

令和2（2020）年3月25日（水）

記

※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38号） 2020.3.25 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 3つの「密」を避けましょう
- 2 4月1日から原則屋内禁煙になります
- 3 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 6
- 4 4月は未成年飲酒予防強化月間です
- 5 健診を受けましょう！
- 6 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
- 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. お酒とは上手に付き合うことが重要です。「休肝日（飲まない日）」は週に何日以上つくるのが推奨されているでしょうか。①～③から選んでください。

- ①要らない
- ②1日
- ③2日

→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 3つの「密」を避けましょう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためには、患者のクラスター（集団）発生を防止することが重要です。

以下の3つの条件がそろう場所は、クラスター発生のリスクが高いと考えられています。

①換気の悪い密閉空間

- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

外出するときは、こうした場所を避けるようにしましょう。

また、イベントや集会を開催するときは、こうした条件が重ならないよう工夫しましょう。

- 栃木県ホームページ>新型コロナウイルス感染症の予防について

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/coronayobou.html>

---

## 2 4月1日から原則屋内禁煙になります

望まない受動喫煙を防止するため、改正健康増進法によりオフィス・店舗等あらゆる施設は、2020年4月1日から原則屋内禁煙が義務づけられました。

例外として屋内に喫煙室等を設けることもできますが、標識の設置や区画など様々な基準を守らなくてはなりません。

屋外に喫煙場所を設置する場合も、受動喫煙を生じさせない場所とするよう配慮する義務があります。

出入口のすぐそば等誰もが通行する場所への設置は避けましょう。

詳しいルールは以下のホームページを御確認ください。

- 健康長寿とちぎWEB>受動喫煙防止対策について

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=42>

---

## 3 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 6

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。

●健康長寿とちぎWEB>とちぎ健康経営事業所認定制度について

<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

---

4 4月は未成年飲酒予防強化月間です

未成年者の飲酒は、心身に大きなリスクを及ぼすだけでなく、社会的にも悪影響があります。

新生活のはじまりはお酒を楽しむ機会が増えますが、未成年の方は【勧められても断る勇気を】、まわりの大人は【お酒を勧めない】ことを徹底しましょう。

●健康長寿とちぎWEB>飲酒

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

---

5 健診を受けましょう！

日本人の死亡原因の約6割ががんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病であり、それらを予防していくことが重要となっています。

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動などの健康的な生活習慣を身につけることにより予防可能です。ご自身の健康状態を把握し健康づくりにつなげるため、毎年健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう！

●健康長寿とちぎWEB>特定健康診査・特定保健指導

<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

---

## 6 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！

皆さんは朝ごはん食べていますか？

栃木県民は大人の朝ごはん欠食率が増加傾向にあります。

朝ごはんを食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

### ●健康長寿とちぎ WEB > 栄養・食生活

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

---

## 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. ③ 2日以上

アルコールの分解処理には時間を要し、肝臓に負担が掛かります。また、胃や腸の粘膜も荒れます。臓器を休ませるほか、アルコール依存症の予防のためにも、週に2日は飲まない

日をつくりましょう。

=====  
◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====