

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 148 号) 2024.10.28 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 11月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第3弾」を実施します!!
- 2 令和6(2024)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました
- 3 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県 ver.)を御紹介～
- 4 11月7日開催!「世界糖尿病デー健康フェスタ 2024」参加者募集中!!
- 5 11月8日は「いい歯の日」です!
- 6 「とちぎ健康づくりロード」11月おすすめコースのご案内できます

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 脳卒中の初期症状として正しいものはいくつあるでしょうか

- ① 顔の片側が歪む
- ② 片側の腕、手に力が入らない
- ③ 呂律が回らない、言葉が出てこない
- ④ 立てない、歩けない、フラフラする
- ⑤ 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける

→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 11月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第3弾」を実施します!!

キャンペーン期間中は通常の「入門コース」、「本格コース」に加え、『プロスポーツコース』を設定。歩いてポイントを貯めて応募すると、抽選でプロスポーツチーム選手のサ

イン入りグッズをGETするチャンス！

キャンペーンは5ヶ月連続実施！11月は宇都宮ブリッツェンとコラボします♪

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=730>

---

## 2 令和6(2024)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、県民会議会員の優秀な取組を広く周知するため、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康経営部門」においては「足利印刷株式会社」様及び「ヘイコーパック株式会社」様が、県民の健康づくりに積極的に取り組む事業所等を表彰する「健康応援部門」においては、「一般財団法人とちぎメディカルセンター」様が、それぞれ最優秀賞に輝きました。

最優秀賞及び優秀賞を受賞された事業所・団体の皆様には、令和6(2024)年10月7日(月)に栃木県庁昭和館正庁にて、表彰状が授与されました。

---

## 3 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県版)を御紹介～

10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」です。

寝たきりになる原因で最も多いのは脳卒中なのをご存じでしょうか？また、栃木県は脳卒中が原因で亡くなる方の割合が全国より高く、男性は全国ワースト3位、女性は全国ワースト4位となっています。

脳卒中の発症には、生活習慣が深く関わっています。適切な生活習慣などを心がけ、脳卒中予防に努めましょう。

そこで、今回は「脳卒中予防十か条(栃木県版)」をお送りします。

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ①したっけ 高血圧から 治すっぺ      | (手始めに 高血圧から 治しましょう) |
| ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ    | (糖尿病 放っておいたら 悔い残る)  |
| ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診    | (不整脈 見つかれば すぐ受診)    |
| ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ | (予防には タバコを止める 意思を持) |

て)

- ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒)
- ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっけよ (高すぎる コレステロールも 見逃すな)
- ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ (お食事の 塩分・脂肪 控えめに)
- ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ (体力に 合った運動 続けよう)
- ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ (万病の 引き金になる 太りすぎ)
- ⑩だいじけえ? 脳卒中起きたらすぐに 病院行くべ(脳卒中 起きたらすぐに 病院へ)  
(日本脳卒中協会栃木県支部作成)

いかがでしたでしょうか?

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクをご覧ください。

脳卒中を予防し、健康長寿の人生を送りましょう!

●脳卒中とは【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

---

4 11月7日開催!「世界糖尿病デー健康フェスタ 2024」参加者募集中!!

下記のとおり、世界糖尿病デー(11月14日)にあわせて健康フェスタが開催されます。糖尿病や生活習慣病全般について、「食」と「運動」の観点からの最新情報の発信とともに、様々な検査や測定を実際に体験して頂ける「体験型イベント」となっております。参加費は無料で事前の申し込みも不要ですのでぜひ御参加ください。なお、詳細については下記ホームページを御確認ください。

【日時】令和6(2024)年11月7日(木)10:00~15:00

【場所】自治医科大学 地域医療情報研修センター 1階第1~3研修室

【主催】自治医科大学・世界糖尿病デー健康フェスタ実行委員会

●『世界糖尿病デー健康フェスタ 2024』のお知らせ

→<https://www.jichi.ac.jp/hospital/top/news/009137.html>

---

5 11月8日は「いい歯の日」です！

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「いい歯の日」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、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

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

---

6 「とちぎ健康づくりロード」11月おすすめコースのご案内

「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、茂木町の「そばとみかんの里を歩くみちコース」をご紹介します。

このコースは旬の味覚や里山の風景を満喫できる里山をめぐるコースです。

途中にはそばで有名な牧野とみかん栽培北限地の国見があります。鎌倉山を背景に台地に広がるそば畑や斜面に広がるみかん畑を眺め、秋には新そば、みかんを味わえ、里の実りを間近に感じることができます。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00116/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. 5つ（全て）

脳卒中の症状は様々ですが、共通している特徴は、突然起きることです。

① 顔の片側だけゆがんでしまう。

- ② 両腕を持ち上げて放すと、片側だけ力が入らず落ちてしまう。
- ③ 突然、呂律が回らなくなったり、言葉が出なくなったり、相手の言葉を理解できなくなる。
- ④ 手足の麻痺はないのに、急に足元がふらついて、立ったり、歩いたりできなくなる。
- ⑤ 突然に片目の視力がなくなったり、視野の一部が見えなくなったり、物が二重に見えたりする。

他にも「かなづちで頭を殴られたような痛み」と表現されるくらい激しい頭痛で、しばしば嘔気、嘔吐を伴う。

これらの症状のうち一つでも当てはまれば、脳卒中が疑われます。救急車を呼ぶなどして、一刻も早く、専門的な病院を受診し、適切な治療を受けてください。

また、脳卒中の発症には、生活習慣が深く関わっています。

脳卒中を予防するためにも、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎ、塩分の取り過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を改善しましょう。

=====

◎「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/>

=====