

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 64 号) 2021. 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・貴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症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」の延長
- 2 歩いて、もらおう！ボディメンテ！『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』を実施中♪
- 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 仕事の効率アップは毎日の朝ごはんから！
- 5 特定健診を受けましょう！
- 6 栃木県オリジナル大麦「もち絹香」を食べて健康づくりしてみませんか
～サンプル提供会員募集中！～

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県のストレスが大いにあった人の割合が一番高い世代は次のどの世代でしょう
か？

- ① 20 歳代女性
- ② 20 歳代男性
- ③ 30 歳代女性
- ④ 30 歳代男性

→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症警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」の延長

栃木県では、4月11日(日)までとしていた警戒度レベル県版ステージ 2.5「嚴重警戒」
の期間を4月25日(日)まで延長しました。

「ストップ！感染拡大」の意識を共有し、日常生活において対策へのご協力を引き続き
お願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年4月10日(土曜日)～令和3(2021)年4月25日(日曜日)

※終期は予定。状況を見て判断。

■実施内容：

◇県民に対する協力要請(特措法第24条第9項)

・1都3県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)及びまん延防止等重点措置区域の適用を受けた都道府県への不要不急の移動は避けることを要請

・マスクの着用、換気をはじめ、3密の回避や手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底を要請

(「会話する＝マスクする」運動(特に会食の場における適切なマスク着用)を展開)

・感染リスクが高まる「5つの場面」での注意を要請(特に、大人数の会食は控えるよう注意)

1 飲酒を伴う懇親会等

2 大人数や長時間におよぶ飲食

3 マスクなしでの会話

4 狭い空間での共同生活

5 居場所の切り替わり

・体調が悪い場合は、仕事は休むよう要請

・施設に応じた感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避けるよう要請

・外出時は、感染のリスクを避ける行動をとるよう要請

・年度初めの恒例行事(歓送迎会、新歓コンパ等)等に伴う宴会及びこれに類するものについては、自粛するよう要請

・ハイリスク者(高齢者、基礎疾患を有する方)は上記取組を特に徹底するよう要請

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/20210410genjuukeikaireberu.html>

2 歩いて、もらおう！ボディメンテ！『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』を実施中♪

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』を実施中です。

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！

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>

【健康長寿とちぎ WEB】

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月は進学や就職、異動などで「新生活」をスタートされた方も多いのではないのでしょうか？

環境の変化が大きいこの季節は、モチベーションが高くなる一方で、変化に適応するためにストレスを感じるが多くなりやすい季節です。

ストレスと上手につきあうには、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に持つことも良いといわれています。

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、早めに対処しましょう。

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>

【健康長寿とちぎ WEB】

4 仕事の効率アップは毎日の朝ごはんから！

皆さんは朝ごはん食べていますか？

栃木県民は働く世代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。

●栄養・食生活

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

【健康長寿とちぎWEB】

5 特定健診を受けましょう！

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防できます。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。生活習慣病予防のための健診・保健指導の積極的な利用をお願いします。

※特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

★特定健康診査・特定保健指導

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

【健康長寿とちぎWEB】

6 栃木県オリジナル大麦「もち絹香」を食べて健康づくりしてみませんか

～サンプル提供会員募集中！～

「もち絹香需要拡大推進協議会」では、「もち絹香」の品質や健康効果についてのPR活動等を通じ、「もち絹香」の需要拡大に取り組んでいます。

大麦には、野菜や米に比べて食物繊維量（特に水溶性食物繊維）が多く含まれています。また、お米と同じように、大麦にも、うるち性ともち性がありますが、「もち絹香」は“もち性”の大麦で食感がもちもち・ぷちぷちとしています。

“もち性”の大麦には、水溶性の食物繊維のひとつであるβ-グルカンが多く含まれています。

このβ-グルカンは、国内外の研究によって、食後の血糖値の上昇を抑える機能があることが報告されており、近年大麦食品が注目されています。

