

※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 36 号) 2020. 2. 19 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 女性医師部会講演会開催のご案内
- 2 事業者向け 受動喫煙対策説明会を開催します！
- 3 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4
- 4 とちまる健康ポイントは年度末でも参加可能です
- 5 3月1日から8日は女性の健康週間です。
- 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」で情報発信してみませんか。

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県の運動習慣のある人（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人）の割合は全国平均と比べて高いでしょうか、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 女性医師部会講演会開催のご案内

この度、本部会では、JCHO うつのみや病院 木平先生をお招きし、受動喫煙対策や近年利用が広がっている、電子タバコ・加熱式タバコによる健康被害、また、呼吸についてのしくみや機能・呼吸法などについてご講演いただきます。

男女問わず、多くの医療関係者にご参加いただけますようご案内申し上げます。

演 題 「 禁煙のすすめ 」

講 師 JCHO うつのみや病院 副院長 木平 百合子 先生

日 時 令和2年3月19日（木）19：00～20：30

会 場 とちぎ健康の森 1階「大会議室」（宇都宮市駒生町 3337-1）

対象者 医療従事者、行政担当職員 等

参加費 無 料

●お問い合わせ先

栃木県医師会地域医療第一課

担当者名：東泉 照通

電話番号： 028-622-2655

2 事業者向け 受動喫煙対策説明会を開催します！

健康増進法の一部改正に伴い、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全ての事業所・飲食店等は、原則、屋内禁煙が義務づけられます。

ただし、例外として喫煙室等の設置が認められています。

本説明会では喫煙の健康影響にふれた上で、改正健康増進法の内容と事業者の皆さまに求められる受動喫煙対策について説明いたします。また、個別相談会も実施しますので、ぜひ御参加ください。

詳細は以下のホームページを御覧ください。

■健康長寿とちぎWEB>お知らせ・イベント情報

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=513>

申込〆切・・・2月20日（木）

3 とちぎ健康経営事業所への道 vol.4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度において「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件の1つとなっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などはこちら（健康長寿とちぎWEB）から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

4 とちまる健康ポイントは年度末でも参加可能です

早いもので、来月はもう年度末ですね。

しかし、「とちまる健康ポイント」は毎月抽選があるので、年度末でも参加可能です！

→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php

2月分のプレゼントは、いつもよりちょっと豪華に、「とちぎ和牛・すきやき用 400g」「とちぎ和牛ハンバーグ」「とちおとめ」がラインナップ。

協賛企業様からのプレゼントも種類が増えていますので、ぜひチェックしてみてください。

とちまる健康ポイント・プレゼント紹介

→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/present/index.php

また、栃ナビ！に「とちまる健康ポイント」を楽しむウォーキングレポート「ものづくり体験&こだわりグルメ in クラフトマンシップが根ざす街」が掲載されていますので、ぜひご覧ください！

→<https://www.tochinavi.net/feature/home.shtml?id=9023>

～～あるいてたまる！とちまる健康ポイントでとちぎの特産品をもらっちゃおう！～～

5 3月1日から8日は女性の健康週間です。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）において、様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性には一生のうちに4つのライフステージ（思春期、成熟期、更年期、老年期）があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢に伴い注意したい病気や症状も異なります。

この機会に生活習慣を見直して、自分を大切に、心身ともに元気な毎日を過ごしましょう。

●女性の健康づくり

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

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」で情報発信してみませんか。

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>

会員の方は、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. 男性 24.6%（全国 35.1%）女性 23.3%（全国 27.4%）と低い値です。（平成 28 年度県民健康・栄養調査より）

運動習慣がない方は、散歩など気軽にできる運動から始めてみましょう。

栃木県は、気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコースを選定した「とちぎ健康づくりロード」を紹介しています。

「とちぎ」の良さに触れられるスポットや、おすすめの季節なども掲載されているので、ぜひ活用してお気に入りのウォーキングコースを見つけてください。

●とちぎ健康づくりロード

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

=====

◎「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/>

=====