

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 138 号) 2024. 5. 29 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31日(金)は世界禁煙デー、5月31日(金)～6月6日(木)は禁煙週間です
- 2 子宮頸がんはワクチン接種と検診で予防できます
- 3 暑熱順化をしよう！今から始める熱中症対策
- 4 6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」
- 5 6月は食育月間です
- 6 とちぎ健康づくりロードおススメ紹介

★★★健康クイズ★★★

Q 1日の野菜の摂取目標量は 350 g ですが、栃木県民の野菜の摂取量はどの位でしょうか。

- ① 約 310 g
- ② 約 290 g
- ③ 約 250 g

→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(金)は世界禁煙デー、5月31日(金)～6月6日(木)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、胃かいよう、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ましょう。

「やめたいけど、なかなかうまくいかない」と悩んでいる方は、「禁煙治療」を御検討ください。

禁煙治療を受けると、自分で禁煙するより楽に、より確実にやめられます。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は県内に 267 施設あります（2024 年 4 月 1 日時点）。以下 URL をチェックしてみてください。

●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 子宮頸がんはワクチン接種と検診で予防できます

子宮頸がんは若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんで、患者さんは 20 歳代から増え始め、30 歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう方は年間約 1,000 人います。

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）への感染を防ぐためにワクチン接種が有効です。『HPVワクチン』は 3 種類あり、所定の間隔を空けて 2 回又は 3 回の接種が必要です。

小学校 6 年から高校 1 年相当の女性は定期的予防接種として全額公費で接種が受けられます。また、接種の機会を逃した平成 9 年度から平成 19 年度生まれの女性の方も、令和 7 年 3 月 31 日までは全額公費で接種が受けられます。

必要回数の接種がお済みでない方は、この機会にぜひ接種をご検討ください。

ワクチン接種に関わらず、子宮頸がんの早期発見のため、20 歳になったら 2 年に 1 回『子宮頸がん検診』を受けましょう。

●HPVワクチンに関する情報はこちら【県 HP】

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/hpvpvaccine.html>

3 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?msclkid=3f9b4e8dcf3611ec9915128c6bf44e1f>

【熱中症ゼロへ】

4 6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」

今年度の週間標語は、「歯をみせて 笑える今を 未来にも」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>

5 6月は食育月間です

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/>

6 「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、佐野市の「みかも山ハーブと万葉の園散策コース」をご紹介します。

みかも山公園の西口広場にあるハーブ園をスタートして、ハーブガーデンや公園の自然、万葉の植物に触れながら散策して戻るコースです。距離は約2.6Km、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。

コースの一部である「ハーブ園」では5月～10月にかけてカモミールやラベンダーなど約40種のハーブの花と香を楽しむことができます。万葉庭園では様々な四季の花が楽しめる、みかも山観光会館では佐野市の特産品や旬の野菜を買うことができます。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00025/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②約 290 g

栃木県民は、野菜の摂取目標量に対して平均 60 g、20 歳代から 50 歳代の働く世代では約 100 g 不足しており、目標を大幅に下回っています。

生活習慣予防に効果があるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれる「野菜」を意識して食べましょう。(令和4年度県民健康・栄養調査結果より)

【野菜+60g参考メニュー】

●具だくさんのスープ、味噌汁など ●煮物 ●温野菜 ●おひたし ●サラダ ●鍋料理を活用すると野菜をたくさん食べられます。

=====
◎「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/>

=====