

※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 32 号) 2019. 12. 25 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 年末年始に海外渡航を予定されている方へ
- 2 「農村わくわくスマホラリー」でも「とちぎ和牛」が当たるかも！
- 3 感染性胃腸炎に注意！
- 4 風しん抗体検査はお済みですか？
- 5 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！
- 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. 現在日本では2人に1人が、がんにかかると言われていています。では、栃木県では男性と女性どちらのほうが、がん検診受診率が高いと思いますか？
→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 年末年始に海外渡航を予定されている方へ

年末年始に連休を利用して海外渡航を予定されている方もいらっしゃると思います。
旅行中に感染症にかかると、せっかくの旅行が台無しです。

そこで、海外滞在中に感染症にかからないようにするため、厚生労働省が予防対策等の情報を下記ホームページに掲載しています。

渡航を予定している方は、滞在先の情報を確認し、必要な準備をして、心ゆくまで休暇を楽しみましょう。

■厚生労働省ホームページ（海外渡航者向けポスター・リーフレット）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-

[kansenshou18/index_00003.html](https://www.kansenshou18/index_00003.html)

■厚生労働省ホームページ（FORTH）

<https://www.forth.go.jp/news/20190409.html>

2 「農村わくわくスマホラリー」でも「とちぎ和牛」が当たるかも！

栃木県では、農村地域の季節ごとのおすすめ施設やイベント等を巡る、スマートフォンを使ったデジタルスタンプラリーを年3ステージ実施しています。

農村地域の冬のおすすめスポットを巡るウインターステージは、12月7日（土）から令和2（2020）年2月11日（火）まで実施しており、3か所以上のラリースポットでQRコードを読み込んでスタンプを獲得すると、抽選で「とちぎ和牛」や「とちぎ『食の街道』のイチオシグルメ」が当たります。

県内に約50か所あるラリーポイントを巡って、スタンプととちまる健康ポイントをまとめてゲットしよう！

詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

○「季節を楽しむ！とちぎの農村めぐり特集」

<https://www.agrinet.pref.tochigi.lg.jp/tochigi-nouson-meguri/>

3 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎は、ウイルスによる感染症で、おう吐や下痢などの症状を引き起こし冬場を中心に流行します。

代表的なウイルスがノロウイルスで、他にもサポウイルスやロタウイルスなどが原因となります。

いずれのウイルスも感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。

汚染された食品や、感染した人のおう吐物や便などが、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、感染性胃腸炎を防ぎましょう。

4 風しん抗体検査はお済みですか？

現在 40 歳～57 歳の男性のみなさん！風しん抗体検査はお済みですか。

風しんは感染力が強く、妊婦初期の女性が感染すると、先天性の障害を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。

対象の男性のみなさんは公的な予防接種の機会がなかった世代です。このため他の世代に比べると、抗体を持っていない方が多く、風しんの流行を広める原因となる心配があります。

お住まいの市町から職場の健診や全国の病院等で使える無料クーポン券が配布されていますので、ぜひ風しん抗体検査を受けましょう。

●詳しくはこちら

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/fuushin20180814.html>

5 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

忘年会、新年会とお酒を飲む機会が増えるこの時期ですが、つつい飲み過ぎていませんか？

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで20g程度です。これは、ビンビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350ml缶1本などの量がそれぞれ相当します。

楽しいはずのお酒も度が過ぎると、生活習慣病やアルコール依存症など、心身の健康を損ないます。

「節度ある適度な飲酒」を心掛け、お酒と上手に付き合しましょう。

●詳しくはこちら

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

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>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 男性です。(平成28年度国民生活基礎調査より)

全体的に男性より女性のほうが、受診率が低くなっています。

誰もがなる可能性のあるがん。

乳がん、子宮頸がんといった女性特有のがんも増えてきています。早期発見のためにも、定期的ながん検診を受診しましょう！

◎「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/>

=====