

※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9号） 2019. 1. 9 配信○●

=====

あけましておめでとうございます！

今年も「健康長寿日本一とちぎ」を目指して、みんなで健康づくりに取り組みましよう！

「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 はじめよう！+10の運動習慣
- 2 バランスの良い食事の基本
- 3 急激な温度変化に注意しましょう！
- 4 ご存じですか？「データヘルス」
- 5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#6
- 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. 食べ過ぎや運動不足によって糖尿病になる人が急激に増えていますが、県内に糖尿病の患者は何名いると思いますか？

→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 はじめよう！+10の運動習慣

栃木県では、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍者や肥満者の割合が多く、運動不足の傾向があります。

毎日の生活の中でできることから始めて、少しずつ身体を動かす機会を増やしていきましょう。

10分の積み重ね（プラス10）が、生活習慣病予防や体力の維持・向上に繋がります。

+10についてはコチラから

→https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

2 バランスの良い食事の基本

バランスの良い食事は、日本の食文化の知恵である「主食・主菜・副菜の組み合わせ」が基本です。

■主食

米や小麦などの穀物を主材料とした料理。糖質（でんぷん）をはじめたくさんの栄養素を含み、活動のエネルギー源になります。

■主菜

魚介、肉、卵、大豆などを主材料とした料理。からだをつくるもとになるたんぱく質や脂質を多く含んでいます。

■副菜

野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とした料理。栄養代謝をサポートするビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。

ごはんを中心に多様なおかずを揃え、味、彩り、栄養的にバランスのとれた食事にしましょう！

3 急激な温度変化に注意しましょう！

急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。これを「ヒートショック」といいます。

特に冬場は、屋内外の気温差が大きく、また、屋内でも暖房の効いたリビングと寒い脱衣所・浴室・トイレなどは気温差が大きくなりやすいため注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには、外出するときにしっかり防寒すること、浴室やトイレに行くときに上着や靴下などを着用すること、脱衣所を暖房で暖めておくことなどが重要です。

本県は、脳卒中や心臓病の冬期死亡増加率が全国で最も高いというデータもありますので、急激な温度変化には常に注意するようにしましょう！

●脳卒中について詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 ★ご存じですか？「データヘルス」

近年、健診やレセプトなどの健康医療情報は、平成 20(2008)年の特定健診制度の導入やレセプトの電子化にともない、その電子的管理が進んでいます。

これにより、従来は困難だった電子的に保有された健康医療情報を活用した分析が可能となってきました。

データヘルスとは、医療保険者がこうした分析を行った上で行う、加入者の健康状態に即したより効果的・効率的な保健事業を指します。

例えば、加入者専用の Web サービスにより、本人の健診データの確認ができたり、健診結果から本人の「健康年齢」を判定するような取組があります。

より詳しい事例の紹介などはこちらで確認できますのでどうぞご覧ください。

→https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/hoken_jigyuu/index.html

5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #6

こんにちは！またまた登場、ヘルシーグルメレポーターろこもです。

今回は宇都宮市中今泉5丁目にあります、マザーロードさんにお邪魔してきました。

閑静な住宅街に現れた、レンガ造りのオシャレな建物！それが今回の目的地でした。

ろこも訪問時は土曜日のランチタイムということもあり、就学前のお子さん連れや、カップル、若い友人同士での来店が目立ちます。

さて、早速今日のお目当て「ベジタブルサンドウィッチ」をオーダー。

ソースはシーザー、コブ、フレンチの3種類から選ぶことができます。私はコブをチョイス。

店内に漂うパンの香りが、食欲をさらに刺激します。あ～お腹すいたっ！

で、来ました、ベジタブルサンドウィッチ。

お・・・大きい！文庫本サイズの紙よりも、切り口の面積が大きい！パンの間には新鮮な野菜がたっぷり。これなら1日350gの野菜摂取に近づけそうです。

では、いざ、一口目、がぶり！

ん～！お・い・し～い！！

しゃきしゃきのサニーレタス・にんじん・きゅうりにみずみずしいトマト、それをまったり包み込むアボカド。ソースが野菜たちの甘みを引き立てています！

そして私ろこもは気づきました。パンがおいしい。野菜たちの個性に負けず、でも主張しすぎることなく包み込んでいます。

付け合わせのポテトもタダ者ではありませんでした。ペッパーの香りがますます食欲を刺激します。なんという名脇役！

味にも雰囲気にも満足です。

このお店はリアルな友達にも教えねば。

お店の食事の写真は、facebook「健康長寿とちぎ」でご覧いただけます。

これを機に、facebook へのいいね！もお願いいたします。

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/posts/2366773206674738>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

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 ! *****

新たに県民会議会員になった方々をご紹介します。

2018年12月に新たに会員になったのは

- ・味の素株式会社 関東支店（食べて健康！プロジェクト・健康長寿とちぎ応援企業）
- ・野木町みんなのラジオ体操愛好会（身体を動かそうプロジェクト）
- ・キューピー株式会社 北関東営業所（食べて健康！プロジェクト・健康長寿とちぎ応援企業）
- ・いい里さかがわ館（食べて健康！プロジェクト・栃木禁煙・分煙推進店）
- ・マルコメ株式会社（食べて健康！プロジェクト・健康長寿とちぎ応援企業）

●各会員の取組については以下をチェック！

→<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. 5万5千人。

平成26年の患者調査によると、糖尿病の患者数は全国では約316万人、栃木県では5万5千人と推定されています。

=====
◎「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/>

=====