

※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 24 号) 2019. 8. 21 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 9月3日は「秋の睡眠の日」です。
- 2 まだまだ要注意、熱中症に気をつけて！
- 3 もう参加してますか？とちまる健康ポイント！
- 4 8月31日はやさいの日！家庭でも外食でも野菜をたっぷり食べちゃおう！
- 5 増えています O -157
- 6 受動喫煙対策説明会（事業者向け）を開催します！
- 7 がん患者の治療と仕事の両立支援セミナーを開催します。
- 8 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. ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により移動機能が低下した状態のことです。では、ロコモ予防にはなにをすることが効果的でしょうか？  
→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 9月3日は「秋の睡眠の日」です。

健やかな睡眠があつてこそ、私たちは十分な休養をとることができます。  
睡眠不足や質の低い睡眠は、こころの健康だけでなく生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

質のいい睡眠を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう。

●詳しくはこちら

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

---

## 2 まだまだ要注意、熱中症に気をつけて！

連日、気温が30度を超える日が続いています。

こまめな水分補給はもちろんですが、暑い時間帯の屋外作業を避ける、室温を冷房で28℃を目安に調整するなどにより、熱中症を防ぎましょう。

また、小さいお子さんや高齢の方は、自ら暑さやのどの渇きに気がつきにくいので、周りの方からのお声がけをお願いします。

### ●熱中症についてはこちら

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

---

## 3 もう参加してますか？とちまる健康ポイント！

歩いて健康とお得がゲットできちゃう「とちまる健康ポイント」、皆さん、参加してますか？

6月からスタートした事業ですが、7月末の参加者数が5,489人と、5千人を突破しました。

7月分のプレゼントには、本格コース、入門コース合わせて824件の応募があり、75人の当選者がありました。

チャンスは毎月！

皆さんの参加をお待ちしています。

### ●とちまる健康ポイント

[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/index.php](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php)

---

## 4 8月31日はやさいの日！家庭でも外食でも野菜をたっぷり食べちゃおう！

栃木県民の野菜摂取量は1日平均276gと、目安量350gに1皿分(約70g)足りません。健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる野菜たっぷりメニューを提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」や、誰でもおいしく簡単に野菜を楽しめる「食べて健康! レシピ」を紹介しているので、この機会に是非御利用ください。

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

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

●食べて健康! レシピ

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

---

## 5 増えています O-157

夏に注意しなければならない感染症の1つに、腸管出血性大腸菌感染症があります。有名なのはO-157です。

O-157に感染すると、腹痛や下痢、血便、発熱等の症状が出ます。特に小児や高齢者では重症化することがありますので、注意が必要です。

トイレの後や調理・食事の前には必ず石けんで手を洗い、食材を十分に加熱することを心がけましょう!

●腸管出血性大腸菌感染症について

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hokeneisei/kansen/170831tyoukansyukketuseidaityoukin.html>

---

## 6 受動喫煙対策説明会(事業者向け)を開催します!

望まない受動喫煙を防止するため、2020年4月1日から複数の方が利用する事業所・飲食店等は原則、屋内禁煙が義務づけられます。

例外として喫煙可能な場所例外として喫煙可能な場所を設けることもできますが、設置する喫煙場所の種類によって守るべき基準や運用上の制約が異なり、義務違反者に対して罰則が発生する場合があります。

法律を正しく理解し、適切な受動喫煙対策を進めていただくため、に説明会を開催します。

ぜひ御参加ください。

- 1 日時 令和元（2019）年9月11日 14：00～16：30
- 2 場所 栃木県自治会館4階大会議室（宇都宮市昭和1-2-16）
- 3 内容 ①改正健康増進法に基づく受動喫煙対策について  
②個別相談会

●詳細はコチラ

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=437>

---

7 がん患者の治療と仕事の両立支援セミナーを開催します。

県内では、毎年1万4千人の方ががんと診断され、そのうち3割が働く世代です。

医療の進歩等により、治療を受けながら仕事を続けることが可能になってきておりますが、対応に苦慮されているケースが少なくありません。

県健康増進課では、社員ががんになっても治療と仕事を両立できる職場環境づくりのため、企業の担当者等を対象にセミナーを開催します。是非御参加ください。

- 1 日時 令和元（2019）年10月1日（火）13：30～15：50
- 2 会場 栃木県庁研修館4階講堂
- 3 内容 講演「がん治療と仕事の両立」  
講師：中川恵一氏（東京大学医学部附属病院准教授）  
事例発表  
発表者：（有）タテヌマテクノ、（株）足利銀行

●詳細はこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/r1ryouritusiennsemina.html>

---

8 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. 運動です。なるべく歩いたり、階段を使うなど、今より10分多く身体を動かすことがロコモ予防につながります。また、バランスのよい食事で、筋肉や骨を強くしましょう！

◎「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](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

---