

※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 37 号) 2020. 3. 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 新型コロナウイルス感染症に関する情報
- 2 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5
- 3 禁煙するなら今がチャンス！
- 4 とちまる健康ポイント協賛企業を募集します
- 5 3月18日は世界睡眠デーです
- 6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#20
- 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」で情報発信してみませんか。

★★★健康クイズ★★★

Q. 一生のうち、「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことを「健康寿命」といいます。では栃木県の健康寿命は何歳でしょうか。

- ① 男性 62.12 歳 女性 65.73 歳
- ② 男性 72.12 歳 女性 75.73 歳
- ③ 男性 82.12 歳 女性 85.73 歳

→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 新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルス感染症は、現在国内の複数地域で感染経路が明らかではない患者が散発的に発生しています。

一部地域には小規模患者クラスター※が把握されていることから、集団発生を防ぎ感染の拡大を抑制すべき時期に入っているとされています。

※小規模患者クラスター：感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のこと

感染拡大抑制のため、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

新型コロナウイルス感染症に対しては、風邪やインフルエンザと同様、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要です。

詳しくはこちら

●健康長寿とちぎ WEB > 新型コロナウイルス感染症について

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=517>

2 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 5

とちぎ健康経営事業所の申請を受付中です！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定します。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

○実施主体

栃木県

全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部

健康保険組合連合会栃木連合会

○対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

○受付期間

令和2（2020）年3月2日（月）～5月29日（金）※必着

○その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、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=107>

3 禁煙するなら今がチャンス！

改正健康増進法により、2020年4月1日から、オフィスや飲食店、集会場、娯楽施設、等、あらゆる施設は原則屋内禁煙となります。

また今年10月と来年10月の2度、たばこ税が上がる事が決定しており、たばこ価格も上がる事が予想されます。

実はたばこをやめたいと思っている皆さん、この機会に禁煙にトライしてみませんか？

自力で禁煙するよりも、禁煙外来を利用した方が「楽に、より確実に、費用もかからずに」禁煙できます。

栃木県内で保険が使える禁煙外来は、265箇所もあります！

以下ホームページをチェックしてください。

●栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（（一社）日本禁煙学会ホームページ）

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

4 とちまる健康ポイント協賛企業を募集します

今年度から始まった「とちまる健康ポイント」ですが、令和2年度も引き続き実施予定です！

○とちまる健康ポイントとは？

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

この事業の趣旨に賛同し、ポイントを貯めた方に抽選でプレゼントする商品や特典等を提供いただく協賛企業を募集します。

県と一緒に、県民の健康づくりの応援をお願いします。

○協賛企業募集について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=387>

○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

～～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18日は世界睡眠デーです

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

現代生活はシフトワークや長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危機でいっぱいです。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。この機会に睡眠習慣を見直して、質のよい睡眠をとれるよう心がけましょう。

●詳しくはこちら

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 vol.21

★ななつ星食堂さんの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=35>

ハイ！ヘルシーグルメレポーターのデイッチです。

今回は、宇都宮東病院糖尿病センターの3階にある「ななつ星食堂」に行ってきました。

ランチのメニューは、麺類やカレーなどもありますが、おなか周りが気になる40代であるデイッチ、ここはやはり「健康食ランチ」でしょう！

ということで、チキン南蛮プレートを注文。

そしてやって参りました、チキン南蛮プレート！

色目が鮮やかで、食欲をそそります。

まずは、「温野菜の香味ソースがけ」をいただきます。温野菜に自分好みの量のソースをかけ、パクっ、ん～、野菜の甘みが引き立つ味付けです。お箸がどんどん進んでしまいました。「ごぼうの生姜炒め」は、ごぼうがごろごろたくさん入っています。こちらもほどよい味付けで、ごぼうが柔らかく調理されており、パクパクいただきちゃいました。

メインの「チキン南蛮」は、ヨーグルト味のタルタルソースが絶妙で、おいし～！
そして、食後にはデザート&ドリンクまでついて、満足満足です。

また、こちらのお店では栄養に関する質問を受け付けていただけます。

それでは、ということで、「使用されている野菜の量はどれくらいですか？」と質問したところ、「130gです。」との回答をいただきました。また、併せて食塩とタンパク質の量も教えていただきました。

食欲、知識欲の両方を満たしたドイツは、また来店するぞと心に誓いました。

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。

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. ②です。

栃木県の健康寿命は、男性 72.12 歳、女性 75.73 歳です。(平成 28 (2016) 年厚生科学審議会健康日本 21 (第二次) 推進専門委員会資料より)

健康寿命は、生活習慣を改善することでのばすことができます。生涯自分らしい人生を楽しむためにも、今日からできることを知っておきましょう！

●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/>

【健康長寿とちぎ WEB】

健康づくりに関する「知りたい」にお答えするサイトです。

=====
◎「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/>

=====