

※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 30 号) 2019. 11. 20 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 【再周知】栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会「見逃さないで！脳卒中の初期症状」を開催します！
- 2 11/22（金）県庁生協食堂にて、味の素㈱「勝ち飯®」コラボメニューを展開します！
- 3 低栄養予防のための食事を作ろう！公開講座のお知らせ
- 4 WARMBIZ（ウォームビズ）と健康づくり
- 5 とちまる健康ポイント クーポン充実計画進行中！
- 6 みんなで予防！インフルエンザ
- 7 本日 11 月 20 日は日世界 COPD デーです
- 8 12 月 1 日は「世界エイズデー」です
- 9 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. COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。日本において、平成 29 年度に COPD（慢性閉塞性肺疾患）で亡くなった男性は何人いるでしょうか。

- ①約 1 万人 ②約 1 万 2 千人 ③約 1 万 5 千人

→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 【再周知】11 月 27 日に栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会「見逃さないで！脳卒中の初期症状」を開催します！

11/27(水)14:00~16:00 に、県庁の研修館講堂において「栃木県脳卒中啓発プロジェクト

研修会」を開催します。

脳卒中は、発症してからいかに早く治療するかで、その後の死亡や重い後遺症のリスクを下げることができます。そのためには、脳卒中を発症したときにどんな初期症状が現れるかを知っておく必要があります。

研修会では、脳卒中経験者である川勝氏や獨協医科大学病院脳卒中センター長である竹川先生から御講演をいただき、もしものときの対応などを学びます。

脳卒中経験者の経験談を聞ける貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！

●詳細・お申込み方法などはこちら●

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=469>

---

2 11/22（金）県庁生協食堂にて、味の素㈱「勝ち飯®」コラボメニューを展開します！

11/22（金）、県庁生協食堂（東館2階）において、味の素㈱が推奨する「勝ち飯®」のコンセプトを満たした定食が提供されます。気になるメニューは、トッパアスリートにも人気の「味しみ肉豆腐定食」。不足しがちな野菜もしっかり補え、健康づくりにも役立ちます。ヘルシーグルメ推進店でもある県庁生協食堂は、どなたでも利用可能です。

この機会に、ぜひ一度足をお運びください。

※「勝ち飯®」とは「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う栄養プログラムです。

---

3 低栄養予防のための食事を作ろう！公開講座のお知らせ

筋力を維持し、健康な身体をつくるためには、運動と食事が両輪で必要です。

「低栄養予防のための料理教室」を、12月14日（土）10時～13時、宇都宮短期大学長坂キャンパスで行なわれます。

前半は、「毎日の食事で健康に！～いつまでも元気であるための食の秘訣～」のタイトルで、低栄養予防のための食生活のあり方を、講義を通して学びます。

後半は、低栄養予防として、たんぱく質を効果的にとる料理の工夫を実習します。クリスマス料理にもなるメニューです。年齢を問わず参加できますので、是非御参加下さい。

●詳しくはこちら

→<http://www.ujc.ac.jp>

---

#### 4 WARMBIZ（ウォームビズ）と健康づくり

寒い季節がやってきますね。

WARMBIZ（ウォームビズ）ってご存知ですか？WARMBIZ（ウォームビズ）とは衣服の調節などの工夫で、暖房時の室温を 20℃で快適に過ごす、地球に優しいライフスタイルのことで

とはいえ、服の重ね着がむずかしいシーンや職場もあるかと思います。

実は WARMBIZ（ウォームビズ）は衣服の調節だけでなく、食事や運動でも実践できます。根菜類やしょうがは、カラダを温める働きをします。またお昼休みのちょっとした散歩でカラダを温めることも WARMBIZ（ウォームビズ）です☆

