

※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14号) 2019.3.27 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 4月は「未成年者飲酒防止強化月間」です
- 2 健診を受けましょう
- 3 2020年4月から、職場や飲食店、集会所等は原則屋内禁煙にしなくてはなりません
- 4 栃木県民は朝食を食べている?～平成28(2016)年度県民健康・栄養調査より～
- 5 3月は「FUN+WALK月間」です
- 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. 栃木県民でたばこを吸う人の割合は、全国の平均より高いでしょうか、低いでしょうか。

→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 4月は「未成年飲酒防止強化月間」です

“未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由”

- ①脳の機能を低下させるおそれがあります。
- ②肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③性ホルモンに異常が起きるおそれがあります。
- ④アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤未成年者の飲酒を禁じる法律があります。

成長過程にある未成年者の飲酒は、健康障害の大きな原因となります。

お酒は二十歳になってから、適量を守って正しく飲みましょう。

●若者の飲酒について

→<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-04-002.html>

【e-ヘルスネット】

2 健診を受けましょう

日本人の死亡原因の約6割ががんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病であり、それらを予防していくことが重要となっています。

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動などの健康的な生活習慣を身に付けることにより予防可能です。ご自身の健康状態を把握し健康づくりにつなげるため、毎年健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

●健康長寿とちぎ WEB（特定健康診査・特定保健指導）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51>

3 2020年4月から、職場や飲食店、集会所等は原則屋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。

法律により、2020年4月から職場や飲食店、遊技場、集会所等あらゆる施設は原則屋内禁煙と定められました。

2020年4月1日時点で法律に沿った対策をしていない場合、違反となります。

違反が発覚した場合、指導や公表を行い、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】

4 栃木県民は朝食を食べている？～平成28（2016）年度県民健康・栄養調査より～

■朝食を欠食することがある者は男女とも20～40歳代で高い

20歳以上の県民のうち、朝食を欠食することがあると回答した者の割合は、男女とも20～40歳代で高く、前回調査との比較では、20歳代男性を除いてすべての性・年齢階級で悪化していました。

【朝食を、週に2日以上食べない人の割合（20歳以上）】

栃木県男性：24.6%（H21は21.8%）

栃木県女性：16.5%（H21は12.1%）

最も高い年代：男性 40～49歳（41.4%）、女性 20～29歳（32.5%）

朝食をとらないと、肥満や生活習慣病になりやすくなります。
健康のために、ライフスタイルにあった朝食をとみましょう。

★朝食をとるための工夫

食べる（作る）時間がない・・・→時短を

- ・すぐ食べられるメニューを決めておく
- ・前の日に冷蔵庫に用意しておく

食欲がない・・・→食べる工夫を

- ・具だくさんの汁物、果物、ヨーグルト、チーズなど、のどを通りやすいもの
- ・おにぎりや一口サンド、パン
- ・通勤時間や職場でつまめるものなど

●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 3月は「FUN+WALK月間」です

スポーツ庁の官民連携プロジェクト「FUN+WALK PROJECT」では、3月を春の「FUN+WALK月間」に設定し、百貨店との連携企画やアプリでお得なクーポンを配信しています。

栃木県でも、「FUN+WALK アプリ」を活用した健康ポイント事業を平成31(2019)年度から実施予定です。

早めに「FUN+WALK PROJECT」をチェックして、アプリもインストールしていただければ幸いです。現在、選べるキャラクターに「とちまるくん」はいませんが、そのうち登場するかも・・・

なお、アプリの利用者登録において、市町村名まで必ず入力をお願いします。

栃木県が実施する「とちまる健康ポイント事業」の詳細については、これからこのメルマガ等でおいおいお知らせしますので、楽しみにしてください。

●FUN+WALK月間

→<https://funpluswalk.jp/special/month/>

●FUN+WALKアプリ

→<https://funpluswalk.jp/special/app/>

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. 栃木県民の喫煙率は、男性 36.9%（全国平均 30.2%）、女性 9.6%（全国平均 8.2%）と、全国平均と比べて喫煙率が高いことがわかります。

たばこの煙は健康に害をあたえます。たばこの煙を吸わない生活を心がけ、いつまでもいきいきと過ごしましょう！

=====

◎「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/>

=====