

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 141 号) 2024. 7. 12 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 熱中症予防のために
- 2 むし歯予防について
- 3 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内
- 4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で  
情報発信できます

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 昨年(令和5年)熱中症により救急搬送された人数は、全国で約何万人でしょうか。

- ① 約5万人
- ② 約6万人
- ③ 約9万人

→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 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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ます。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

#### ■暑さを避けましょう

- ・エアコン等で温度をこまめに調整

- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ・ 外出時には日傘や帽子を着用
  - ・ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
  - ・ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
  - ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ！「熱中症警戒アラート」発表時には、運動は原則中止し、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

#### ■こまめに水分補給をしましょう

- ・ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

#### ●熱中症に注意しましょう！【健康長寿とちぎWEB】

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

---

## 2 むし歯予防について

フッ化物（フッ素）には、歯を修復する働きである「再石灰化」の促進や、歯質の強化など、むし歯の予防に役立つ働きがあります。フッ化物は、お子さんだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。毎日できるケアとしておすすめなのが、フッ化物配合歯みがき剤の活用です。

パッケージに「フッ化物配合」と書いてあるものや、成分表示の薬用成分に「モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)」「フッ化ナトリウム」「フッ化スズ」の表示がされているものです。

日本で市販されている歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。日常の歯みがきに取り入れることができ、家族みんなで取り組めるむし歯予防方法の一つです。

フッ化物を上手に利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

#### ●詳しくはこちら【厚生労働省 e-ヘルスネット】

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-007.html>

---

## 3 「とちぎ健康づくりロード」7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、日光市の「杉並木と歴史を楽しむ今市まちあるきコース」をご紹介します

今市駅をスタートして、追分地藏尊、道の駅 日光街道ニコニコ本陣、瀧尾神社、杉並木公園、如来寺、報徳二宮神社を歩き今市駅に戻るルートです。

日光や鬼怒川温泉の分岐点である今市は、かつて宿場町として栄え、世界一の杉並木を有する街として知られています。奥が深い今市の歴史と杉並木の景色を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00170/>

---

4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で  
情報発信できます

健康長寿とちぎづくり推進県民協議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③ 約9万人

令和5年は91,467の方が搬送され、平成20年の調査開始以降、過去2番目に多い搬送人数を記録しました。※消防庁「夏期における熱中症による救急搬送の調査」より

熱中症による救急搬送人員の増加の要因として、気温や湿度等の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

今年も猛暑が予想されています。熱中症対策を十分にとりましょう。

=====  
◎「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/>

=====