今年の冬は、食事と運動でカラダの内側から温める WARMBIZ（ウォームビズ）しませんか？

WARMBIZ（ウォームビズ）に取り組まれる企業等は、WARMBIZ（ウォームビズ）啓発ツールを活用できますので、次のリンク先をご覧ください！

⇒<http://www.pref.tochigi.lg.jp/d02/warmbizr1.html>

◎大根、人参、レンコンなどを使った「ごはんがすすむよ！麻婆野菜」などの「食べて健康」レシピはコチラ

⇒<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=101>

---

#### 5 とちまる健康ポイント クーポン充実計画進行中！

6月から始まった「とちまる健康ポイント」ですが、10月末時点の参加者が5,659名となっており、このうち、6月から10月までの5カ月間で、合計359名の方にプレゼントが当たっています。

まだ始めていない方や、つい応募を忘れてしまう方、これからでも遅くありません。どん

どん参加&応募しちゃいましょう！

ここで、とちまる健康ポイントで活用している「FUN+WALK アプリ」について耳より情報です。

アプリでもらえるクーポンの種類が多いといいな～、という声にお応えし、「とちぎのヘルシーグルメ推進店」「とちぎ禁煙推進店」「健康長寿とちぎ応援企業」の皆様の御協力により、今後、クーポンが増えていきます！

どんなクーポンが出てくるか、ぜひ毎日アプリをチェックしてみてください。

また、「とちぎのヘルシーグルメ推進店」「とちぎ禁煙推進店」「健康長寿とちぎ応援企業」の皆様で、クーポン掲出に御関心がある方がいらっしゃいましたら、栃木県健康増進課まで御相談ください。お待ちしております！

●とちまる健康ポイント

[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/)

---

## 6 みんなで予防！インフルエンザ

11/15に厚生労働省が全国的にインフルエンザが流行入りしたと発表しました。

インフルエンザは、ウイルスの感染によって発症し、のどの痛み、鼻水、咳などの一般的な風邪の症状のほかに、38度以上の発熱と、頭痛、筋肉痛、関節痛といった全身症状が現れます。

インフルエンザの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、外出を控え、安静にしてしっかり休養をとりましょう。

感染予防のためには日頃から、こまめにしっかり手を洗い、バランスのよい食事や十分な休養・睡眠をとるなど、体調管理に注意しましょう。また、咳やくしゃみなどの症状がある方は、感染を拡大させないため、マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ため、みんなで手洗いと咳エチケットで予防しましょう。

●インフルエンザに注意しましょう

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/190124innhurenzagaryuukousiteimasu.html>

---

## 7 本日11月20日は世界COPDデーです

このところ、咳やたんが長期間続く、あるいは少し動いただけで息切れがする・・・  
こんなお悩みありませんか？これらはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的な症状です。

COPDとは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、原因の90%はたばこの煙と言われています。

たばこ煙を中心とする有害物質を長期に渡り吸入することで、空気の通り道である気道・気管支や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞に炎症が広がり、呼吸困難が生じる疾患です。症状の多くは加齢によるものとして見過ごされやすいのも特徴です。

日本国内では2007年に14,907人が亡くなっており、死亡原因の第10位となっています。国内の潜在的な患者数は500万人いると推計されています。

COPDになると、肺の機能は徐々に低下していきますので、早期に診断し、すぐに禁煙をすることが必要です。さらに適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

お心あたりのある方は早めに呼吸器内科を受診し、検査をしましょう！

---

## 8 12月1日は「世界エイズデー」です

世界保健機関（WHO）は、毎年12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、世界で様々な啓発活動を行っています。

栃木県では「世界エイズデー」に併せて、県内5カ所の広域健康福祉センターと宇都宮市保健所において、HIV検査の実施日時を拡大します。

検査は無料匿名の即日検査（検査当日に結果が分かる）です。また最近増加している梅毒の検査も併せて行うことができますので、この機会に検査を是非受けましょう。

---

## 9 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>

---

★★★健康クイズの答え★★★

A. ③約1万5千人

COPD は日本の男性の死亡原因第8位となっています。喫煙習慣のある方で、長期間の咳やたん、少しの動作での息切れ等がある場合は早めに受診し、悪化を防ぎましょう！

◎「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](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====