

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 139 号) 2024. 6. 5 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 6月1日(土)から『栃木県×カワチ薬品×キリンビバレッジ とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン第二弾』を実施しています♪
- 2 こんな症状にご注意!!熱中症の症状
- 3 6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」
- 4 各市町で活躍する「食生活改善推進員」によるパネル展示を行います
- 5 令和6年度の「とちぎ健康経営事業所」の申請は6月7日(金)までです!
- 6 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【蓬萊町やぶそば】

★★★健康クイズ★★★

Q. 暑さ指数 (WBGT) は、熱中症リスクを判断する数値として活用されていますが、指数算出の要素として正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① 「気温」、「湿度」、「日射熱・輻射熱」、「風」
- ② 「気温」、「湿度」
- ③ 「気温」、「湿度」、「風」

→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 6月1日(土)から『栃木県×カワチ薬品×キリンビバレッジ とちまる健康ポイント 初夏の健康応援キャンペーン第二弾』を実施しています♪

カワチ薬品及びキリンビバレッジと連携し、『初夏の健康応援キャンペーン第二弾』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(全店合計2,500本)の方にキリンスポーツプロフェッショナル(555ml)1本をプレゼントいたします!

引き換え方法等の詳細は、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×キリンビバレッジ とちまる健康ポイント
初夏の健康応援キャンペーン第二弾』紹介ページ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=722>

【健康長寿とちぎ WEB】

2 こんな症状にご注意!!熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

【主な熱中症の症状】

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

【もし熱中症かなと思ったときは】

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう

●詳しくはこちら

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

3 6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」

今年度の歯と口の健康週間の標語は、「歯を見せて 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、必要なことです。

「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>

4 各市町で活躍する「食生活改善推進員」によるパネル展示を行います

皆さん「食改（しょっかい）さん」をご存じですか？

食生活改善推進員は、県内各地で生活習慣病予防のために、料理教室や健康に関するイベント等の食育活動を行っており、地域の皆さんから親しみを込めて「食改さん」と呼ばれています。

6月の食育月間にあわせ、栃木県庁1階企画展示コーナーで、栃木県の各市町の食改さんの日々の活動を紹介するパネル展示を6月14日(金)～28日(金)に行います。

県庁にお越しの際は、ぜひご覧ください！

●栄養・食生活についてはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

5 令和6年度の「とちぎ健康経営事業所」の申請は6月7日(金)までです！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

■実施主体

栃木県

全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部

健康保険組合連合会栃木連合会

■対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

■受付期間

令和6（2024）年4月1日（月）～6月7日（金）※必着

■その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

●健康長寿とちぎWEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

6 とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介【蓬萊町やぶそば】

皆さんは毎日の食事に気を付けていますか？

栄養バランスのとれた規則正しい食事は、体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防にもつながります。

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を紹介します！

「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、県民の健康づくりを『食環境』から応援するお店です。

●蓬萊町やぶそば

40年続く老舗店。店主が作るそばは、細切りで、ソフトな食感とつるつとしたのど越しが特徴。つゆには、削りたての鰹節でとった風味豊かな出汁を加えて作っている。

地元名産の「にらそば」をはじめ、幅広いメニューを楽しめるお店。

野菜とニらがたっぷり入った「ドレッシングサラダニらそば」はヘルシーメニューとして人気です。

■住 所：栃木県鹿沼市蓬萊町 1008

■定休日：不定休

■営業時間：11:00～19:30

●とちぎのヘルシーグルメ推進店の詳細はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=320>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①

暑さ指数（WBGT）とは、体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射熱・輻射熱」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数（WBGT）は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

熱中症に特に注意が必要な環境条件や、熱中症の危険度を判断する際に役立つ「暑さ指数（WBGT）」について知り、自分のいる環境を日頃から意識しましょう。

※放熱しにくい作業服等を着用する場合には、その要因を加味して熱中症リスクを判断する必要があります。

=====
◎「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/>

=====