

※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60号) 2021. 2. 24 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 「食」のテイクアウト&デリバリー応援運動の実施について
- 2 宇都宮ブックス×栃木県 運動不足をBreakthrough! 実施中♪
- 3 3月1日～8日は女性の健康週間です。
- 4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2
- 5 「とちぎ健康づくりロード」3月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 多くの女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向が女性の低体重(やせ)の問題を引き起こしています。栃木県民の女性で一番低体重の(やせ)の割合が多い世代は次のどの世代でしょうか？

- ①20～29 歳
- ②30～39 歳
- ③40～49 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 「食」のテイクアウト&デリバリー応援運動の実施について

県では、職員が率先してテイクアウトやデリバリーを利用するとともに、市町や関係団体への呼びかけを行い、飲食店や「食」を支える事業者、生産者を応援します。

県民の皆様におかれましても、本運動に御賛同いただき、地域の飲食店のテイクアウトやデリバリーを積極的に御利用くださいますようお願いいたします。

●詳しくはこちら

→https://www.pref.tochigi.lg.jp/c01/takeout_delivery.html

2 宇都宮ブレックス×栃木県 運動不足を Breakthrough！実施中♪

とちまる健康ポイントでは宇都宮ブレックスとの連携キャンペーンを実施中です。2月中は参加者全員に選手のサイン入りデジタルフォトをプレゼント！当初は2種類でしたが、好評につき新たに2種類追加し、全4種類に♪

また、対象試合は終了しましたが、選手のサイン入りグッズプレゼントの応募は2月中いつでも受け付けております。応募がまだの方はお忘れなく！

キャンペーンの詳細はホームページを御覧ください。

●宇都宮ブレックス×栃木県 運動不足を Breakthrough！紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=563>

3 3月1日～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>

4 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

【とちぎ健康経営事業所認定制度のインセンティブについて】

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

また、とちぎ健康経営事業所に認定されると、以下のインセンティブが受けられます。

- 認定事業所のロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワーク求人票等への記載
- とちまる就活アプリでの求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介

従業員にとっても事業所にとっても良いことたくさんの「健康経営」に取り組んでみませんか？

- 具体的な申請方法等については、こちら（健康長寿とちぎWEB）から

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

5 「とちぎ健康づくりロード」3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、市貝町の「サシバの里と観音山梅の里を歩こう！」コースをご紹介します。

道の駅『サシバの里いちかい』を起点に、とちぎのふるさと田園風景百選をながめながら芳賀・市貝バイパスを進み、観音山を訪ねるコースです。

観音山には、頂上に村上城跡、山の中腹には寿命院永徳寺があり、3月中旬には、周辺約4haの土地に三千本もの梅が咲き誇ります。

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。

- このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00141/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①20～29 歳

最も低体重(やせ)の割合が多いのは、20 代の若い女性です。

多くの若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向。実はその多くの者がやせる必要がないのに、偏った食生活や極端なダイエットを繰り返しています。若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、さらに若い女性や妊婦の低栄養問題は「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。

自身の健康の維持・増進と、将来生まれてくる子どもの健康にとって大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立を目指しましょう。

=====

◎「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/>

=====