

※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13号) 2019.3.13 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 3月18日は「世界睡眠デー」です
- 2 3月24日は「世界結核デー」です
- 3 栃木県保健福祉部では「歩きやすい靴でFUN+WALK!」を実施しています
- 4 栃木県民はバランスのとれた食事をしている?～平成28(2016)年県民健康・栄養調査より～
- 5 2019年7月1日以降、病院や学校、児童福祉施設等(第一種施設)は原則敷地内禁煙にしなくてはなりません
- 6 行ってみよう!とちぎのヘルシーグルメ推進店#8(おこんにやく茶屋)
- 7 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(後編)
- 8 県民会議会員からのお知らせ
- 9 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. 他人のたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。日本では年間どのくらいの方が受動喫煙が原因で亡くなっているのでしょうか。

①150人 ②1,500人 ③15,000人

→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 3月18日は「世界睡眠デー」です

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。

現代生活はシフトワークや長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをしての夜

型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危機でいっぱいです。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。この機会に睡眠習慣を見直して、質のよい睡眠をとれるよう心がけましょう。

●詳しくはコチラ

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

【健康長寿とちぎWEB】

---

## 2 3月24日は「世界結核デー」です

世界では、新たに結核を発病する人が年間960万人、結核で命を落とす人が150万人いると推定されています。日本においても2017年に新たに結核を発病した人は17,625人、結核で命を落とした人は1,889人と、今でも1日あたり50人の新たな患者が発生し5人が命を落としています。

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、最初は風邪に似たような症状で始まります。

しかし、早期に発見し、毎日薬を飲み続けることで治すことができる病気です。

結核を早期に発見するため、「タンのからむ咳が2週間以上続く」「微熱・身体のだるさが2週間以上続いている」等の症状がある場合には早めに受診しましょう。

また、症状が無くても年に1回は定期健診を受けるようにしましょう。

---

## 3 栃木県保健福祉部では「歩きやすい靴でFUN+WALK!」を実施しています

栃木県保健福祉部では、スポーツ庁FUN+WALKプロジェクトにおける3月の「FUN+WALK月間」に連携した取組として、また、健康長寿とちぎづくり県民運動「身体を動かそうプロジェクト」の一環として、3月18日(月)から3月24日(日)まで、通勤・勤務時間中等において歩きやすい靴を履き、「プラス1,000歩、プラス10分」を合い言葉に歩数増加を心がける取組を実施しています。

【実施内容】

- ① 各自のスマートフォンに「FUN+WALK アプリ」をダウンロード(可能な方)
- ② 3月11日(月)から3月17日(日)まで歩数を記録(普段どおり行動)
- ③ 3月18日(月)から3月24日(日)まで通勤・勤務時間中等において歩きやすい靴

を履き、「プラス 1,000 歩、プラス 10 分」を合い言葉に歩数増加を心がける

④ 歩数の結果を取りまとめ、優秀な取組を保健福祉部長が顕彰

取組結果等については、後日「健康長寿とちぎWEB」やメールマガジン「健康長寿とちぎだより」でお知らせします。

前回と今回紹介した栃木県健康増進課の取組の発展形とも言える「歩きやすい靴でFUN+WALK!」ですが、こうした取組が広がっていくとうれしいです。

ぜひ皆様の周囲の方にも御紹介くださいますようお願いいたします。

●スポーツ庁「FUN+WALK プロジェクト」ポータルサイト

→<https://funpluswalk.jp/>

●身体を動かそうプロジェクト

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

---

#### 4 栃木県民はバランスのとれた食事をしている？～平成 28(2016)年県民健康・栄養調査より～

■バランスのとれた食事をする人の割合は全国値と同程度

■ただし若年層に課題あり

バランスのとれた食事をするってどういうこと？という方もいらっしゃるかも知れませんが、この調査の分析では、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることで1日2回以上ある日が週に何日あるかを判断材料にしています。

※参考

主食：ごはん、パン、麺類などの料理

主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

調査結果によると、「ほとんど毎日」という方の割合が次のとおりであり、全国と同程度の状況でした。

栃木県男性：48.1%      全国男性：47.6%

栃木県女性：50.7%      全国女性：52.7%

これを年齢階級別で見ると、若年層が低く、年齢階級が上がるにつれて割合が増加していました。

若い頃からバランスのとれた食事を心がけることが大切ですね。

●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>

---

5 2019年7月1日以降、病院や学校、児童福祉施設等（第一種施設）は原則敷地内禁煙にしなくてはなりません

他人のたばこの煙にさらされることを受動喫煙といいます。

子どもや患者は特に受動喫煙による健康被害が大きいため、法律により、病院や学校、児童福祉施設等は原則敷地内禁煙と定められました。

これらの施設は2019年7月1日時点で法律に沿った整備がされていない場合、違反となります。

違反していることが発覚した場合、指導や公表を行い、それでも是正されない場合は過料（罰金）が課されます。

●詳しくはWEBを御覧ください

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=42>

【健康長寿とちぎWEB／受動喫煙対策ページ】

---

6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#8(おこんにやく茶屋)

