

※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10号) 2019. 1. 23 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・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 こころの健康づくり～ストレスをためないようにしよう～
- 2 肩こり防止に関節ストレッチ！
- 3 塩分の摂り過ぎに注意！
- 4 「一無、二少、三多」で生活習慣病を予防しましょう！
- 5 とちぎ健康づくりセンターにいきましょう♪
- 6 県民会議会員からのお知らせ
- 7 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. 健康な生活には、バランスのよい食事が大切です。献立を考えるときには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえるとよいのですが、「肉料理」はどのグループに分類されるのでしょうか？
→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 こころの健康づくり～ストレスをためないようにしよう～

最近疲れていませんか？ゆっくり眠れていますか？

こころの健康づくりには、自分のストレスサインを知り、休養や軽い運動、気分転換等の「セルフケア」をして早めに対処することが大切です。ストレスサインの代表的なものとしてこころのサイン（イライラ、不安、抑うつ等）、行動のサイン（仕事でのミス、ヒヤリハットの増加等）、からだのサイン（頭痛、肩こり、食欲低下等）などがあります。自分を大切にするのは自分です。ゆっくりゆっくりいきましょう。

●知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト

→<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

2 肩こり防止に関節ストレッチ！

冬になり、厚着をしたり、寒さに体を丸めることが多くなっていませんか？

肩こりの原因の多くは、姿勢の悪さと肩関節を動かさないことによるものです。

仕事等でパソコンやスマホを長時間見ると、前傾姿勢になり眼も疲れることから、定期的に休憩をとり、関節をほぐしましょう。

ストレッチは簡単。

- ①両手を上にあげ、そのままゆっくり前後、左右に動かします。
- ②頭を前後、左右にゆっくり倒します。
- ③肩をゆっくり上げたり下げたりします。

どのストレッチも、1つの動きを5秒以上。自分の腕や頭の重みで充分伸びますから、力を抜いてゆっくり行うことが大切です。

もう少ししっかりほぐしたい方は、「ラジオ体操第一」を。体の各所を伸ばすことを意識してやってみましょう。

3 塩分の摂り過ぎに注意！

冬はあったかい味噌汁や麺類、鍋などがおいしい季節です。

ご家庭でも食べる機会が増えていませんか？

でも冬は、栃木県の長い間の健康問題である「脳卒中」の発症が多い季節でもあります。

日本人の塩分摂取量の目標値は男性8g、女性7g未満で、「高血圧」と言われたことがある人は、6g未満におさえることが必要です。

麺類には一杯5g以上の塩分が含まれ、おでんや鍋は量を考えるとそれ以上に・・・

塩分の摂りすぎには気を付けましょう！

■冬場の料理の減塩のコツ

- ①汁物は、具たくさんにして汁は残す
- ②鍋は、水炊きやだし炊きにして、ポン酢やつけだれの味で食べる
- ③寄せ鍋などの味付けのものは煮詰まったら薄め、シメの雑炊は控える
- ④練り製品、うどんなどの塩分にも注意

塩分を控えると味が薄いと感じがちですが、おだしをしっかりとり、食材のうまみを生か

して柚子や唐辛子、香味野菜を使うとおいしくいただけます。

栄養成分表示がされている食品が多くなりました。購入の際にはぜひ参考にしてください。

4 「一無、二少、三多」で生活習慣病を予防しましょう！

2月 は日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」です！

食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の日頃の生活習慣が乱れると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患など様々な生活習慣病を引き起こします。

予防月間のテーマである「一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」をポイントに、生活習慣を見直しましょう！

●「一無、二少、三多」とは

→<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

●国立国際医療研究センターでは、データを入力すると3年後に糖尿病になるリスクがわかる予測ツールを公表しています。あなたもチェックしてみませんか？

→<https://www.ncgm.go.jp/riskscore/>

5 とちぎ健康づくりセンターにってみよう♪

とちぎ健康づくりセンターとは、とちぎ健康の森（宇都宮市駒生町 3337-1）にある運動施設で、生活習慣病予防や健康づくりに取り組むことができます。健康づくりセンターでは、温水プールやトレーニング室の利用*のほか、エアロビクス、ピラティス、ヨガなどのレッスンを実施*しています。また、建物の外にはウォーキングコースがあり、森の中でウォーキングを楽しめます。日頃、運動不足だなあと感じている方、ぜひ一度足を運んでみませんか？

※利用（ウォーキングコース以外）に当たっては、事前に施設利用講習を受ける必要があります。

●とちぎ健康の森

→http://www.kenkounomori.org/kenkou_cnt/

6 県民会議会員からのお知らせ

●NPO 法人宇都宮市ウオーキング協会

【“総会前ウオーク”のご案内】

今年最初の例会である“総会前ウオーク”を開催します。寒さの厳しい時期ではありませんが、中央公園や鶴田沼周辺を巡ります。会員以外の一般の方々も楽しんでいただけますので、ぜひご参加ください。

実施日 2月3日（日）

集合場所 宇都宮市中央生涯学習センター前広場

詳しくはこちら→http://www.kenko-choju.tochigi.jp/board/index.php?board_id=3

7 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！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、今号の「6 県民会議会員からのお知らせ」のように、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！

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>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 「主菜」

「主菜」は肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質の供給源に分類されています。

=====

◎「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/>

=====