

※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 26 号) 2019.9.25 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 県からのお知らせ 推進大会開催！
- 2 とちぎ健康経営事業所認定制度キックオフセミナーを開催します！
- 3 令和元（2019）年度子どもの料理コンクール受賞作品が決定しました！
- 4 とちぎスポーツ栄養研究会公開講座のご案内
- 5 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です。
- 6 9月24日から9月30日は結核予防週間です。
- 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. バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜の組み合わせ」が基本です。栃木県では、バランスのとれた食事をする人の割合は①～③のどれでしょうか。

- ① 男性 約 38% 女性 約 40%
- ② 男性 約 48% 女性 約 50%
- ③ 男性 約 58% 女性 約 60%

→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 県からのお知らせ 推進大会開催！

人生 100 年時代を見据えて、健康寿命のさらなる延伸を図ることが求められています。そこで、県民や保健・医療・教育・産業・食育などの関係団体、行政が一堂に会し、健康づくりを考える機会とするため、「健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会 2019～日本健康会議 in 栃木～」を開催します。

名称： 健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進大会 2019～日本健康会議 in 栃木～

日時： 令和元(2019)年 10 月 19 日(土) 13:00～16:55(受付開始 12:30～)

場所： 栃木県庁 東館4階講堂(宇都宮市塙田 1-1-20)

内容

■表彰

■事例発表

■講演

- ・日本健康会議がめざすもの～「健康なまち・職場づくり 2020」の達成状況～
- ・これからの受動喫煙防止対策について

骨密度測定や脳年齢測定、歯科や健康について相談できるブースのほか、ウォーキング方法や食育活動の紹介等も行っています。

参加無料、FAX またはメールによる事前申込を受付けています。(10月11日締切)

●詳しくは以下のホームページを御覧ください。

<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=444>

2 とちぎ健康経営事業所認定制度キックオフセミナーを開催します！

「健康経営」とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、「労働生産性の向上」や「医療費の削減」、「人材の採用・定着率の向上」につながるとされています。

本セミナーでは、「健康経営」に関する講演やワークショップ等のほか、「とちぎ健康経営事業所認定制度」の説明を行います。

従業員の健康保持・増進のため、「健康経営」に一緒に取り組んでみませんか？

1. 日時 令和元(2019)年 10 月 10 日(木) 14:00～17:35 (13:30 受付開始)
2. 場所 栃木県庁本館9階会議室3 (栃木県宇都宮市塙田 1-1-20)
3. 内容 第1部「健康経営®実践セミナー2019」 テーマ：中小企業における健康経営
第2部「とちぎ健康経営事業所認定制度」説明会
4. その他 参加無料、下記のHPより事前申込制 (10月6日締切)
URL : <http://kenkokeiei.jp/events>

●詳しくは以下のホームページを御覧ください。

<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=442>

3 令和元（2019）年度子どもの料理コンクール受賞作品が決定しました！

令和元（2019）年9月7日（土）宇都宮短期大学附属高等学校にて、子どもの料理コンクール2次審査会が行われました。県内から374作品の応募があった中、書類選考を通過した10作品が2次審査会に参加し、料理を実際に調理し、実技、試食審査により各賞が決定しました！

たくさんのご応募ありがとうございました！！

●受賞作品など詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=28>

4 とちぎスポーツ栄養研究会公開講座のご案内

「変わる！世界の 栃木の アンチドーピング

～2020 オリパラから 2022 いちご国体へ、最新情報と国体選手団への対策実態～」

日時：2019年10月19日（土） 12：50～17：00

会場：栃木県体育協会 スポーツ会館2F会議室（宇都宮市中戸祭1丁目6-3）

講話：①「アンチドーピングにおける安全性の認証制度と認証マークの解釈の仕方」（仮）

講師 砂本沙織先生/薬剤師・公認スポーツファーマシスト・公認運動支援薬剤師

②「国民体育大会栃木県選手団へのアンチドーピング対策の実態」

講師 松浦功承先生/公益財団法人栃木県体育協会事業課競技スポーツ担当

参加費：会員無料、一般・学生500円 ※当日受付にてお支払い願います

申し込み先：①とちぎスポーツ栄養研究会ホームページのお問い合わせフォーム

<https://tochigisd2003.wixsite.com/tochigisd>

または tochigisd2003@yahoo.co.jp

○後援 栃木県教育委員会 公益財団法人栃木県体育協会

○協賛 大塚製薬株式会社

●詳しくはこちら

→http://www.kenko-choju.tochigi.jp/board/index.php?board_id=6

5 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です。

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくため、県、市町、関係団体等の様々な主体が、健康づくりに関するイベントやキャンペーンを実施します。

積極的に参加していただき、「健康長寿とちぎ」を目指しましょう！

6 9月24日から9月30日は「結核予防週間」です。

結核の初期症状は風邪とよく似ています。せき、たん、発熱などの症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。早期発見は自身の重症化を防ぐだけでなく、周りの感染拡大を防ぐためにも重要です。

この機会に結核について正しい知識を身につけ、予防のために年に1回健康診断を受けましょう。

●結核について

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/kekkakutoha.html>

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. ②です。

栃木県のバランスのとれた食事をする人の割合は男性約 48%（全国男性 47.6%） 女性約 50%（全国 52.7%）と、全国値と同程度です。（平成 28 年度県民健康栄養調査より）

これからも主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとれるよう、心がけましょう！

=====
◎「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/>

=====