

※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 53 号) 2020. 11. 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 11月からとちまる健康ポイントに新たなプレゼントが登場しました！
- 2 先着100名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン  
「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol. 3
- 3 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！
- 4 鍋で健康！プロジェクト実施中です
- 5 コロナ禍で気をつけたいフレイル予防
- 6 歯と口の健康 ~11月8日は「いい歯の日」でした~
- 7 令和2年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」のご案内

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 糖尿病とは、血液中の糖(ブドウ糖)＝「血糖」を一定に保つ働きが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。

糖尿病を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

→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 11月からとちまる健康ポイントに新たなプレゼントが登場しました！

このたび、もち絹香需要拡大推進協議会様、東北サファリパーク那須支店様、那須ワールドモンキーパーク様及び那須スタンドグラス美術館様より以下のとおり御協賛いただきました。

歩いて貯めたポイントでもち絹香や那須のレジャー施設を満喫しましょう！皆さんからの御応募をお待ちしています！！

- \* もち絹香需要拡大推進協議会様  
栃木県産もち麦「もち絹香」100% 毎月10名様
- \* 東北サファリパーク那須支店様  
那須サファリパーク入園招待券 毎月4名様
- \* 那須ワールドモンキーパーク様  
那須ワールドモンキーパーク入園招待券 毎月4名様
- \* 那須スタンドグラス美術館様  
那須スタンドグラス美術館入館チケット 毎月2名×1組様

●とちまる健康ポイント プレゼント紹介ページ

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

---

2 先着100名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol. 3

10月に引き続き11月もとちまる健康ポイントキャンペーン「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施中です！

期間中、県内に165コースある「とちぎ健康づくりロード」の中から好きなコースを歩き、とちまる健康ポイント応募時に歩いたコース名と感想を専用フォームに入力してください。

入力をしていただいた方、先着100名様に、スマートフォンやペットボトルなどが入るオリジナルウォーキングポーチ（愛称：とけポーチ）をプレゼントします！

運動不足解消や日頃のストレス発散にとちぎ健康づくりロードを歩き、とけポーチをゲットしましょう！！

【今回の紹介コース】

今回は、大田原市の「大田原いちょう並木を歩こうコース」をご紹介します。

大田原市役所をスタートして、市役所通り、秋には黄色く色づきとても綺麗な331号線のいちょう並木を通り、国道400号線を歩いて市役所に戻ります。

国道400号線沿いには「トコトコ大田原」という複合施設があり、ショッピングフロア、子ども未来館、市民交流センター、図書館に立ち寄れます。

平坦なコースで、立ち寄り施設も豊富なので、ぜひ、歩いてみてください♪

●このコースの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00013/>

●キャンペーンの詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=546>

●とちまる健康ポイントホームページ

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/index.php>

●とちぎ健康づくりロードホームページ

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/road/>

---

3 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！

期間中は、糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、シンボルカラーである“ブルー”ライトアップやブルーサークルツリーの展示など、様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直してみませんか？また、早期発見のため、年1回の健診も忘れずに受診しましょう！

＼1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止！！／

●詳しくはこちら

→

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kyanpen.html>

---

4 鍋で健康！プロジェクト実施中です

栃木県では、「食べて健康！プロジェクト」の冬季限定の取組として、寒い季節にぴったりの鍋で、県民が「野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことを推進する、「鍋で健康！プロジェクト」を以下のとおり実施しています。皆さんの参加・応募をお待ちしています！

○実施内容

(1)「鍋で健康！プロジェクト」協力店の募集

ア：野菜たっぷり（1人前あたり180g以上）鍋を提供する店

イ：県が提供する啓発資材を店舗等に設置する店

(2)「鍋で健康」レシピの募集（テーマ：フレイル予防）

ア：プロのおすすめレシピ（専門家対象）

イ：アイデアレシピ（一般県民対象）

○募集期間

令和2（2020）年11月1日（日）から令和3（2021）年2月28日（日）まで

○応募方法

所定の用紙に必要事項を記入の上、健康増進課宛て提出

●詳しくは健康長寿とちぎWEBを御覧ください

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=110>

---

5 コロナ禍で気をつけたいフレイル予防

最近、身体を動かす機会減っていませんか？

コロナ禍の外出控えにより、特に高齢者の心身の機能の衰え（フレイル）が懸念されています。

今年はコロナの影響で帰省することを控えている人もいますので、実家のご両親と電話などを活用してフレイル予防についてお話してみませんか。

●フレイル予防について詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=124>

---

6 歯と口の健康 ～11月8日は「いい歯の日」～

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるには「歯と口の健康」を保つことが欠かせません。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

---

## 7 令和2年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」のご案内

近年、医療の進歩等に伴い、がんや脳卒中、難病等の病気になっても、通院治療を続けながら社会生活を送る方が増えています。

しかし、がんに罹患した労働者のうち約3分の1が依願退職又は解雇されている等、仕事を諦めざるを得ない事例も多く発生しており、治療と仕事の両立ができる環境づくりが求められています。

この度、治療と仕事の両立支援に資することを目的として、厚生労働省主催の「令和2年度 治療と仕事の両立支援シンポジウム」がWEB開催されました。

以下のポータルサイトよりシンポジウムの様子が視聴可能ですので、是非御覧ください。

### ●治療と仕事の両立支援ナビ

→<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

---

### ★★★健康クイズ答え★★★

A. 糖尿病予防には次の2つが重要です。

#### ①肥満改善と体重管理(BMIを参考に体重管理をしましょう)

肥満改善と体重管理のポイントは2つです。

- ・ 普段の食事に気をつけましょう。
- ・ 積極的に体を動かしましょう。

#### ②定期的な健診受診

年に1回は特定健康診査(「メタボ健診」)や定期健康診断(「事業者健診」)で血糖の検査を受けましょう。

糖尿病の初期段階は自覚症状がほとんどないため、早期発見には健診が大切です。

=====  
◎「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/>

=====