

※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7号） 2018.12.12 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、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 知っていますか？「平均寿命」
- 2 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#5
- 3 「がん患者等の治療と仕事の両立支援セミナー」を開催します
- 4 改正健康増進法（受動喫煙対策）説明会のご案内
- 5 禁煙中の皆様へ
- 6 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

★★★健康クイズ★★★

Q. 気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコース「とちぎ健康づくりロード」のコース数は？

→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 知っていますか？「平均寿命」

「平均寿命」という言葉、一度は耳にしたことがあると思いますが、今回は平均寿命にまつわる数字などを紹介します。

■42位、46位

栃木県の平均寿命は、男性80.10年（全国42位）、女性86.24年（全国46位）（平成27年都道府県別生命表）

■5年に1度

都道府県別の平均寿命は、厚生労働省が5年ごとに取りまとめる「都道府県別生命表」において公表されています。

■65歳の平均余命は男性19.06年、女性23.73年

生命表では、各年齢において平均してあと何年生きられるかという期待値を平均余命として表しており、0歳の平均余命を「平均寿命」としています。

例えば、栃木県の現在65歳の方が平均してあと何年生きられるか、というと、男性は19.06年、女性は23.73年となっています。(平成27年都道府県別生命表)

■将来の平均寿命(全国)は男性84.95年、女性91.35年

平成30年版高齢社会白書によると、我が国の平均寿命は、2065年には、男性84.95年、女性91.35年となり、女性は90年を超えると見込まれています。

今回の紹介は以上です。

厚生労働省のホームページでは、生命表を始め、様々な統計結果を見ることができます。ぜひ一度ご覧ください。

→<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/index.html>

2 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#5

今回は、ヘルシーグルメレポーターのフォア&グラが、高根沢町にある「和食レストラン 麻希」にお邪魔しました。

☆和食レストラン 麻希

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=187>

お店はログハウスの落ち着いた雰囲気、店内には手作りジャムやアート作品が展示販売されています。

たくさんのおいしそうなメニューの中から、栄養成分表示メニューの「カニミックス揚げ定食」を食べてみました。

ミックス揚げ定食は、かにシューマイ、かきの磯辺揚げ、かきの椎茸揚げの3品が味わえます！

かにシューマイは、厚みがあって、一口食べると口の中いっぱいにかにの味。

かきの磯辺揚げは、海苔がパリっと、中身がジュワー。

かきの椎茸揚げは、肉厚な椎茸をくり抜いた中にかにの身がたっぷり入っており相乗効果の旨み。

3品とも全く違ったおいしさを味わえる定食で、大満足でした！

ほかにも、同席のキャサリンが食べた刺身定食も栄養成分表示メニューで、厚みのあるマグロや切り身4点盛り！！

おいしくてついつい食べてしまうけれど、栄養成分の表示で、エネルギー量や食塩摂取量などがわかるのはいいですね！

お店や食事の写真は、facebook「健康長寿とちぎ」でご覧いただけます。

これを機に、「健康長寿とちぎ」へのいいね！もお願いいたします。

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/posts/2405112082840850>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

3 「がん患者等の治療と仕事の両立支援セミナー」を開催します。

医療の進歩により、がんになっても約6割の方が治るようになり、治療を受けながら仕事を続けることが可能になってきています。

社員ががんになっても、治療と仕事を両立できる職場環境づくりのために具体的にどんな対応ができるか、この機会に学んでみませんか？

当日は、健康増進法の一部改正に伴う受動喫煙防止対策についての説明も行いますので、ぜひ御参加ください。

日時：平成31(2019)年1月28日(月)13:30～16:30

会場：栃木県庁研修館講堂

対象：事業主や企業の人事・労務担当者など(定員100名)

●詳しくはコチラ

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/documents/ryouritushien310128.pdf>

4 改正健康増進法（受動喫煙対策）説明会のご案内

7月に法律が改正され、学校・病院・事務所・商店・飲食店等、多数の人が利用する施設は、一部の場所を除き喫煙が禁止されることとなりました。

施設の管理者や喫煙者は違反した場合、指導、勧告、命令等の対象となり、改善がみられない場合は罰則（過料）が適用されることもあります。

栃木県では、3で案内した「がん患者等の治療と仕事の両立支援セミナー」内で、今回の法改正に関する説明会を実施します。

皆さま、是非御参加ください。

5 禁煙中の皆さまへ

12月から年度末にかけては、忘年会や新年会、歓送迎会等で、お酒を飲む機会が多くなるシーズンです。

禁煙中でも、酔うとつい「1本くらいいいだろう」と思ってしまいます。

飲酒はなるべく避けるようにしましょう。どうしても避けられない場合は、ほろ酔い以上飲まないようにしましょう。

また、「水を飲む」「深呼吸をする」等、吸いたくなった時の対処法を考えておくのもよい方法です。

禁煙ファイト！私達は、あなたの勇気を応援します。

6 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で情報発信できます！

県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

県民会議会員は、健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから
→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

*** 県民会議会員 NEW FACE ! ***

今月号のメールマガジンから、先月新たに県民会議会員になった方々をご紹介します。

2018年11月に新たに会員になったのは

・ベジタブルキッチン サンテ（食べて健康！プロジェクト・ヘルシーグルメ推進店）

●各会員の取組については以下をチェック！

→

[http://www.kenko-](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E7%9C%8C%E6%B0%91%E4%BC%9A%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E5%93%A1%E5%90%8D%E7%B0%BF20181204.pdf)

[choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E7%9C%8C%E6%B0%91%E4%BC%9A%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E5%93%A1%E5%90%8D%E7%B0%BF20181204.pdf](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/common/sysfile/finder/files/%E7%9C%8C%E6%B0%91%E4%BC%9A%E8%AD%B0%E4%BC%9A%E5%93%A1%E5%90%8D%E7%B0%BF20181204.pdf)

★★★健康クイズ答え★★★

A. 現在の登録コース数は160です。「とちぎ健康づくりロード」のホームページでは、エリアや難易度でコースを検索できます。日頃のウォーキングにぜひ御活用ください。

→<http://kenkoutochigi.jp/road/>

=====

◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====