

※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 72 号) 2021. 8. 25 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 警戒度レベルステージ4「緊急事態宣言」における対応について
【令和3(2021)年8月20日(金)～9月12日(日)】
- 2 参加者続々!!賞品が当たる『#とちぎ健康サラダ』
ハッシュタグキャンペーンは8/30まで
- 3 9月は健康増進普及月間です
- 4 8月31日は「野菜の日」です
- 5 9月3日は「睡眠の日」です
- 6 「とちぎ健康づくりロード」8月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民で睡眠による休養が特にとれていない世代は以下のどの世代でしょうか。

- ①20歳代
- ②30歳代
- ③40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 警戒度レベルステージ4「緊急事態宣言」における対応について
【令和3(2021)年8月20日(金)～9月12日(日)】

栃木県は8月20日から緊急事態措置区域となっています。

生活や健康の維持のために必要な場合を除き、ご自宅にとどまっただき、外出を控えましょう。より一層の御協力をよろしくお願いいたします。

■外出自粛 ※特に20時以降の不要不急の外出自粛、混雑している時間や場所を避ける

- 感染防止対策が徹底されていない利用を厳に控える
- ワクチン接種者も上記取組を行う

●詳しい内容はこちら→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/kinkyuujitaisochi.html>

2 参加者続々!!賞品が当たる『#とちぎ健康サラダ』 ハッシュタグキャンペーンは8/30まで

健康長寿とちぎ@tochigi_kenko をフォローし、期間中に食べたサラダの写真を投稿した方から、抽選で10名様にドレッシング等があたるキャンペーンを開催中!
この機会にサラダを楽しんでみませんか?おうちで楽しめるサラダレシピも公開中!!

●キャンペーン詳細(健康長寿とちぎWEB)
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=588>

●栃木県健康増進課ツイッター
→https://twitter.com/tochigi_kenko

3 9月は健康増進普及月間です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣改善の重要性について理解を深め、さらに健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1ヶ月間を健康増進普及月間として、『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~』を統一標語に普及啓発を行っています。

令和3年度は ①運動・食生活②禁煙③健診・検診④女性の健康週間⑤睡眠⑥ロコモティブシンドローム⑦飲酒の健康リスクの7種類の啓発用ポスターが厚生労働省から送付されました。普及啓発に活用するための配布希望がありましたら、健康増進課健康長寿推進班までご連絡ください。

なお、枚数には限りがあります。ご希望に添えないことがありますので、ご了承ください。

4 8月31日は「野菜の日」です

全国青果物商業協同組合連合会などの団体が「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから8月31日を野菜の日と制定しました。

野菜は食べることで生活習慣病の予防につながるほか、旬や食感、香りが多様なことから、食事を豊かにしてくれます。

野菜摂取量の目標は1日350gです。生野菜で考えるとボリュームが多く感じられますが、加熱調理したものも取り入れることで、野菜のカサが減り、量を食べやすくなります。

健康長寿とちぎWEBでは、野菜が1食で180g以上とれる野菜たっぷりメニューを提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」や、誰でもおいしく簡単に野菜を楽しめる「食べて健康」レシピを紹介しています。

ぜひ参考にしてください！

●食べて健康！プロジェクト

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●「食べて健康」レシピ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=142>

●とちぎのヘルシーグルメ推進店

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60>

5 9月3日は「睡眠の日」です

9月3日は「ぐっすり」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」とされています。健やかな睡眠があつてこそ、私たちは十分な休養をとることができます。

日本人は4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると、更に多くの人が睡眠に関わる健康に問題があるといわれています。

睡眠不足や質の低い睡眠は、こころの健康だけでなく生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

質のいい睡眠を心がけて、心身ともに健康に過ごしましょう。

●詳しくはこちら

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

6 「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、鹿沼市の「木島堀コース」をご紹介します。

まちの駅新・鹿沼宿をスタートし、銀座通りから屋台の街中央公園を眺め、木島堀に向かいます。

木島堀（せせらぎ公園）では初夏に紫陽花、秋は紅葉が見られ、四季を感じるができます。

その後のルートでは川上澄生美術館や図書館、神社などにも立ち寄ることができ、鹿沼の自然と歴史・文化の両方が楽しめます。

皆さんもぜひ歩いてみてください。

※ウォーキング時には人混みを避ける、一人または少人数で歩く、マスク着用などの感染予防対策の徹底をお願いいたします。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00016/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②30歳代

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は多くの年齢階級で前回の調査よりも増し、男女とも20～50歳代が20%以上で、30歳代が最も高い状況です。

睡眠で疲れを充分にとり、睡眠の質や長さの問題を感じたら、医師に相談しましょう

=====
◎「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/>

=====