

※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16号) 2019.4.24 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 子どもの料理コンクール参加者募集
- 2 ストレスケアで5月病を予防しましょう
- 3 市町における健康ポイント(マイレージ)事業について
- 4 朝ごはん食べた?
- 5 特定健診・特定保健指導実施状況報告書を作成しました
- 6 株式会社オータニ・味の素株式会社共同企画
旬の野菜を使ったメニューをご紹介~4月 ブロッコリー・キャベツ編~
- 7 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 栃木県民でたばこを吸う人の割合は、全国の平均より高いでしょうか、低いでしょうか。
→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 子どもの料理コンクール参加者募集

栃木県及び栃木県食生活改善推進員協議会では、県内の小学校4・5・6年生を対象に「子どもの料理コンクール」を毎年開催しています。栄養バランスの良いメニューを募集します!

平成31年度募集テーマは、『家族で楽しむヘルシーごはん』~野菜たっぷり減塩メニュー~です。個人またはお友達や兄弟と2人組での応募も可能です。たくさんの応募をお待ちしています!

●詳しくはWEBを御覧ください

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=393>

【健康長寿とちぎWEB／お知らせ・イベント情報】

2 ストレスケアで5月病を予防しましょう

年度初めの今の時期、職場など環境が変わりストレスを抱えている人が多いのではないのでしょうか。

そのストレスが原因で、体がだるい、頭痛がする等のいわゆる5月病を発症してしまうかもしれません。

5月病を防ぐには、同僚や家族との普段からのコミュニケーションや、バランスの良い食生活、質の良い睡眠が効果的といわれていますので、普段の生活において意識してみませんか。

●5月病予防などのこころの健康づくりについて、詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

3 市町における健康ポイント（マイレージ）事業について

県内の市町で健康ポイント（マイレージ）事業を行っていることをご存じですか？

健康ポイント（マイレージ）事業は、市民・町民の皆様の健康づくりを応援するため、健診受診や歩行、イベント参加などにポイントを付与し、ためたポイントと特典を交換できる事業です。

平成31(2019)年度は、県内の19市町で事業を実施中（予定もあり）です。

どの市町でどんな事業を行っているか、健康長寿とちぎWEBに一覧表を掲載しましたので、一度チェックしてみてください。そして、今からでも参加可能な場合は、ぜひ参加してみてください！

●市町健康ポイント（マイレージ）事業一覧はこちらから

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=406>

4 朝ごはん食べた？

この言葉、皆さん子どもの頃から、親や学校の先生などにいわれ続けていると思います。なぜ、多くの方が口をそろえていうのか、それは朝ごはんを食べることはとても大切だからです。

朝ごはんを食べないと、肥満や生活習慣病になりやすくなるといわれています。

時間がない、面倒くさい、朝ごはんを食べない人の理由はそれぞれですが、おにぎりなど手軽に食べられるものをとるなど、自分にあった改善方法を探してみましょう。

●栃木県では、朝食の欠食をなくすことなどに取り組む「食べて健康！プロジェクト」を実施しています。

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

5 特定健診・特定保健指導実施状況報告書を作成しました

栃木県内における特定健診・特定保健指導の実施状況をまとめました。

「特定健診実施率」「特定保健指導実施率」や「メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の状況」などについて、全国や栃木県全体の状況、医療保険者別等により、まとめていますので、ぜひご覧ください。

生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病患者は年々増加しています。生活習慣病を引き起こす大きな要因の一つであるメタボリックシンドロームを早期に発見するために、引き続き特定健診の受診率向上に向けて取り組んでいきましょう！

●栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/1242004157589.html>

●特定健康診査・特定保健指導について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

6 株式会社オータニ・味の素株式会社共同企画

旬の野菜を使ったメニューをご紹介～4月 ブロッコリー・キャベツ編～

4/20より(株)オータニ・味の素(株)は共同で、旬の野菜を使ったメニュー提案を展開します。期間中、スーパーオータニ及びフードオアシス OTANI 各店舗にて「旬のブロッコリーを使った、簡単・朝食メニュー」「旬のキャベツを使った、おいしい・減塩メニュー」をご紹介。不足しがちな野菜をしっかり補って、健康的なカラダをつくりましょう！

詳しくは店頭設置のPOPをご確認ください。

●詳細はこちらから

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=390>

7 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 栃木県民の喫煙率は、男性 36.9%（全国平均 30.2%）、女性 9.6%（全国平均 8.2%）と、全国平均と比べて喫煙率が高いことがわかります。

たばこの煙は健康に害をあたえます。たばこの煙を吸わない生活を心がけ、いつまでもいきいきと過ごしましょう！

=====

◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel: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/>

=====