

# 健康長寿とちぎだより



「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 健康づくりは規則正しい生活から
- 2 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5弾」を実施中!!
- 3 ヒートショック対策！冬のぽかぽか入浴法
- 4 歯周病について
- 5 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内
- 6 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.日本人の高血圧の原因として考えられる生活習慣は、以下のどれでしょうか。

- ① 食塩のとりすぎ    ② 肥満    ③ 過剰飲酒    ④ 運動不足    ⑤ 喫煙

→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 健康づくりは規則正しい生活から

新たな年を迎え、新年の抱負を立てた方も多いと思います。

「週に3回はウォーキングをする」「バランスのとれた朝食をとる」「禁煙にチャレンジする」「睡眠時間8時間を目標にする」など、まずは生活に取り入れやすいことからはじめ、健康維持のために目標を立て、1年間取り組んでみませんか？

まずは気負わず気軽に始めてみましょう！



●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

いつもより10分  
多く歩くまる！



## 2 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5弾」を実施中!!

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！

5ヶ月連続実施してきたキャンペーンのラストを飾るのは…  
H.C.栃木日光アイスバックスとのコラボ♪

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=735>



## 3 ヒートショック対策！冬のぽかぽか入浴法

グッと寒くなり、冷えた体をお風呂で温めたい季節。その一方で、冬場はヒートショックが起こりやすく、めまいや立ちくらみ、最悪の場合は失神や脳卒中、心筋梗塞につながる場合も。

入浴には注意が必要です。

※ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるダメージのこと

【入浴のポイント】寒暖差を小さくすることがポイントです！

### ■入浴前

- 脱衣所や浴室を暖める(シャワーで給湯・蓋をあけておく)
- 家族に一声掛ける
- 水分補給

### ■入浴中

- 湯温設定は41度以下
- 手足からかけ湯
- お湯につかる時間は10分以内

栃木県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国と比べるととても高いです。  
ヒートショックを予防しましょう！

●詳しくはこちら

→<https://heatshock.jp/partner/tokyo-gas/>



## 4

## 歯周病について

成人の3人に2人が歯周病に罹患している事をご存じでしたか？

歯周病とは、歯を支える骨(歯槽骨)や周囲の組織にまで炎症が及ぶお口の病気のことです。

痛みや不快感といった自覚症状が出にくいので、気付かず治療をしなかったり、「たいしたことはないだろう」と放置したりする人も多いようです。

放っておけば症状はどんどん進んでしまい、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

初期の歯周病のサインとしては歯ぐきの腫れ、出血です。時々チェックしてみましょう。

また、歯科医院では、自分では気づきにくい歯やお口のトラブルを早期に発見してくれます。

定期的な歯科健診と、毎日の歯みがき習慣で歯周病を予防しましょう！



●詳しくはこちら【日本歯科医師会HP】

→<https://www.jda.or.jp/park/trouble/index.html>

## 5

## 「とちぎ健康づくりロード」1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、小山市の中地区・巴波川の里伝説コースをご紹介します。

中公民館をスタートして、栃木県南公設地方卸売市場を通り、吉田石松翁の墓、杉田酒造、円満寺、東箭神社、田波御白の生家、大川島神社を散策する全長約7km、約2時間コースです。中地区の史跡名所や自然豊かな田園風景を満喫でき、みどころ満載です。

栃木県南公設地方卸売市場では、毎月第2・4土曜日の午前9時から12時は一般の方も買い物ができます。

道路は整備されており、歩きやすいコースです。ぜひ、チャレンジしてみてください。



●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00110/>

## 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会議会員は、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 全部

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。

高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人々が死亡せずにすむと推計されています。

高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民のおよそ二人に一人は高血圧です。

高血圧にならないためには、生活習慣の改善が最も重要です。

特に、減塩や肥満解消は血圧を下げるためにはとても効果的なので、積極的に取り組みましょう。



◎「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↓

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 健康長寿班）

〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp