

令和2（2020）年6月24日（水）

記

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第44号） 2020.6.24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・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 「とちぎ健康づくりロード」6月おすすめコースのご案内
- 2 シニア世代が取り組みたいフレイル予防！
- 3 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！【vol.1 おこんにやく茶屋】
- 4 脳卒中予防に関する啓発リーフレット等をぜひご活用ください！

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県の寝たきり（要介護5）になる原因疾患のうち、最大の原因疾患は以下のどれにあたるでしょうか。

- ① 脳卒中
- ② 認知症
- ③ 高齢による衰弱

#### 1 「とちぎ健康づくりロード」6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「あじさい坂と太平山神社を歩くコース」をご紹介します。大平山の麓にある市営駐車場をスタートして、あじさい坂の階段を上り、山頂の大平山神社を目指すコースです。6月下旬にはあじさいの花が坂の両側に咲き乱れ、花見の名所となっています。

今の時期に最適なコースとなりますので、訪れ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

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00003/>

---

## 2 シニア世代が取り組みたいフレイル予防！

人生 100 年時代に向け、シニア世代のフレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）の予防が重要になっています。

免疫力を高めるためにも、フレイル予防に取り組みましょう。

○フレイル予防のポイント

座っている時間を減らしましょう

ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋肉を維持しましょう

しっかり噛むことや、毎食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう

電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流しましょう

●ほかにもフレイル予防に関する情報は健康長寿とちぎ WEB で紹介しています。

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=124>

---

## 3 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！【vol. 1 おこんにゃく茶屋】

新型コロナウイルス感染症により生活習慣の乱れが懸念されていますが、皆さんは栄養バランスのとれた食事を摂取できていますか？

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「コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン」に参加いただいたお店を紹介します！

この機会にとちぎのヘルシーグルメ推進店を利用し、体力や免疫力を高めませんか？

○おこんにゃく茶屋

地産地消を推進し、皇室にも献上されているこんにゃく芋を使用しているおこんにゃく茶屋さん。おすすめは栃木県産のいちごと鹿沼のこんにゃくを使用した苺こんにゃくスムージー！これからの暑い季節におすすめの一品です☆

また、こんにやくやこんにやく生チョコレートなど他数種類をテイクアウト実施中  
とのことですので、お近くに行かれた際はぜひお立ち寄りください！

- \* 住 所：鹿沼市銀座 1-1870-1 屋台のまち中央公園内観光物産館イートイン
- \* 定休日：月曜日
- \* 営業時間：10:00～16:00
- \* ホームページ：<https://okonnyakutyaya.jp/>

〇コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーンの詳細はこちら  
<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=122>

---

#### 4. 脳卒中予防に関する啓発リーフレット等をぜひご活用ください！

栃木県の脳卒中の死亡率は、男性で全国ワースト4位、女性でワースト2位です。本県では、年間で2,000人以上の方が脳卒中によって亡くなっており、死亡者の約10%を占めています。

県では、「死亡率全国ワーストからの脱却を！」をスローガンに、関係機関やプロジェクト参加団体の皆様と協力しあいながら、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト」を推進しており、脳卒中予防などに関する知識をひとりでも多くの方に広めるための取組を行っています。その一環として、従業員への健康教育や、イベントでの啓発活動などに活用できるリーフレット等を無料でご提供しておりますので、ご希望のリーフレット等がありましたら、健康増進課までご連絡ください。（ご用意しているリーフレット等は、下記のURLをご参照ください。）

#### ●脳卒中啓発プロジェクトとは【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

---

#### ★★★健康クイズ答え★★★

##### A. ①

本県の寝たきり（要介護5）になる最大の原因は脳卒中（脳血管疾患）が34%と最大で、年間発症者のうち1/5が再発です。「脳卒中」は脳の血管が詰まったり、破れて出血したりする脳血管障害のうち、急激に麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぐため、初期症状に気付いたらためらわずに一刻も早く救急車を呼び

ましよう！

=====

◎「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/>

=====