

※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 23 号) 2019. 8. 7 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#12 POULPE (プルプ)
- 2 子どもの頃からの健康づくり
- 3 海外に渡航する方へ～FORTHのご案内～
- 4 油断大敵！熱中症に御用心！
- 5 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？
- 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. 脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。

県内に脳卒中の患者数は何名いると思いますか？

- ① 約 4,000 人 ②約 10,000 人 ③約 14,000 人

→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#12 POULPE (プルプ)

★POULPE (プルプ)

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=355>

今回のヘルシーグルメレポーターは、ハリー&ケムンパスの2人組がお届けします！
ヘルシーグルメ推進店の「POULPE (プルプ)」にお邪魔してきました。
今回お願いしたのは、夜の飲み放題付き宴会プラン。

最初に出てきたのは、体に良さそうな野菜たっぷりの POULPE 特製サラダ。ピンクペッパーと酸味のきいたドレッシングが食欲を誘います。

おつまみには、焼いた枝豆。焼くことにより香ばしさと甘みが増しておいしい。野菜料理を楽しみ、次を心待ちにしていると・・・

なんと出てきたのは、期待を（いい意味で）裏切る怒濤の肉&魚料理のオンパレード！

自家製ローストポーク&ビーフ、真鯛と雲丹のカルパッチョ、ムール貝の白ワイン蒸し、天使の海老のガーリックオープン焼き、肉汁弾けるソーセージとマッシュポテトの盛り合わせなど、どんどん出てきます。

極めつきはグラスフェッドビーフステーキ！ほどよく火の通った赤身肉に長ネギの甘辛ソースが絡んで、食べ応え十分です。

最後は濃厚なミートソーススパゲッティとデザートのアイスで計 10 品。

夜メニューも充実のヘルシーグルメ推進店「POULPE（プルプ）」のご紹介でした。

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/>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

2 子どもの頃からの健康づくり

生涯を通じて、健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から適切な生活習慣を身につけ、健康づくりのために正しい知識を習得することが大切です。

栃木県では、子どもたちに楽しく健康な生活習慣を身に付けてもらうため、「子どもの健康づくりのための啓発教材『みんなの健康づくり』（DVD）」を作成し、ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

●子どもの頃からの健康づくり

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=45>

3 海外に渡航する方へ～FORTHのご案内～

FORTH（厚生労働省検疫所ホームページ）では、安全で健康な海外渡航を支援するため、

感染症を中心とした情報提供を行っています。

海外に渡航される方は、海外で感染症にかからないようにするための情報が掲載されているので、一度チェックしてみましょう。

●FORTH

→<https://www.forth.go.jp/news/20190409.html>

【厚生労働省検疫所】

4 油断大敵！熱中症に御用心！

今年も梅雨があげ、連日真夏日が続いております。急な気温上昇に体が慣れていないこの時期は、一層の注意が必要です。熱中症で救急搬送される方も急増しております。

こまめな水分補給、高齢者など周りの方への声かけ、暑い時間帯の屋外作業を避けるなどにより、熱中症を予防しましょう。

●熱中症予防について

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

5 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

とちぎ禁煙推進店制度は、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組む店舗・施設等の登録制度です。

登録店舗・施設等には禁煙表示ステッカーをプレゼントする他、県ホームページ等で PR させていただきます！

直近の調査では、3割を超える県民が職場・飲食店・遊技場で他人の煙にさらされた（＝受動喫煙をした）と回答しています。

受動喫煙をするとがん・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群などのリスクが高まります。

受動喫煙を防止し県民の健康を守るため、是非とちぎ禁煙推進店制度に御登録ください！

詳しくは「健康長寿とちぎWEB」で。

■健康長寿とちぎ WEB とちぎ禁煙推進店ページ

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

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をご紹介します。

2019年7月に新たに会員になったのは

- ・ 栃木県土地改良事業団体連合会（身体を動かそうプロジェクト）
 - ・ 明和コンピュータシステム株式会社（身体を動かそうプロジェクト）
-

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③約 14,000 人

栃木県では約 14,000 人の患者がいるとされております。

脳卒中は生活習慣を見直すことで、発症を予防できます。また早期に医療機関を受診することで、重症化を予防できます。脳卒中の発症の予防に努めましょう！

=====
◎「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/>

=====