今回は、ヘルシーグルメレポーターのNOBUが、からだに優しいものを求めて鹿沼市にあります、おこんにやく茶屋さんにお邪魔してきました。

★おこんにやく茶屋

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=253>

おこんにやく茶屋さんの栄養成分表示メニューは「おこんにやくプレート膳」、「絞りこん

「にやくそばセット」、「香草チキンカレー」の3つ。今回は「おこんにやくプレート膳」をオーダー。

お膳の献立は、○無添加お刺身こんにやく ○ZEN パスタ ○こんにやくつくね ○こんにやくさつま揚げ ○支那竹こんにやく ○こんにやくステーキ ○サラダ ○発芽発酵玄米ご飯 ○汁物 ○日替わりスイーツ

ご飯は、「発芽発酵玄米ご飯」と「こんにやく入り白米」から選べます。

すべてのおかずが鹿沼産のこんにやく（和玉）が使われていると言うので驚きました！

こんにやくの作り方、料理一つ一つの説明をしてくださり、料理に込められた想いを感じました。

彩りもよく、どれも美味しくていろいろな食感を楽しむことができるお膳でした。

絞りこんにやく体験もしてきました。（2名様より予約可。）

自分で作ったできたては、格別においしかったです！

お店の食事や写真は、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/243483333202058>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

---

## 7 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（後編）

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よ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（つづき）

チームを決め、歩数の記録が始まると、マジメに、そして楽しんで取り組んでいる姿が見られました。

歩数を話の糸口に、同僚とコミュニケーションが図られたり、時には休日の歩数がやたら多い人がいたときには、周囲がざわつくこともありました。

筆者自身、この期間はお昼休みに散歩に出かけ、歩数増加に努めておりました。

そんなこんなで、あっという間に2週間が過ぎ、課の忘年会で結果が発表されました。

最も歩いたチームは、なんと、1日平均11,257歩も歩いていました！

ひょっとすると、負けず嫌いの人が多いチームだったのかも知れません。

ちなみに、最も歩数が少なかったチームは、1日平均8,048歩でした。それでも、栃木県の20～64歳の男性の平均値7,529歩を約500歩上回っており、全体的に取組の成果が見られたところです。

現在、健康増進課では、各自の歩数の記録を継続して行っており、自分の運動量の「見える化」が定着してきたように思われます。

#### ■「食べて健康！プロジェクト」の展開

身体活動の次は、栄養・食生活だ～！ということで、健康増進課では、1月から「食べて健康！プロジェクト」に取り組んでいます。

具体的には、一日の活力の源である朝ご飯を食べよう、できれば野菜を含む朝ご飯を食べよう、という呼びかけを行い、朝ご飯を食べたら○印を、それが野菜を含んだ朝ご飯であれば◎を記録する取組を行っています。

これまでの取組結果を見てみると、率直に言って、食生活の習慣を変えるのは難しそうだという感想を抱きました。

単に呼びかけるだけでなく、もう一工夫が必要です。

以上、2週にわたり、栃木県健康増進課における職員の健康づくりの取組を紹介しました。皆さんの職場や仲間内での取組の参考にしていただけますと幸いです。

目指せ！健康長寿日本一とちぎ！！

#### ●健康長寿とちぎづくり県民運動活動事例集

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=83>

---

## 8 県民会議会員からのお知らせ

### ●株式会社たいらや・味の素株式会社共同企画

「勝ち飯®」がんばる人のチカラになるごはんフェア開催

3月より(株)たいらや・味の素(株)は共同で、「勝ち飯®」フェアを開催します。

期間中、たいらや各店舗にて「旬の春キャベツを使ったおいしい時短メニュー」をご紹介します。強いカラダを作って、忙しい毎日を乗り切りましょう！詳しくは店頭設置のメニューリーフをご確認ください。

・「勝ち飯®」とは？

目的を叶えるために、なりたいカラダ・コンディショニングをバランスの良い三度の食事と補食で実現する栄養プログラムです。※「勝ち飯®」は味の素(株)の登録商標です

---

9 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>

---

\*\*\* 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。

2019年2月に新たに会員になったのは

・植木鋼材株式会社（身体を動かそうプロジェクト・栃木県脳卒中啓発プロジェクト・食べて健康！プロジェクト）

・御料理処 多喜川（食べて健康！プロジェクト）

●各会員の取組については以下をチェック！

→<http://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%BF20190301%E6%9B%B4%E6%96%B0.pdf>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③15,000人

受動喫煙は肺がん、虚血性心疾患、脳卒中の原因となります。子どもの健康影響は特に大きく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群との関連は確実とされています。たばこを吸う方は、周囲の状況に配慮しましょう。

=====

◎「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/>

=====