

※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1号) 2018.9.12 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 「健康長寿とちぎだより」を創刊しました！
- 2 重点プロジェクトへの参加団体募集中！
- 3 「食べて健康！プロジェクト」について
- 4 9月は「健康増進普及月間」です！
- 5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店
- 6 県からのお知らせ

-
- 1 「健康長寿とちぎだより」を創刊しました！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様にお届けするメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を創刊しました。

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりに関する様々な情報をお知らせして参ります。より良いメールマガジンにしていくため、記事に対する御意見をお待ちしております。健康長寿とちぎづくりに向けて、みんなで頑張っていきましょう！

-
- 2 重点プロジェクトへの参加団体募集中！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、健康づくり関係者、事業者の皆様や、行政が共通の目的意識を持って、それぞれの役割を担いながら県民運動を進めていくため、本県の健康課題に即した重点プロジェクトを設定・推進しています。

現在、次の3つの重点プロジェクトを展開中です。皆様のご参加をお待ちしております。

○身体を動かそうプロジェクト

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=57>

○栃木県脳卒中啓発プロジェクト

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

○食べて健康！プロジェクト

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

3 「食べて健康！プロジェクト」について

平成 28 年度に実施した県民健康・栄養調査結果では、野菜不足や塩分摂取量の過剰な人の割合が高い、若い世代の朝食欠食が多いなどの食生活に関する課題が明らかになりました。

そこで、県では、健康な食事を実践できるように県全体で食環境づくりを進める、「食べて健康！プロジェクト～だれでもおいしくかんたんに～」を開始しました。

目標として、「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」ことができるよう、次の取組を進めていきます。

- ① 野菜摂取量の増加（野菜を1皿多く食べよう）
- ② 食塩摂取量の減少（塩辛いものを、控えめにしよう）
- ③ 朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）

給食や社員食堂でのヘルシーメニューの提供、減塩、野菜摂取の呼びかけなど、出来ることから始めてみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

詳しくはこちら

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

4 9月は「健康増進普及月間」です！

栃木県の成人男性は3人に1人、女性は4人に1人が肥満です。しかし肥満男性の6割、肥満女性の3割が太っていることを自覚していません。

まずは自分の体格を正しく把握しましょう。

【BMI 計算方法】

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【BMI 判定】

25 以上・・・肥満、18.5 以上 25 未満・・・普通、18.5 未満・・・やせ

★健康づくりのヒントは、健康長寿とちぎ WEB で。

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店（#1）

出張や休日のお出かけの際の外食、どこに行こうかな～、と悩むことはありませんか？
そんなときおすすめしたいのが、健康的な食事を提供する「とちぎのヘルシーグルメ推進店」です。

お店は、次の「健康長寿とちぎ WEB」内のページで検索できます。

→[http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type\[\]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/index.php?class_type[]=gourmet_enable&gourmet_class=&nosmoking_class=#icon-caption)

次号以降、個別のお店を紹介していく予定です。乞うご期待！

6 県からのお知らせ

▼とちぎ健康フェスタ 2018 を開催します！

「健康長寿日本一とちぎ」を目指して、県民の皆様の健康づくりを応援するイベント「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します。子どもから大人まで楽しめるイベントですので、ぜひ皆様でお越しください。

日時：平成 30（2018）年 10 月 27 日（土） 10:00～15:00

場所：とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町 3337-1

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=308>

◎「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/>

=====