

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31日(土)は世界禁煙デー、5月31日(土)～6月6日(金)は禁煙週間です
- 2 暑熱順化をしよう！今から始める熱中症対策
- 3 6月4日(水)～6月10日(火)は「歯と口の健康週間」
- 4 6月は食育月間です
- 5 「とちぎ健康づくりロード」6月おすすめコースのご案内



健康クイズ

Q.栃木県の高中生で「主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度」の割合について正しいのは以下のどれでしょうか

①男子:60.8%・女子:51.3% ②男子:50.5%・女子:65.8% ③男子:40.3%・女子:70.8%

→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31日(土)は世界禁煙デー、5月31日(土)～6月6日(金)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、肺がんだけではなくありません。喫煙していると脳卒中、心臓病、糖尿病、胃かきよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に子どもや乳幼児は影響を受けやすく、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因ともなります。

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みしましょう。

●栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

●(一社)日本禁煙学会ホームページ

→<http://www.jstc.or.jp/>

2

暑熱順化をしよう！今から始める熱中症対策

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。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、暑くなる前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

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

●暑熱順化について詳しくはこちら

→<https://www.netsuzero.jp/learning/le15?msclki=3f9b4e8dcf3611ec9915128c6bf44e1f>【熱中症ゼロへ】



3

6月4日(水)～6月10日(火)は「歯と口の健康週間」

今年度の週間標語は、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」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、そのまま放置せずに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】

<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/index.html>



「毎年6月は食育月間です。『食育』とは、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と、バランスの良い『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みなさんは朝昼晩の3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりとっていますか？

県では、「1日3食、野菜と塩分に留意して、きちんと食事をとる」ことを目標に「食べて健康！プロジェクト」を展開しており、皆様からいただいた健康レシピをHPで公開していますので、是非参考にしてください。

健康な体はまず食事から。様々な品目を摂取することを意識し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

●健康長寿とちぎWEB 食べて健康プロジェクト

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

●農林水産省HP

→<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>



「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、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、栃木市の「自然豊かな信仰の山「太平山」パワーロードコース」をご紹介します。

太平山は自然が豊かで、春は桜・つつじ、夏はあじさい、秋は紅葉、冬は雲海と四季折々いろいろな自然を楽しむことができます。途中には神社仏閣や史跡も数多くあり、歴史の重みを感じることもできます。また、近年太平山はパワースポットの山として脚光を浴びています。

さらに栃木市や筑波山、遠くはスカイツリーを始めとした高層のビル群、富士山を望むことができます。運動になれていない方にはちょっと息の上がるコースですが、運気が上がり達成感も味わうことができるでしょう。



●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00017/>

【健康長寿とちぎWEB】

健康クイズ答え

① 男子:60.8%・女子:51.3%

「主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度」の割合については、「ほとんど毎日」と回答した男子はおよそ6割で、前回調査(平成28年度)からわずかに高くなりました。女子はおよそ5割で横ばいでした。

※令和4(2022)年度県民健康・栄養調査より

健康な体を作るためには、毎日の食事がとても大切です。朝、昼、夕の三度の食事をしっかりとるのはもちろん、1回の食事で主食、主菜、副菜が揃うように食品を選びましょう。

◎「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