

※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（1周年記念号！） 2019.9.11 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 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が1周年を迎えます！
- 2 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#14 そば処 志奈乃
- 3 9月は食生活改善普及月間です。
- 4 9月は健康増進普及月間です☆
- 5 知識でがんを迎え撃て！！ーがん征圧月間ー
- 6 伸ばそう！健康寿命プロジェクトのお知らせ
- 7 ラジオドラマCMで「がん」について考えてみませんか
- 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. 栃木県の肥満者の割合は全国値より高いでしょうか、低いでしょうか。
→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 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が1周年を迎えます！

いつもメールマガジン“健康長寿とちぎだより”をご愛読いただき、ありがとうございます。
おかげさまで9月12日をもって、1周年を迎えます！

これからも健康づくりに関する情報やイベントを紹介していきますので、どうぞよろし
くお願いいたします。

「健康長寿とちぎ」を目指し、これからも健康づくりに取り組みましょう！

●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

2 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#14 そば処 志奈乃

★そば処 志奈乃

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=84>

ヘルシーグルメレポーターのフォアグラです。今回は、真岡市にある「そば処 志奈乃」にお邪魔しました。

このお店では、主なメニューの栄養成分表示がされているので、カロリーや塩分が気になる人にはイチ押し！

どこか懐かしい店内で、数あるメニューから、人気のお蕎麦とカツ丼のセットを注文しました。（どちらもミニサイズ）

つゆは香りがあり、食べる前からおいしさを確信。

麺はほどよくコシがあり、喉ごしがよく、ちゅるちゅると進んでしまうおいしさ。

続いては、カツ丼を、

肉厚なカツはとてもやわらかく、ジューシーで甘めのだしとよく合います。

どちらもミニサイズでは物足りないおいしさ。

交互に食べ進みあっという間に完食！最後に蕎麦湯をいただき大満足でした。

真岡方面へご用の方は、ぜひそば処 志奈乃さんへお立ち寄りください。

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。

3 9月は食生活改善普及月間です。

9月は食生活改善普及月間です。

「食事はおいしくバランス良く」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス1グラム」を目標に、全国的に食生活改善運動が実施されます。

毎日の食生活について、できることから始めてみませんか？

●食生活改善運動について

→<https://www.smartlife.go.jp/plus1tool/>

【厚生労働省ホームページ】

●食生活改善普及運動月間

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=106>

【健康長寿とちぎWEB】

4 9月は健康増進普及月間です☆

9月は健康増進普及月間です。

この期間中、県内では様々な健康づくりに関する取組が行われます。是非御参加ください。

◎県内の取組一覧

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=90>

最近運動不足ではありませんか？偏った食生活をしていませんか？禁煙しませんか？

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を合い言葉に、自分の生活習慣を見直してみましよう！

5 知識でがんを迎え撃て！！ ―がん征圧月間―

がんは日本人の2人に1人がかかる「身近な病気」です。

がんの主な原因は、喫煙、飲酒、塩分の取り過ぎなどの生活習慣やウイルス・細菌の感染などです。その中でも喫煙は、がんの原因の3分の1を占め、様々な部位のがんのリスクを確実に上げることが分かっています。がんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的です！

また、がんは早期に発見できれば約9割は治すことができます。がんの早期発見のため、がん検診を受診することが大切です。

9月1日からの1ヵ月間は、がんの正しい予防知識や早期発見・早期治療をより多くの方に知っていただくための「がん征圧月間」となっています。この機会に、がんを正しく理解し、がんの予防・早期発見に努めましょう！！

●がん検診について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=50>

6 伸ばそう！健康寿命プロジェクトのお知らせ

栃木県医師会では、県民の健康増進及び県民との交流を目的として、県民向けイベントを毎年開催しております。

本年度は、『人生100年時代を健康にどう生きるか』をテーマに、次の日程で講演会を開催いたします。

日 時：令和元年10月6日（日）14：00～16：30

場 所：とちぎ健康の森 講堂（宇都宮市駒生町3337-1）

※入場には事前申込により発行される入場券が必要となります。

プログラム・申込等の詳細は栃木県医師会ホームページをご覧ください。

<http://www.tochigi-med.or.jp/residents/event/>

※問合せ先

栃木県医師会地域医療第二課 電話番号：028-622-2655

7 ラジオドラマCMで「がん」について考えてみませんか

今や2人に1人がかかると言われる身近な病気「がん」。ご自身や大切な人ががんになってしまったらどうするか、考えてみませんか。レディオベリーでがんに関するラジオドラマを放送しますので、ぜひお聞きください。

番組名：明日への扉～がんを身近に考える～

放送期間：9月16日（月）～9月27日（金）

放送時間：月曜～木曜 16:45 頃、金曜 17:08 頃

放送局：エフエム栃木(レディオベリー)76.4MHz

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/r1radiocm.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>

*** 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8月に新たに会員になったのは

- ・とちぎスポーツ栄養研究会（食べて健康！プロジェクト）
- ・株式会社関東エコリサイクル
- ・ハートランド・データ株式会社（身体を動かそうプロジェクト）

・大田原市健康づくりリーダー連絡協議会（いきいき健康サポーター隊）（身体を動かそうプロジェクト・食べて健康！プロジェクト・栃木県脳卒中啓発プロジェクト）

★★★健康クイズ答え★★★

A. 栃木県の肥満者の割合は、男性 34.5%（全国 31.3%） 女性 24.3%（全国 20.6%）と全国値より割合が高いです。（平成 28 年度県民健康・栄養調査より）男性の 3 人に 1 人、女性の 4 人に 1 人が肥満者となります。

肥満は生活習慣の積み重ねが影響します。日頃から体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気を付けましょう！

=====
◎「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/>

=====