

※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 62 号) 2021. 3. 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 新型コロナウイルス感染拡大防止のための日常生活のあり方
- 2 『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬
とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』を実施♪
- 3 4月は未成年飲酒予防強化月間です
- 4 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4
- 6 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、どの世代が一番多いでしょうか？

- ① 20 歳代
- ② 30 歳代
- ③ 40 歳代

→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拡大防止のための日常生活のあり方

再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。一人ひとりの意識が、再びの感染拡大を防ぐことにつながります。

これまでの経験から、特に、会食や卒業旅行・歓送迎会などの恒例行事は感染拡大のきっかけの一つとなったと指摘されています。

日常生活においてポイントをおさえた対策へのご協力をお願いいたします。

【ポイントをおさえた会食】

- ◇換気が良く、座席間の距離も十分で、適切な大きさのアクリル板も設置され、混雑していない店を選択してください。
- ◇食事は短時間で、深酒をせず、大声を出さず、会話の時はマスクを着用してください。
- ◇人数が増えるほどリスクが高まります。できるだけ、家族か、4人までにしてください。

【ポイントをおさえた生活】

- ◇外出はすいた時間と場所を選んでください。特に平日・休日ともに混雑した場所での食事は控えてください。
- ◇卒業旅行、謝恩会、歓送迎会は控えてください。花見は宴会なしでお願いします。
- ◇仕事は組織トップが決意を示し、リモートワークを推進してください。

●詳しくはこちら

→<https://corona.go.jp/proposal/>

2 『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬

とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』を実施♪

カワチ薬品及び大塚製薬と連携し、『春の健康応援キャンペーン』を実施します。キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クーポンを提示いただくと、先着 1,000 名の方に大塚製薬ボディメンテドリンクをプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬 とちまる健康ポイント 春の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=569>

3 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。

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>

4 新しい生活に向けて、朝ごはんを食べよう！

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？

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>

5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 4

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議への登録について】

とちぎ健康経営事業所認定制度において「健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録」が必須要件の1つとなっています。

「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」とは、多様な主体が健康づくりの意識を持って主体的に活動する「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進する組織です。

県民会議会員になると、会員証が交付されるほか、県が開設している「健康長寿とちぎWEB」で情報発信を行うことができます。

●県民会議の申請書などはこちら（健康長寿とちぎWEB）から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

6 「とちぎ健康づくりロード」4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、那須塩原市の「黒磯公園内と河畔公園を歩くコース」をご紹介します。

那須塩原市いきいきふれあいセンターをスタートして、黒磯公園内を通り、那珂川河畔公園を一周するコースです。

公園内には約200本の桜があり、開花時期には見事な姿を見せてくれます。また、池にはコイやカモも数多く、これらをながめながら歩いていると気持ちが安らいできます。

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。

※新型コロナウイルス感染予防のため、ウォーキングの際は他の人と十分な距離を確保し、一人又は少人数で実施してください。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00043/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①

男女ともに20代で欠食率が高いこと、また平成17年よりも欠食率が上昇しつつあります。特に近年、20代女性の欠食率が高くなってきている傾向がみられます。(厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査結果より)

朝食を摂ることは、1日を過ごすための大事なエネルギー源となるだけでなく体にとって多くのメリットがあります。朝食を食べる習慣をつけるために、少しずつでもできることから始めていきましょう。

=====
◎「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/>

=====