

※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 22 号) 2019. 7. 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 日本肝炎デー及び肝臓週間について
- 2 「夏場の感染症」について
- 3 8月4日は栄養の日です
- 4 スニーカービズ・ウォークビズの取組について
- 5 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～7月なす・キャベツ編～
- 6 TBSテレビ「健康カプセル!ゲンキの時間」で栃木県の取組が紹介されます
- 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. 日本人のおよそ2人に1人が、生涯のうちがんになると言われています。

栃木県の男性がかかるといわれる一番多いがんは、何のがんでしょうか。

→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 日本肝炎デー及び肝臓週間について

日本では、7月28日(日)を日本肝炎デー、7月22日(月)から7月28日(日)までを肝臓週間と定め、肝炎に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

日本においては、B型・C型肝炎ウイルスの感染者が、220万～275万人存在すると推定されており、自覚症状がないため、本人が気づかぬうちに肝硬変や肝がんへと重症化する恐れがあります。

B型・C型ウイルス性肝炎は、早期発見・早期治療によって重症化を予防することができ

ます。

感染の有無は、簡単な血液検査で確認できますので、お住まいの市町や職場の検診と併せて、この機会にぜひ一度検査を受けましょう。

---

## 2 「夏場の感染症」について

夏場に多く発生する感染症には、「腸管出血性大腸菌感染症」「咽頭結膜熱（プール熱）」「ヘルパンギーナ」「手足口病」などがあります。

特に「ヘルパンギーナ」と「手足口病」は、現在全国的に流行しており、県内でも多くの患者が発生しています。

夏季は暑さのため体力を消耗しやすく、特に、乳幼児や基礎疾患を持つ高齢者などは重症化することもありますので、注意が必要です。

これらの感染症は、手洗いなどによる予防が有効です。日頃から、バランスの良い食事や十分な休養を心がけ、症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。

---

## 3 8月4日は栄養の日です

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

健康増進課では、7月26日（金）～8月30日（金）まで県庁15階展望ロビーで、食や野菜に関するポスターやリーフレットの展示を行います。お近くにお越しの際はぜひご覧ください。

### ●栄養・食生活

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

---

## 4 スニーカービズ・ウォークビズの取組について

職場において、スニーカーなどの歩きやすい靴を履いて、歩数の増加を心がける「スニーカービズ」「ウォークビズ」の取組が、県内自治体の職場でも広がってきています。

真岡市、大田原市、栃木市、小山市で取組を開始しており、栃木県でも6月から「栃木県庁ウォークビズ」を開始しています。

栃木県では、次のような取組を行っています。

- 通勤等においてスニーカーなどの歩きやすい靴を履き、「プラス15分、プラス1,500歩」を合い言葉に歩数増加を心がけることを職員に呼びかける
- 各自のスマートフォンに、とちまる健康ポイントで活用する「FUN+WALK アプリ」をダウンロードすることを呼びかける
- 毎月第1水曜日（ライトダウンデー）を「ウォークビズトライデー」とし、取組の呼びかけを行う

こうした取組が、県内の職場で広がり、歩数の増加につながっていくといいですね。

---

## 5 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～7月なす・キャベツ編～

味の素(株)では(株)オータニと共同で、7月中旬より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「旬のなすを使った、おいしい・野菜摂取メニュー」「旬のキャベツを使った、おいしい・減塩メニュー」をご紹介します。

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。

---

## 6 TBSテレビ「健康カプセル！ゲンキの時間」で栃木県の取組が紹介されます

令和元(2019)年7月28日(日)に放送予定のTBSテレビ「健康カプセル！ゲンキの時間」は脳梗塞がテーマです。番組内では、脳梗塞の原因や症状などの情報のほか、栃木県の脳卒中対策やとちぎのヘルシーグルメ推進店、県内企業の健康づくりの取組などが紹介されます。ぜひ、ご覧ください。

放送予定：令和元(2019)年7月28日(日) 7:00～7:30

●詳しくはこちら

→[http://kenko-choju.tochigi.jp/board/?board\\_id=5](http://kenko-choju.tochigi.jp/board/?board_id=5)

→[http://kenko-choju.tochigi.jp/board/?board\\_id=6](http://kenko-choju.tochigi.jp/board/?board_id=6)

---

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. 栃木県において男性に最も多いがんは「大腸がん」です。(がん罹患数及び罹患率(2016年診断症例)速報値)

がんは、早い段階で発見・治療すれば、治る確率が高くなります。症状がないうちに、定期的に検診を受けることが大切です。

がんを早期に発見するため、がん検診を受けましょう！

=====  
◎「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/>

=====