

※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 40 号) 2020. 4. 21 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します。

*****本号の内容*****

- 1 栃木県緊急事態措置がとられています
- 2 休業に御協力いただいた事業所に対する協力金について
- 3 ストレスをためないようにしよう～こころの健康づくり～
- 4 「とちぎの保健事業関連サービスカタログ（試行版）」希望者に送ります

★★★健康クイズ★★★

Q. 自粛生活が続く、家庭で食事をする機会も多くなります。

シニア世代の食事の考え方について、正しいものはどれでしょうか。

- ① 運動不足が続くので、できるだけ摂取カロリーを抑えた食事にする
- ② メタボ予防のため、お腹がすいた時だけ食べる
- ③ 低栄養にならないように、しっかりと栄養をとる。

1 栃木県では新型コロナウイルス感染拡大防止のため栃木県緊急事態措置がとられています。概要は以下のとおりです。

■区域：栃木県全域

■期間：令和2(2020)年4月18日(土)～令和2(2020)年5月6日(水)

■概要

● 外出自粛の要請

生活の維持に必要な場合を除く不要不急の外出自粛を要請(人との接触を最低7割、極力8割削減)

GW に向け帰省や旅行など都道府県をまたいだ人の移動、繁華街の接待を伴う飲食店への出入り自粛を強く要請

- 施設の使用制限の要請

学校、遊興施設（カラオケボックス、漫画喫茶、ナイトクラブ等）、劇場等（劇場・映画館等）、運動・遊技施設（体育館、スポーツクラブ、ゲームセンター、パチンコ店等）に対して休止を要請

- 催物（イベント）の開催自粛を要請

開催の規模や場所（屋内・屋外）に関わらず、開催の自粛を要請

詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/>

国内で新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

一人ひとりの意識と行動が感染拡大防止に役立ちます。まずは手洗い、咳エチケット、三密（密閉、密集、密接）を避ける事が重要です。

デマや不確実な情報に惑わされず、正しい情報に基づいた冷静な行動を心がけましょう。みなさまの御協力を引き続きお願いいたします。

2 休業に御協力いただいた事業所に対する協力金について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、県の要請・協力依頼に応じて休業に御協力いただいた事業者に対し協力金を支給します。

【支給対象】

4月21日（火）から5月6日（水）まで休業した、県内で営業する事業者。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/documents/kyoryokukin0418.pdf>

【支給額】

1事業者最大30万円

（1事業者当たり10万円。事業所を賃借している場合は10万円を加算、複数事業所を賃借している場合はさらに10万円を加算）

【協力金に関するQ&A】

新型コロナウイルス感染拡大防止協力金についてのQ&Aはこちらを御覧ください。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/documents/kyoryokukinga0420.pdf>

【お問合せ先】

栃木県新型コロナウイルス対策本部事務局：028-623-2826

(9時00分～17時00分(土日祝日を含む))

3 ストレスをためないようにしよう～こころの健康づくり～

ストレスと上手につきあうには、自分のストレスサインを知り、休養や気分転換等の「セルフケア」をして、早めの対処をすることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。また、リラックスできる時間を日常生活の中を持つことも良いといわれています。

ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分にあった対処方法を見つけてみませんか。

こころの健康づくりについて、詳しくはこちら

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

4 「とちぎの保健事業関連サービスカタログ（試行版）」希望者に送ります

栃木県健康増進課では、民間事業者による保健事業に活用できるサービスについて、医療保険者等における認識・理解・活用を進めることで、より効果的・効率的な保健事業の実施及び保健事業分野における新規サービスの開発を促進することを目的に、県内で利用可能なサービスを掲載したカタログの作成に取り組んでいるところです。

今般、当該カタログの本格的な作成に向け、掲載すべき情報等の整理・検討を行うため、試行版を作成しました。

企業などの健康づくり担当者の方で、カタログ（試行版）の送付を希望される方にはお送りいたしますので、下記により県健康増進課担当まで御連絡ください。

なお、カタログ（試行版）をお受け取りになった方には、アンケートへの御協力をお願いすることを、あらかじめ御了承願います。

1 カタログ（試行版）に掲載されているサービス

- カゴメの健康セミナー・ベジチェック（カゴメ（株））
- 「日常生活支援型」保健指導（（株）カワチ薬品）
- MFS 特定保健指導（コガソフトウェア（株））
- 運動を中心とした健康づくり「動き方改革」（（株）ハイクラス）
- 薬局で行う健康サポート（（株）ピノキオ薬局）

2 カタログの送付を希望する場合

栃木県健康増進課健康長寿推進班宛て、以下の項目について電子メールで御連絡ください。

- メールアドレス kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

- 連絡項目

件名：「とちぎの保健事業関連サービスカタログ（試行版）」送付希望

企業等名、担当者名、所在地（住所）、電話番号、カタログ送付先メールアドレス

※カタログは、原則としてPDF（約5MB）を電子メールでお送りします。

【お問い合わせ先】

栃木県保健福祉部健康増進課健康長寿推進班（担当：出井）

電話 028-623-3094

Email kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③

「お腹がすいていないから、今日の昼食は食べなくてもいいかな」「夕食はごはんと漬物で済ませよう」シニア世代の会話でよく耳にします。

年をとっても、体の機能を維持するために必要な栄養量はあまり減りません。（1食あたりごはん2口程度減るだけ）。消化吸収する力が弱るためシニアはしっかりと栄養をとることが必要といえます。また食事を抜くと水分摂取量が減り、脱水にも陥りやすくなるので要注意です。

=====

◎「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/>

=====