

※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 17 号) 2019.5.8 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 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#10 Café 心奏（かふえ ここな）
- 2 正しい生活習慣で脳卒中を予防しましょう！～5/25 から 5/31 は脳卒中週間～
- 3 栃木県保健福祉部禁煙プロジェクト「新時代は禁煙 TRY！」
- 4 「ラジオ体操キャラバン」の募集を開始しました！
- 5 とちまる健康ポイント協賛企業を募集します
- 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. 栃木県民の1日の平均歩数は、次の①～③のうちどれでしょうか。

- ①男性 5,700 歩 女性 4,771 歩
- ②男性 6,700 歩 女性 5,771 歩
- ③男性 7,700 歩 女性 6,771 歩

→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 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#10 Café 心奏（かふえ ここな）

こんにちは！ヘルシーグルメレポーターろこもです。

ヘルシーグルメレポーター仲間のキャサリンと出張したついでに、宇都宮市宝木町にありますCafé 心奏（かふえ ここな）さんにお邪魔しました。

★ Café 心奏 (かふえ ここな)

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=354>

心奏さんでは、壬生町「うたたね農園」で採れる季節の新鮮野菜を使った、こだわり料理を提供しています。

人気 No.1 の「季節の野菜をたっぷり使った週替わりランチプレート (デザート・ドリンク付き)」をオーダー。訪問した週のメインは野菜たっぷりポトフでした。

メインの他、大根サラダ、季節の野菜とベーコンのキッシュ、自家製ピクルスに雑穀米、スイートポテトケーキまでついたランチプレートの彩りあざやかなこと！目でも楽しめるランチです。

大きめにカットされた野菜がごろごろ入っているポトフをまずいただきます。

ブロッコリーはホックリ、たまねぎはサクサク、味しみしみの大根から出る出汁がじゅわ～。優しい味付けのスープが本当においしい。

キッシュも奥深いチーズ味と、かぼちゃの甘さがマッチして絶品です！大根サラダにかかっている自家製ドレッシングもにんじんの甘さが活かされています♪どれもおいしく、あっという間に完食です。

心も体もあったかく満たされた出張ランチでした♪

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/posts/2493101290708595>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

---

## 2 正しい生活習慣で脳卒中を予防しましょう！～5/25 から 5/31 は脳卒中週間～

栃木県は、脳卒中による死亡率が男性でワースト4位、女性でワースト2位であり、脳卒中が多い県です。

脳卒中になる最大の原因は、「高血圧」と言われています。高血圧は自覚症状がありませんが、だんだん血管にダメージが蓄積し、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

高血圧を予防するためには、減塩や肥満解消、適度な運動、禁煙、お酒を飲み過ぎないなど、生活習慣の改善が最も重要です。

5/25(土)～5/31(金)は脳卒中週間です。これを機に、自分の生活習慣を見直してみたいかがでしょうか？

●詳しくは健康長寿とちぎ WEB をご覧ください。

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

---

### 3 栃木県保健福祉部禁煙プロジェクト「新時代は禁煙 TRY！」

栃木県保健福祉部では、部内本庁職員の健康増進と禁煙に向けた機運醸成のため、禁煙プロジェクト「新時代は禁煙 TRY！」を実施します。

禁煙は周囲の協力で成功しやすくなることから、禁煙挑戦者を職場全体で応援するため、非喫煙者である職員も対象とする禁煙応援セミナーを開催し、月1～2回程度の禁煙啓発デーを定める等の取り組みを行います。

●詳しくは健康長寿とちぎ WEB を御覧ください。

→

---

### 4 「ラジオ体操キャラバン」の募集を開始しました！

「ラジオ体操キャラバン」は、健康長寿とちぎづくり県民運動である「身体を動かそうプロジェクト」の取組の一つとして、昨年度から実施をしているところです。

今年度も引き続き、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、「ラジオ体操キャラバン」を県内各地で実施することといたします。

募集要件、昨年度の実績等は健康長寿とちぎ WEB にアップされておりますのでご確認ください。

●詳細はこちらから

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

---

### 5 とちまる健康ポイント協賛企業を募集します

栃木県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組んでいけるよう、歩くことでためた

ポイントを特典に換えられる「とちまる健康ポイント」を実施します（2019年6月開始予定）。

この事業の趣旨に賛同し、ポイントを貯めた方に抽選でプレゼントする商品や特典等を提供いただく協賛企業を募集します。

**【協賛品の例】**

自社製品、取扱商品、施設利用券、食事券、スポーツ観戦チケット など

※ 御提供いただく協賛品について、健康を害するイメージがあるものや、事業の趣旨にそぐわないときは、お断りする場合があります。

※ 送料の予算に限りがあるため、協賛品の数量や形状によっては、お断りする場合があります。

**【協賛企業への特典】**

協賛企業名及び協賛品（画像）を、とちまる健康ポイント事業のPRウェブページ（健康長寿とちぎWEB内に設置）に掲載 ほか

●協賛の申出方法等詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=387>

---

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々をご紹介します。

2019年4月に新たに会員になったのは

- ・ イートランド株式会社（食べて健康！プロジェクト）
- ・ 幸乃湯温泉株式会社（食べて健康！プロジェクト）
- ・ 一般社団法人日本美食脳アカデミー協会（食べて健康！プロジェクト）
- ・ Italian Bar Roberto（イタリアンバルロベルト）（食べて健康！プロジェクト）

●各会員の取組については以下をチェック！

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E7%9C%8C%E6%B0%91%E4%BC%9A%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E5%93%A1%E5%90%8D%E7%B0%BF20190401%E6%9B%B4%E6%96%B0%282%29.pdf>

★★★健康クイズ答え★★★

A ②男性 6,700 歩 女性 5,771 歩

栃木県民の平均歩数は、男性 6,700 歩（全国 6,984 歩）、女性 5,771 歩（全国 6,029 歩）です。（平成 28 年）。

全国平均と比べ、平均歩数の少ない栃木県。まずは自分が 1 日に何歩歩いているか、はかってみませんか？

歩数をはかるには、スマホアプリが便利です！

スポーツ庁のプロジェクトによる「FUN+WALK」アプリは栃木県のとちまる健康ポイント事業と連動しています。ぜひこの機会にダウンロードしてみてください！

○FUN+WALK アプリはこちら

→<https://funpluswalk.jp/special/app/>

○とちまる健康ポイント予告ページはこちら

→[http://kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/teaser/index.html](http://kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/teaser/index.html)

=====  
◎「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/>

=====