

※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74号) 2021.9.22 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 「とちぎ健康づくりロード」9月おすすめコースのご案内
- 2 「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」の案内
- 3 栃木県における【緊急事態宣言：延長】9月30日(木)まで
- 4 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です
- 5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が3周年を迎えました

★★★健康クイズ★★★

Q. メタボリックシンドロームの診断基準は、ウエスト周囲計（おへその高さの腹囲）が何cm以上で該当となるでしょうか。

- ①男性 80cm・女性 85cm 以上
- ②男性 85cm・女性 90cm 以上
- ③男性 90cm・女性 95cm 以上

→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 「とちぎ健康づくりロード」9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の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、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、佐野市の「くずう発見コース（佐野市）」をご紹介します。
佐野市葛生（くずう）地域の名所を巡るコースです。嘉多山（かたやま）公園の展望台からは市街地や山々を見渡すことができます。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/00030/>

☆先着☆残りわずか！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！

9月は先着200名にウォーキングポーチ&さらにその中から抽選で10名にシューズをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施中！

●詳しくはこちら

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=546>

2 「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」の案内

厚生労働省から、今年度の「健康増進普及月間」の実施にあたり、運動不足の解消や健康意識の向上、健康づくりのための身近な目標「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」を達成することの支援を目的とした「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」特設Webコンテンツの公開の情報提供がありました。

近畿大学 生物理工学 准教授 谷本道哉先生と考案した3種類の「超リフレッシュ体操」動画で、それぞれの体操メニューは、3分程度で手軽に行えるものなので、ご自宅や職場などの日常生活のなかで、すきま時間に実践いただけます。

こわばった体を快適にほぐしたい人には「超リフレッシュ体操」、手軽な筋肉トレーニングで体を強化したい人には「超リフレッシュ筋トレ」、息の上がる運動で気持ちよく汗をかきたい人には「超リフレッシュキックボクササイズ」と、様々な年齢の方がご自身の日頃の運動量や気分、目的に合わせて選べる体操メニューになっています。ぜひ、ご活用ください。

●「おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操」特設Webコンテンツ

→ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>

（「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内）

3 栃木県における【緊急事態宣言：延長】9月30日(木)まで

(知事メッセージ)

皆様の御協力もあり、新規感染者数や全療養者数は減少傾向にありますが、医療提供体制がひっ迫した状態は継続しています。

9月に入り人流が増加傾向に転じるなど、不安な材料も見られています。各種の警戒度レベルをステージ2まで引き下げするためにも、もうひと踏ん張り、テレワークなども積極的に活用いただくなど、外出の5割削減に御協力をお願いします。

- 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>

4 10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくための月間です。この機会に、自分の生活習慣を見直し、「健康長寿日本一とちぎ」を目指しましょう！

●健康長寿とちぎづくりとは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=3>

5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が3周年を迎えました

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で74号、3周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしく願いいたします。

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②男性 85cm・女性 90cm 以上

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ
血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」
と診断されます。

●詳しくはこちら

→<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-003.html>

=====
◎「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/>

=====