

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 136 号) 2024. 4. 30 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 からだの病気とところ ~こころの健康づくり~
2 むし歯予防について
3 「とちぎ健康づくりロード」5月おすすめコースのご案内
4 特定健診を受けましょう！

★★★健康クイズ★★★

Q. ストレスを感じたときにあらわれる「ストレスサイン」の症状として正しいものは以下のどれでしょうか

- ① 不安や緊張が高まって、イライラしやすく怒りっぽくなる
- ② 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ③ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ④ 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- ⑤ めまいや耳鳴りがする

→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 からだの病気とところ ~こころの健康づくり~

普段からだは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調節されています。ストレスによりこのバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じます。逆にからだの病気はこころにも影響します。

ストレス状態が長期間続くと、これら三系の微妙なバランスは崩れ、こころだけでなくからだの病気も引き起こす可能性があります。

また、ストレスは、食べ過ぎや飲みすぎといった不健康な行動を通して身体の病気（肥満や糖尿病・アルコール性肝障害など）を間接的に引き起こすこともあります。

ストレスのサインに気づいたら、まず誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなど早めに対処しましょう。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

2 むし歯予防について

むし歯はとても身近な病気ですが、初期症状は気が付きにくく放置されがちです。むし歯の範囲が歯髄（神経）まで達すると、歯の神経を取り除く治療が必要になることが多く、歯の寿命が短くなることもあります。

歯が痛くなってから治療するのではなく、痛くなる前に歯の病気を予防することが大切です。

フッ素の入った歯磨き粉を用いた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！

●詳しくはこちら

→<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth-summaries/h-02>

3 「とちぎ健康づくりロード」5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、栃木市の「みかも山わくわく展望コース」をご紹介します。

みかも山公園の南口広場からスタートして、みかも山公園の自然に囲まれながら散策し、三毳神社や三毳山の名石、関東平野の眺めなどを楽しむコースです。距離は4.5km、所要時間は約60分です。アップダウンの多い中級コースですが、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。

また、コースには案内板、標識が設置されていますので活用してください。最後に三義不動尊や道の駅みかもに立ち寄って参拝やお買い物もどうぞ。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00151/>

4 特定健診を受けましょう！

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣を改善することで発症予防につながります。

1年に1度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

※特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

★特定健康診査・特定保健指導

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

【健康長寿とちぎWEB】

★★★健康クイズ答え★★★

A. 全て

私たちは自分のストレス状態に気づかず、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけておきましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には必要です。

【こころのサイン】

- 不安や緊張が高まって、イライラし怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる

■人づきあいが面倒になって避けるようになる
など

【体のサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
 - 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
 - 食欲がなくなる、逆に食べすぎてしまう
 - 下痢や便秘をしやすくなる
 - めまいや耳鳴りがする
- など

=====
◎「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/>

=====