

※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12号) 2019. 2. 27 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 「食べて健康」レシピ、「いちごde健康」レシピ募集中です！
- 2 3/1 から 3/8 は女性の健康週間です
- 3 あなたの腎臓は大丈夫？～成人の8人に1人は慢性腎臓病～
- 4 とても怖い「心房細動」を知っていますか？～3/9 から 3/15 は心房細動週間です～
- 5 栃木県民は野菜をどれくらい食べてる？～平成28(2016)年県民健康・栄養調査より～
- 6 栃木県健康増進課における職員の健康づくりの取組紹介
- 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. がんは、日本人の死因の第1位で、生涯のうち2人に1人はがんにかかると言われてい  
ます。栃木県の女性がかかる一番多いがんは、何のがんでしょうか？  
→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 「食べて健康」レシピ、「いちごde健康」レシピ募集中です！

栃木県では、「食べて健康！プロジェクト」の一環として 県民が「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、「だれでも、おいしく、かんた  
んに」できる「健康」レシピを募集します。

また、3月末までの期間限定で、いちご王国・とちぎのいちごを使用した「いちごde  
健康」レシピも募集しています。

皆さんからの多くのご応募お待ちしております！

●詳しくはこちら！

「食べて健康」レシピ大募集！

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=369>

「いちご de 健康」レシピ大募集！

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=368>

「食べて健康！プロジェクト」

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

【健康長寿とちぎWEB】

---

## 2 3/1 から 3/8 は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）において、様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性には一生のうちに4つのライフステージ（思春期、成熟期、更年期、老年期）があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい病気や症状も異なります。

この機会に生活習慣を見直して、自分を大切に、こころとからだが元気な毎日を過ごしましょう。

●女性の健康週間

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

---

## 3 あなたの腎臓は大丈夫？～成人の8人に1人は慢性腎臓病～

3月7日は「世界腎臓病デー」です。

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つなど、大切な役割を担っている臓器です。

腎機能が徐々に低下していく「慢性腎臓病（CKD）」は、生活習慣病である糖尿病や高血圧などが原因で引き起こされます。CKDが悪化し腎臓の働きがさらに低下すると、透析が必要になることもあるほか、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まります。

今のうちから、肥満・運動不足解消、減塩、適正飲酒、禁煙などを心掛けましょう！

日本腎臓病協会では、健康診断などで測定した血清クレアチニン値、年齢、性別から腎臓の機能をチェックするツールを紹介しています。あなたもチェックしてみませんか？

●日本腎臓病協会

→<https://j-ka.or.jp/ckd/check.php>

---

4 とても怖い「心房細動」を知っていますか？～3/9から3/15は心房細動週間です～

皆さんは「心房細動」という言葉を聞いたことはありますか？

心房細動は不整脈の一種です。心拍のリズムが不規則になるのが特徴で、脳卒中や心不全、認知症などのリスクを高める病気です。なかでも、心房細動が原因で起こる脳卒中は、脳卒中の中でも特に重症化しやすく、死亡や重い後遺症につながる危険性が高いとされております。

心房細動には自覚症状が無いことが多いので、まずは1～2分間自分の手首や首の血管に触れてみましょう。リズムが一定でないと感じたら、医師に相談して心電図検査を受けましょう！！

●心房細動週間・脈の日

→<http://www.jsa-web.org/citizen/94.html>

---

5 栃木県民は野菜をどれくらい食べてる？～平成28(2016)年県民健康・栄養調査より～

■栃木県民の野菜の摂取量は減少傾向

栃木県民（20歳以上）の1日当たり野菜摂取量は次のとおりであり、減少傾向にあります。

H21(2009)：312.3g → H28(2016)：276.1g

目標の350gには、あと一皿分（約70g）足りません。

1日にあと一皿多く野菜を食べましょう！

さらにデータを細かく見ていくと、特に男性の30～40歳代と女性の20歳代で摂取量が少ない状況や、1日の摂取量が150g未満の方が4分の1いるという状況が分かっています。

こうした状況を踏まえ、県ではこのメルマガでもお伝えしている「とちぎのヘルシーグル  
メ推進店」のPRなどに取り組んでいますので、皆さんも一緒に野菜摂取の呼びかけをお願  
いいたします。

●平成 28(2016)年度県民健康・栄養調査

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=86&preview=on>

●食べて健康！プロジェクト

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

---

## 6 栃木県健康増進課における職員の健康づくりの取組紹介（前編）

健康長寿とちぎづくり県民運動では、重点プロジェクトとして「身体を動かそうプロジェ  
クト」、「食べて健康！プロジェクト」、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト」を設定していま  
すが、皆さんの職場や仲間内で具体的にどのような取組を行ったらいいか悩むことはありま  
せんか？

そんな皆さんの参考にしていただきたく、健康長寿とちぎづくり推進県民会議の事務局  
である栃木県保健福祉部健康増進課において、「身体を動かそうプロジェクト」及び「食べ  
て健康！プロジェクト」の一環として取り組んだ事項について紹介します。

### ■「健康増進課身体を動かそうプロジェクト」の実施

「うちもやったらいいんじゃない？」

それはこの一言で始まりました。

某社において、社員全員に歩数計を配布し、歩数のランキングを行っているという取組を  
聞いた健康増進課長は、同行した職員につぶやいたそうです。

課長の意を受けた職員は、早速「健康増進課身体を動かそうプロジェクト」を企画しまし  
た。

#### <企画の概要>

##### ○チーム対抗歩数競争

###### 【目標】

- ・楽しく身体を動かし、心も体も今より元気になる。
- ・チーム内のコミュニケーションを図り、協力体制をより強化する。

###### 【流れ】

- (1) 課内から6チーム（1チーム当たり8名程度）を組織
- (2) チーム名、チームリーダーを決める
- (3) 12月3日から12月16日の2週間、歩数を記録

- (4) チームの平均歩数で順位を競う（仲良く）
- (5) 12月19日の課忘年会で表彰式（課の親睦会費から賞品提供！）
- (6) 歩数の記録はその後も継続

企画の実行に当たっては、歩数をどうやって計測するか、計測した歩数をどのように取りまとめるか、が課題となりましたが、次のように対応しました。

- ・歩数は、歩数計やスポーツ庁「FUN+WALK アプリ」などのスマホアプリを各自で準備して計測
- ・各職員がアクセスできる場所に置いたエクセルファイルに歩数を各自で記録（自己申告）

さあ、舞台は整いました。あとは実行あるのみです。

実行の様子や結果については・・・ 次回で紹介します。乞うご期待！

---

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、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. 栃木県において女性に最も多いがんは「乳がん」です。がんは、早期発見・早期治療で9割以上の方が治ります。定期的に検診を受けましょう。

=====  
◎「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/>

=====