

※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 31 号) 2019.12.11 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 県民会議会員が1,000企業、団体を達成しました！
- 2 鍋で健康！プロジェクトやっています
- 3 忘年会シーズン突入！過度な飲酒は控えましょう
- 4 禁煙中の皆様へ
- 5 職場の肝炎ウイルス検査で陽性となった方へ
- 6 インフルエンザが流行しています
- 7 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #17 Caffe Italiano L'insieme
- 8 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. お酒の適量は、1日平均純アルコールで20g程度です。では次のうち、1日のお酒の適量ではないものはどれでしょうか。

- ① ビール（5度）なら500ml
- ② 日本酒（15度）なら180ml
- ③ 焼酎（25度）なら100ml
- ④ ウイスキー（40度）なら60ml
- ⑤ ワイン（12度）なら300ml

→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 県民会議会員が1,000企業、団体を達成しました！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員が、11月12日に1,000企業・団体を超えました！

本メールマガジンの配信先も県内を中心に約4万人と増加中です。

今後も健康づくりの輪が広がるようがんばっていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

---

## 2 鍋で健康！プロジェクトやっています

いよいよ栃木県にも本格的な冬がやってきました。

寒い日のご飯には、鍋が1番！食塩量に気を付けつつ、野菜をたっぷり食べることを推進する「鍋で健康！プロジェクト」を実施しています（食べ過ぎには御注意）。

啓発POPを店頭等に掲示し、一緒にPRいただける団体を募集しております。

また、鍋レシピも募集しておりますので、皆様ご自慢のお鍋を是非御応募ください。

### ●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=110>

---

## 3 忘年会シーズン突入！過度な飲酒は控えましょう

飲み過ぎは体に悪いと分かっているけど、年末年始は飲酒の機会が増え、深酒に陥りやすい季節となります。

過度な飲酒は、肝臓や胃腸への悪影響だけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を引き起こしやすくします。

1日平均2ドリンク以下、週に2日は「休肝日」をつくる、空腹状態ではなく、食事を楽しみながらゆっくり飲むなど、賢くお酒を楽しみましょう。

### ●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

---

## 4 禁煙中の皆様へ

12月は忘年会等、飲酒の機会が増える時期です。

つきあいや接待で断れない場合もあるでしょう。

お酒を飲むとたばこが吸いたくなりがちなので、吸いたくなったらどうするかを具体的に考え、準備しておきましょう。

例えば・・・

- ・ たばこを吸わない人の隣に席を確保する
- ・ お酒のほかにノンアルコール飲料を頼んでおく
- ・ 水割り用氷を注文しておき、吸いたくなったら氷を食べる

私たちは、がんばるあなたを応援しています！

---

## 5 職場の肝炎ウイルス検査で陽性となった方へ

肝炎ウイルスに感染していた場合、できるだけ早く専門医療機関を受診し、継続して検査・治療を受けることが重症化予防につながります。

栃木県では、令和元年8月1日から、職場の健康診断等における肝炎ウイルス検査で陽性と判断された栃木県在住の方を対象に、「初めて医療機関で受ける精密検査の自己負担分の費用」を助成しています。

申請の条件や必要書類など、詳しくは以下の URL をご覧ください。

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

---

## 6 インフルエンザが流行しています

令和元（2019）年第46週（11月11日（月）から11月17日（日）まで）の県内全域における定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が1.01人となり、今シーズン初めて、流行水準（流行開始の目安）の「1.00人」を超えました。

昨シーズンと比較して約1ヶ月早い流行入りとなります。

インフルエンザを予防するために、流水でこまめに手を洗い、免疫力を高めるためにバランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとるなど日頃から体調管理を心がけましょう。

また、感染を拡げないために、咳やくしゃみなどの症状がある方は咳エチケットを守り、早めに医療機関を受診してください。

※咳エチケットとは、感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

---

## 7 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#17 Caffè Italiano L'insieme

### ★Caffè Italiano L'insieme

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=385>

こんにちは！ヘルシーグルメレポーターの、ドイツです。

先日、出張に合わせ、Caffè Italiano L'insieme（カフェイタリアーノ リンシエメ）に行ってきました。

この日のメニューから、前菜3種盛り、フォカッチャ、パスタ、ドリンクがつくランチを選択。

パスタソースは2種類から選ぶことができ、ドイツはスモークチキンととうもろこしのピューレを、一緒に行ったヘルシーグルメレポーターのろこもは、魚介と気まぐれ野菜の軽いトマトソースを選びました。

さて、まず前菜3種盛りが出てきました！

新たまねぎのスープは優しい味、生ハムのサラダは野菜の新鮮さが感じられます。そして、クスクスというつぶつぶのパスタにミネストローネがのっているのですが、これが野菜たっぷりで美味！

フォカッチャをパクつき待っていると、来ました～、メインのパスタです！

スモークチキンととうもろこしのピューレのパスタには、とうもろこしの皮がついていますが、これは食べられませんのであしからず・・・

ソースはとうもろこしの甘みが出ており、まろやかな味わい。平たいパスタとよくからみ、とてもおいしくいただきました。

魚介と気まぐれ野菜の軽いトマトソースのパスタは、エビのほか、ブロッコリーなどの野菜がゴロゴロ入っていて、もちろん美味！（ろこも談）

今回は時間の関係でデザート付きにできませんでしたが、次回はぜひデザートも楽しみたいと思いました。

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。

---

8 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>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ⑤です。

1日のお酒の適量は、ワイン（12度）なら200mlです。

適量ならお酒は、健康の味方になります。お酒を健康の味方に付けるためにも適量を守り、お酒と上手に付き合いましょう。

=====  
◎「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/>

=====