

※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 47 号) 2020. 8. 12 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 家庭でできる新型コロナに負けない衛生管理術
- 2 LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート（試行）の情報配信について
- 3 「とちぎ健康づくりロード」8月おすすめコースのご案内
- 4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？
- 5 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」運動を展開しています
- 6 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！
【vol. 3 ベジタブルベースキメラ】

★★★健康クイズ★★★

Q. たばこを吸う人は吸わない人と比べて心臓病により亡くなるリスクは何倍になるでしょうか。

- ①かわらない
- ②約2倍
- ③約4倍

→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 家庭でできる新型コロナに負けない衛生管理術

新型コロナ感染症拡大予防では、食品の購入や保存、料理の盛り付けや食べ方などの日々の食生活における衛生管理が重要です。

★家庭でできる衛生管理術 YOUTUBE★

公益社団法人日本栄養士会が買い物や家庭での調理時など6つのシチュエーションごと

に「家庭でできる衛生管理術 YOUTUBE 動画集」を作成していますので、ご家族や友人の健康管理に役立ててください。

●栄養の日・栄養週間 2020 のスペシャルコンテンツ「家庭でできる衛生管理術」動画集
→<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQSUxniaJEopvwMPnzmWaSkf9k9v509pF>

○おかいもの編（1分17秒）

○保存編（1分07秒）

○手洗い編（1分21秒）

○食卓編（1分19秒）

○食中毒編（1分16秒）

○シェア編（1分25秒）

2 LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート（試行）の情報配信について

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境となることが予測される際に、環境省と気象庁が連携して、新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための「熱中症警戒アラート（試行）」を令和2年7月1日（水）から実施しています。

環境省は、令和2年7月31日（金）より、LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を行っています。LINE 公式アカウントに友だち追加をすることで、令和2年7月31日（金）～同年10月28日（水）の間、熱中症警戒アラート（試行）が発表された際に情報を受け取ることができます。

公式アカウントは次のとおりです。

●アカウント名：環境省

●LINE ID：kankyo_jpn

熱中症で救急搬送されるケースが増えています。熱中症はコロナの症状と似ているため、医療機関の救急現場では非常に負担が増えてしまいます。是非予防を！！

3 「とちぎ健康づくりロード」8月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防

していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、真岡市の「井頭公園外回りウォーキングコース」をご紹介します。「日本の都市公園 100 選」にも選定されている井頭公園内を歩くコースです。四季折々の花や鳥などが楽しめます。93.3ha の広大な敷地には、中央の井頭池を囲む形でコナラ・クヌギ・アカマツなどの丘陵地と雑木林が広がっています。また、園内には、ボート池やバラ園、井頭池に飛来する鳥たちを観察できる鳥見亭などがあります。

今の時期に最適なコースとなりますので、訪れてみてはいかがでしょうか。

●このコースの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00129/>

4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

とちぎ禁煙推進店制度は、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組む店舗・施設等の登録制度です。登録店舗・施設等にはお店の入口に貼る禁煙表示ステッカーをお送りする他、県ホームページ等で PR させていただきます！

直近では、3割を超える県民が職場・飲食店・遊技場で他人の煙にさらされた（＝受動喫煙をした）と回答しています。受動喫煙をするとがん・脳卒中・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群などのリスクが高まります。

受動喫煙を防止し県民の健康を守るため、是非とちぎ禁煙推進店制度に御登録ください！

●禁煙推進店に関する詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

5 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」運動を展開しています

栃木県では、新型コロナウイルス第2波に備え、感染防止対策に取り組みながら、社会経済活動の本格展開を図るため、①各業界団体と連携した感染防止対策を徹底する取組と、②各事業者の参加による感染防止対策の「見える化」の取組を、県民運動として展開しています。

各団体及び事業者の皆様には、この取組宣言に積極的に参加いただき、感染防止対策が徹底され、県民の皆様が安心して暮らせる環境づくりをともに進めていきましょう。

※「宣言書」は、各団体及び事業者の自主的な感染防止対策の取組を「見える化」するものであり、県が認証するものではありません。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/sengen/torikumisengen.html>

6 コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーン実施中！

【vol. 3 ベジタブルベースキメラ】

新型コロナウイルス感染症により生活習慣の乱れが懸念されていますが、皆さんは栄養バランスのとれた食事を摂取できていますか？

栄養バランスのとれた規則正しい食事は、体力や免疫力を高め、新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防にもつながります。

今回はコロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーンに参加いただいたお店を紹介します！

この機会にとちぎのヘルシーグルメ推進店を利用し、体力や免疫力を高めませんか？

○ベジタブルベースキメラ

ランチ・ディナー全てに 200～420g のサラダがセットとなっているベジタブルベースキメラさん！1日当たりの目標野菜摂取量が 350g なので、場合によってはキメラさんでの1食で目標達成できてしまいます☆

また、サラダのトッピングからドレッシング、総菜、メインに至るまで全てを減塩調理法で加工・調理しているとのこと！野菜と併せて健康的でうれしいですね！そんなキメラさんのおすすめはやわらか鶏のゆずこしょうボウル！十種以上の野菜（420g）を使用したサラダボウルで、2種類のお手製減塩ドレッシングでいただけます。

テイクアウトメニューも豊富に取りそろえているようなので、ぜひ御利用ください！

■住 所：宇都宮市岩曾町 1377-48 コトブキビル1号

■定休日：火曜日

■営業時間：11:30～22:00

■ホームページ：<http://www.vegetable-base-chimera.com/>

●コロナに負けるな！とちぎのヘルシーグルメ応援キャンペーンの詳細はこちら
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=122>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③約4倍です。

心臓病は4.25倍、脳卒中は2.17倍になります。(NIPPON DATA80より) たばこの害は肺がんだけでなく、血管を傷つけて動脈硬化を進行させるほか、メタボ発症リスクも高めます。喫煙者がメタボリックシンドロームになると、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞の危険度がより高まります。たばこを吸っている本人のみならず、その煙をまわりの人が吸わされる受動喫煙でも、同様にリスクを高めます。自分のためにも、家族や子ども達のためにも、すぐにでも禁煙に取り組んで、「脱たばこ！ 脱メタボ!!」を実践しましょう。

=====
◎「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

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/>

=====