

※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 27 号) 2019.10.9 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 健康長寿とちぎづくり推進大会を開催します！
- 2 とちまる健康ポイント関連情報
- 3 たばこ再びの値上げ！この機会にいざ禁煙
- 4 10月は健康に関する〇〇月間目白押し！
 - ・乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～
 - ・臓器移植普及推進月間
- 5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #15 D C A F E
- 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. ナトリウム量と食塩相当量は違うことをご存知ですか？

現在、食品の栄養成分表示にはナトリウム量が記載されているものが多くありますが、実はナトリウム量＝食塩相当量ではありません。

ナトリウム量から食塩相当量を割り出すために、ナトリウム量に乗じる数は次のうちどれでしょうか？

- ①1.5 ②2 ③2.5

→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 健康長寿とちぎづくり 推進大会を開催します！

人生 100 年時代を見据えて、健康寿命のさらなる延伸を図ることが求められています。そこで、県民や保健・医療・教育・産業・食育などの関係団体、行政が一堂に会し、健康づくりを考える機会とするため、「健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会 2019～日本健康会議 in 栃木～」を開催します。

名称： 健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会 2019～日本健康会議 in 栃木～

日時： 令和元（2019）年 10 月 19 日（土） 13：00～16：50（受付開始 12：30～）

場所： 栃木県庁 東館 4 階講堂（宇都宮市埴田 1-1-20）

内容

■表彰

■事例発表

■講演

- ・日本健康会議がめざすもの～「健康なまち・職場づくり 2020」の達成状況～
- ・これからの受動喫煙防止対策について

血圧測定や脳年齢測定、健康や歯について相談できるブースのほか、ウォーキングや食育活動の紹介等も行っています。

参加無料、FAX またはメールによる事前申込を受付けています。（10 月 11 日締切）

●詳しくは以下のホームページを御覧ください。

<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=444>

2 とちまる健康ポイント関連情報

歩いて健康とお得がゲットできちゃう「とちまる健康ポイント」（愛称：とけポ）、皆さん、参加してますか？

今回は、とけポ関係の耳寄りな情報をお伝えします。

■栃ナビ！「レッツ！ウォーキング in とちぎ」

栃ナビ！の特集「レッツ！ウォーキング in とちぎ」に新たな記事が掲載されました。

★田園風景にほっこりしながら、アジア飯&アート

<https://www.tochinavi.net/feature/home.shtml?id=8832>

今回は、西明寺から、権現平、ヘルシーグルメ推進店の作坊吃を經由し、カフェギャラリーのもえぎ本店までのルートを歩いたレポートになっています。

きっと歩いてみたくなると思います。ぜひお読みください。

■10月はFUN+WALK月間

とけポで連携しているFUN+WALKプロジェクトでは、10月を「FUN+WALK月間」とし、様々な企画が展開されています。

<https://funpluswalk.jp/special/month/>

中でも、「歩きやすい通勤スタイルをみんなとシェアしよう！『#〇〇通勤』キャンペーン」は、栃木県民でも参加しやすいものになっています。

「#スニーカー通勤」「#リュック通勤」など〇〇に通勤スタイルを表す言葉を入れたハッシュタグ「#〇〇通勤」を付けてSNS投稿した方に抽選で豪華商品がプレゼントされます。

また、「ご当地キャラFUN+WALK通勤大賞」も併せて実施されています。

我らが「とちまるくん」も参加していますので、ぜひチェックして「いいね！」をお願いします。

<https://funpluswalk.jp/special/month-sns-chara/#s-top>

3 たばこ再びの値上げ！この機会にいざ禁煙

昨年10月に引き続き、今年の10月1日からたばこが1箱当たり10円～20円値上げされました。

1日10本吸う方は、月に150円～300円の値上げとなります。

な～んだそんなものか、と思った方は以下必読。

たばこ税は2021年度まで引上げることが既に決まっています。たばこ税の引上げはたばこ価格に強く関連しますので、当面たばこ価格は上昇すると考えられます。

もし、1箱520円のたばこを1日10本吸う方が禁煙すると、月に7,800円、年間では93,600円の節約となります。1日1箱吸う方はなんと・・・年間約18万7千円！！

健康のためにもお財布のためにも、そろそろ禁煙しませんか？

4 10月は健康に関する〇〇月間目白押し！

★乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～

10月は、ピンクリボン月間です。ピンクリボン運動は、1980年代のアメリカで「乳がん
で悲しむ人を一人でも多く減らしたい」との思いから始まった世界規模の啓発キャン
ペーンで、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することを目的としていま
す。

乳がんは女性が最も多くかかるがんで、11人に1人は乳がんにかかると言われていま
す。

早期発見のためには、定期的な乳がん検診の受診が効果的です。この機会に乳がん検診を
受診しましょう！

また、10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」として、官民
が連携して様々な啓発活動を行っています。乳がん以外のがん検診もぜひ受診してくださ
い。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/gankenshin.html>

★臓器移植普及推進月間

臓器移植は、みなさんの協力によって成り立つ医療です。一人ひとりが臓器移植について
正しい知識を身につけ、理解を深めることが大切です。

臓器を提供する。移植を受ける。

私たちはどちらの立場にもなる可能性があります。ぜひこの機会に、ご家族や大切な人と
話し合い、臓器提供について意思表示をしておきましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/iryuu/zoukiishoku/1182824548732.html>

5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#15 D C A F E

ヘルシーグルメレポーターのMIDORIとキャサリンは宇都宮市西川田町にあるDC
AFEさんにお邪魔しました。

診療所に併設しているこのお店は、「管理栄養士プロデュースによる健康カフェ」という
ことで、白を基調としたきれいな店内には、栄養や適性体重などの健康に関する情報が掲示
されています。そしてメニューはというと、写真とともに栄養成分が表示されています。ド

レッシングやタレの栄養成分も書いてあるので、塩分などが気になる方も、これなら参考になりますね。

MIDORIはせいろ蒸しセット（赤魚の香草蒸し）をチョイス。色とりどりの野菜からのぼり立つ湯気が食欲をそそります。キャサリンがオーダーした野菜ボウル（甘辛たれ）はなかなかごはんにとどりつかないくらいたくさんの野菜が乗っています。甘辛たれで味付けされた鶏肉と野菜がマッチして、とてもおいしくいただきました。

そのほか「旬替わりランチプレート」などもありますので、ぜひ行ってみたいはいかがですか。

お店の食事や写真は、facebook「健康長寿とちぎ」でご覧いただけます。

これを機に、「健康長寿とちぎ」へのいいね！もお願いいたします。

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

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！

会員は、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>

*** 県民会議会員 NEW FACE ! ***

新たに県民会議会員になった方をご紹介します。

2019年9月に新たに会員になったのは

- ・株式会社コラボネットコーポレーション（身体を動かそうプロジェクト）
 - ・旭化成ファーマ株式会社（身体を動かそうプロジェクト・食べて健康！プロジェクト）
-

★★★健康クイズ答え★★★

A. 正解は③2.5 です！

ナトリウム量に2.5を乗じると、おおよその食塩相当量が算出できます。

1日の食塩摂取量の目標は男性8g、女性7gですが、県民の平均は9.8gと目標を上回っています。

4月からは、食塩相当量で表示されることになっています。

食品を買うときは栄養成分表示をよく見て、減塩のものを選びましょう！

=====
◎「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/>
