

※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18号) 2019.5.22 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 5/31 は世界禁煙デー、5/31～6/6 は禁煙週間です。
- 2 食生活について振り返ろう！6月は食育月間です。
- 3 歯と口の健康週間（6/4～10）
- 4 まだ早い？いいえ、熱中症は既に発生しています。
- 5 とちぎのヘルシーグルメ推進店に行ってみよう！
- 6 応募者には抽選で素敵なプレゼント！「食べて健康」、「いちごde健康」レシピ募集中
- 7 ロコモティブシンドロームの認知度は？ ～平成28年度県民健康・栄養調査より～
- 8 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～ 5月キャベツ・ピーマン編～
- 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 県民の一日の平均食塩摂取量は目標（男性8g、女性7g未満）と比べて多いでしょうか？
少ないでしょうか？

→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 5/31 は世界禁煙デー、5/31～6/6 は禁煙週間です。

5/31 は世界禁煙デー、5/31～6/6 は禁煙週間です。
たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると脳卒中、心臓病、糖尿病、胃か

いよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に子どもや乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群との関連は確実とされています。

この機会に、あなたとあなたの大切な人のために、禁煙しましょう。

「やめたいけど、なかなかうまくいかない」と悩んでいる方は、ぜひこの機会に「禁煙治療」を御検討ください。

禁煙治療を受けると、自分で禁煙するより楽に、より確実に、あまりお金をかけずにやめられます。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は県内に 266 施設あります（2019 年 2 月 1 日時点）。以下 URL をチェックしてみてください。

●（一社）日本禁煙学会ホームページ

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

2 食生活について振り返ろう！6月は食育月間です。

栃木県民の食生活は、野菜の摂取量不足、塩分過多、朝食の欠食者の増加といった課題があり、特に働く世代でその傾向が大きいといわれています。

健康づくりの基本は、毎日の食事から。できることから少しずつ取り組んでみませんか。

●食を通じた健康づくりのヒントはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

3 歯と口の健康週間（6/4～10）

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

歯を失う原因は、主にむし歯と歯周病です。どちらもお口の中の細菌によるものなので、予防するには、食後の歯みがきが大切です。

この機会に、かかりつけ歯科医を持ち、一年に一度はお口の健康チェックを受け、正しい歯みがき方をアドバイスしてもらいましょう。

～今年度の週間標語「いつまでも 続くけんこう 歯の力」～

●歯と口の健康づくりについてはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

4 まだ早い？いいえ、熱中症は既に発生しています。

県内では、既に熱中症による救急搬送が発生しております。突然暑くなる日や、気温が低くても湿度が高い日が多い今の時期は、油断大敵です。

こまめな水分補給など、熱中症対策を心がけましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

5 とちぎのヘルシーグルメ推進店に行ってみよう！

野菜たっぷりメニューなど、ヘルシーでおいしいメニューを提供しておりますので、健康づくりに御活用ください。

また、登録店舗も随時募集しております。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

6 応募者には抽選で素敵なプレゼント！「食べて健康」、「いちご de 健康」レシピ募集中

野菜やいちごを使用したヘルシーレシピを募集しております。

合い言葉は、「だれでもおいしく、かんたん」。お手軽メニューを是非御応募ください。

●応募方法等はこちら

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

7 ロコモティブシンドロームの認知度は？～平成 28（2016）年度県民健康・栄養調査より～

皆さん、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、運動器（骨・筋肉・神経など）が弱り、移動機能の低下が起こった状態のことです。

栃木県健康増進計画「とちぎ健康21プラン（2期計画）」では、ロコモの啓発に取り組むこととし、その目標として「ロコモを知っている県民の割合」を80%以上とすることを目標にしています。

こうした中、その認知度は男性で23.4%、女性で34.8%という状況でした。

要支援・要介護になった原因の4分の1が「運動器の障害」であり、ロコモ予防はいつまでも健康でいきいきとした生活を送るために重要です。また、要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題となります。

自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも、ロコモについてよく理解し、予防法を実践することで、運動器の健康を維持しましょう！

●平成 28(2016)年度県民健康・栄養調査

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=86>

●ロコモティブシンドローム（健康長寿とちぎWEB）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>

8 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～ 5月キャベツ・ピーマン編～

5/12 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「旬のキャベツを使った、簡単・夕食メニュー」「旬のピーマンを使った、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。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=415>

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>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 県民の食塩摂取量は男性 10.7g、女性 9.1g と、目標より 2g 以上多いです。(平成 28 年度県民健康・栄養調査結果より)

食塩のとりすぎは、血管に負担がかかるため、高血圧・動脈硬化の原因や腎臓疾患他の合併症につながる可能性があります。

麺類の汁は残す、減塩調味料を活用するなど、毎日少しずつ減塩に取り組みましょう！

=====

◎「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/>

=====