ こまめに水分補給をしている | ☐ 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 | |

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

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>



3

とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【せせらぎ】

「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。

【せせらぎ】 店内は木材がふんだんに使われ、何処か懐かしさを感じさせるゆとりの空間。蕎麦をはじめ、和風料理や焼肉等を提供します。自然に囲まれ、すぐ横を流れる大芦川の河原でバーベキューを楽しむ事ができます。



●詳しくはこちら→<https://www.kenkochoju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=322>

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。痛くなってから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→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>【日本歯科医師会HP】

5 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内

とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。その中から今回は、那須烏山市の「歩いてみよう近代遺産～烏山駅編～」をご紹介します。

烏山線JR烏山駅をスタートし、石造り倉庫、山あげ会館、烏山女子高跡、烏山和紙会館を見学し、清水川せせらぎ公園で休憩し、戻るコースです。

市内の道路は歩道が整備され、平坦な道のりであるため安全にウォーキングを楽しむことができます。時間がある方は、那須烏山市役所烏山庁舎近くの八雲神社や毘沙門山展望台などの観光スポットもご覧ください。

食事処もたくさんあり、とくに八溝そばは有名です。那須烏山市の食もお楽しみください。



●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00033/>

健康クイズ 答え

② およそ2割

「朝食の欠食状況」については、朝食を「食べない日がある」「ほとんど食べない」生徒の割合は、前回調査よりもわずかに高くなり、男子19.8%、女子18.9%となりました。※令和4年度県民健康・栄養調査より

朝食を食べない人の割合は年々増え、特に20～30代の男性の約30%は朝食を食べていません。朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

◎「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 健康増進課 健康長寿推進班）

〒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