

※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 29 号) 2019. 11. 6 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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！
- 2 「ラジオ体操キャラバン」を実施しています！
- 3 ノロウイルスを予防しましょう
- 4 禁煙はあなたが思うより、楽にできます
- 5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #16 Italian Bar Roberto
- 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. 健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。では栃木県では、睡眠による休養が十分にとれていない人の割合が最も高い年代は①～④のどれでしょうか？

①20歳代 ②30歳代 ③40歳代 ④50歳代

→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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！

期間中は、糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、各市町、関係団体、医療機関等と連携しながら、シンボルカラーの“ブルー”ライトアップやブルーサークルツリーの展示など様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣の改善が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直し、いま出来ることから始めてみませんか？年1回の健診も忘れずに！

●詳しくはこちら

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kyanpen.html>

---

## 2 「ラジオ体操キャラバン」を実施しています！

県民の皆様に運動を始めていただくきっかけづくりや運動の習慣化を目的として、誰もが知っていて気軽に取り組めるラジオ体操を、県内各地の団体・企業等を巡って実施しています！

県ラジオ体操連盟の、1級ラジオ体操指導士が正しいラジオ体操の仕方をご紹介します！  
みなさんもラジオ体操の仕方を見直して、日常生活でも身体を動かしてみませんか？  
お申し込みお待ちしております！

### ●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=98>

---

## 3 ノロウイルスを予防しましょう

ノロウイルスは、おう吐や下痢などの感染性胃腸炎症状を引き起こすウイルスで、冬場を中心に流行し、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。

ノロウイルスに汚染された食品を食べたり、感染した人のおう吐物や便などに触れた手を介して口から入って感染しますので、帰宅後、調理の前後、トイレの使用後などには、その都度手を洗って、手からウイルスを「落とす」ことが大切です。

こまめな手洗いを心がけ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぎましょう！

---

## 4 禁煙はあなたが思うより、楽にできます

禁煙したいけど、苦しいしイライラしそうで決意できない・・・という方に朗報です。  
貴方が思うより楽に禁煙できる方法があります！その名は禁煙外来。

一定の要件を満たせば、保険も適用されます。その場合費用は約2万円。

12週間で5回受診し、体調に合わせて医師と相談しながら、より「楽に」「確実に」禁煙することができます。

栃木県内には禁煙外来が 266 箇所もありますので、以下の URL からお近くの禁煙外来を探してみてください。

◎栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（一般社団法人日本禁煙学会の HP）

[http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=9](http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9)

---

## 5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#16 Italian Bar Roberto

### ★Italian Bar Roberto

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=568>

こんにちは！ヘルシーグルメレポーターのキャロットです。

今日は県庁近くのイタリアンバルロベルトに行ってきました。

こちらは、ランチタイムに「野菜たっぷりメニュー」のパニーニランチがあり、日替わりで2種類のどちらかを選ぶ形です。

本日のランチは、コッパ（豚肩肉の生ハム）とルッコラのパニーニと、サーモンとアボカドのパニーニ。一緒に行ったトマトさんとシェアしました。

まずは牛肉とひよこ豆のコンソメスープ。角切りのお野菜と一緒にコトコトと煮込んだ優しい味です。

そしてサラダと本日のデリ。今日はタコとセロリのマリネでした。

メインのパニーニは、具材をサンドしてから焼いているので、外はカリッと、中はチーズがとろけて、とってもジューシーです。もちろん野菜もしっかりサンドされています。

最後に1杯ずつ入れてくれるコーヒー、木イチゴやマンゴーのソーダ、黒豆茶など通常のランチではお見かけしない飲み物を選べるのも魅力です。

ぜひお仲間と出かけてみてください。

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10月に新たに会員になったのは

- ・n-spc（食べて健康！プロジェクト）
- ・ビューティーサロンおかもと（食べて健康！プロジェクト）
- ・美容室えむ（食べて健康！プロジェクト）
- ・カットハウス Amica（食べて健康！プロジェクト）
- ・みた美容室（食べて健康！プロジェクト）
- ・サロン・ド・シラギク（食べて健康！プロジェクト）
- ・髪工房ルリア（食べて健康！プロジェクト）

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②30 歳代

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は、男女とも 20～50 歳代が 20%以上で、30 歳代が最も高い状況です。(平成 28 年度県民健康・栄養調査より)

現代生活はシフトワークや長時間通勤、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。

睡眠不足くらい・・・と侮らず、よい睡眠をとるように心がけましょう！

=====

◎「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/>

=====