

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 137 号） 2024. 5. 15 配信 ○●
=====

「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月は『栃木県×カワチ薬品×株式会社明治 とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン』を実施中♪
- 2 5月からは熱中症にご注意を！
- 3 喫煙とお口の健康について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」おすすめコースのご案内
- 5 Twitter & Facebook にて「健康長寿とちぎ」運営中！

★★★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。

- ① 5月の暑い日
- ② 梅雨の晴れ間
- 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月は『栃木県×カワチ薬品×株式会社明治 とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン』を実施中♪

カワチ薬品及び株式会社明治と連携し、『初夏の健康応援キャンペーン』を実施してい
ます。キャンペーン期間中に歩いて 50 ポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗に
て専用クーポンを提示いただくと、先着 2,500 名の方に明治ヴァームスマートフィット
ウォータースパークリング（500 ml）1 本をプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

- 『栃木県×カワチ薬品×株式会社明治 とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン』 紹介ページ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=714>

【健康長寿とちぎWEB】

2 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月は真夏に比べるとそれほど暑くなく、湿度も低いので油断しがちです。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！】

→<http://www.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?msclkid=3f9b4e8dcf3611ec9915128c6bf44e1f>

【熱中症ゼロへ】

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いわれています。

この機会にお口の健康について見直すとともに、禁煙してみませんか。

●～日歯 8020 テレビ～(タバコと歯周病)～

→<https://www.jda.or.jp/tv/64.html>

4 「とちぎ健康づくりロード」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、小山市の「中久喜城跡ウォーキングコース」をご紹介します。

金山神社をスタートして、国指定史跡中久喜城跡、県指定史跡愛宕塚古墳を通るコースで、豊かな自然を肌で感じることができます。

コースは起伏が少なく、ほぼ平坦ですが、約8kmと比較的距離があり、ほどよい運動にもなります。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00027/>

5 Twitter & Facebookにて「健康長寿とちぎ」運営中！

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Twitter「健康長寿とちぎ」及びFacebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！ぜひフォローしてください♪

●Twitter「健康長寿とちぎ」

→https://twitter.com/tochigi_kenko

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 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特に危険です。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、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

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 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====