

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 140 号) 2024. 6. 19 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 高齢者の方は特に熱中症にご注意を！
- 2 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」
- 3 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【カフェ キカラキ】
- 4 歯科健診を受けましょう
- 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. 栃木県では果物を1日に100g以上摂取することを推奨していますが、果物を1日に100g以上摂取する者の割合が多い年代はどの年代でしょうか。

- ① 20～39歳
- ② 40～64歳
- ③ 65～74歳
- ④ 75歳以上

→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
- 部屋の温湿度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分補給をしている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている（外出時には日傘、帽子）
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

●詳しくはこちら

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

2 みんなで取り組んでみませんか？「食べて健康！プロジェクト」

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」を平成30年度から実施しています。

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【カフェ キカラキ】

「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！

【カフェ キカラキ】

益子という土地の良さを生かし、地場野菜、お米等を地元産にこだわったお食事を提供しています。

日常から少し離れてのんびりとした食事の時間を楽しみませんか。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=1022>

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、自分では見えない、気が付かない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。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施しています。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【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

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

「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、足利市の「かたくりの会ウォーキングマップ ～ホテル川までの往復コース～」をご紹介します。

毎年6月に行われるホテル祭りには、大勢の人たちが訪れ、闇にホテルが乱舞する光景に歓声があがります。ホテル川近くに入ると山沿いと森林に囲まれた道路はひんやりと心地

よく森林浴を味わうことができます。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00093/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ④ 75歳以上

果物を1日に100g以上摂取する者の割合は、男女ともに75歳以上が最多で、年代が低いほどその割合が低下しています。

「果物摂取量の平均値」については、男性で85.8g、女性で96.4gと、男女ともやや増加していました。

「果物を1日に100g以上摂取する者」の割合については、男性で31.9%、女性で40.4%となり、前回調査と比較して男女ともやや増加しましたが、年代別にみると男女とも年代が下がるほど低くなる傾向が見られました。(令和4(2022)年度県民健康・栄養調査より)

果物には体に必要なビタミンやカリウムが含まれています。毎日の生活に果物を取り入れ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう。

=====
◎「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/>

=====