

※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 28 号) 2019. 10. 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 10月19日に健康長寿とちぎづくり推進大会を開催しました！
- 2 ~11月のイベント情報~
  - ・身体を動かそうプロジェクト研修会
  - ・栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会
- 3 果物を食べよう！～1日100g以上～
- 4 あなたは適正体重を知っていますか？
- 5 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. ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

では県民のロコモティブシンドロームの認知度はどのくらいでしょうか。

- ① 男性 23.4% 女性 34.8%
- ② 男性 33.4% 女性 44.8%
- ③ 男性 43.4% 女性 54.8%

→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 健康長寿とちぎづくり推進大会を開催しました！

令和元（2019）年10月19日（土）に、健康長寿とちぎづくり推進大会・とちぎ食育推進

大会 2019～日本健康会議 in 栃木～を開催し、約 180 名の方にご来場いただきました。

会場では、健康づくりの先進的な取組を行う企業等の表彰や事例発表、話題の受動喫煙対策に関する講演が行われ、大盛況でした。

たくさんの方々のご来場、ありがとうございました！

また、御協力いただいた県民会議会員や関係者の皆様、お忙しい中、ご準備いただき感謝いたします。

---

## 2 ～11月のイベント情報～

★令和元（2019）年度身体を動かそうプロジェクト研修会を開催します！

11月6日（水）13：30～16：00に、栃木県総合文化センター3階 第1会議室において「身体を動かそうプロジェクト研修会」を開催します。

研修会では、一般財団法人ケア・ウォーキング普及会の代表理事である黒田恵美子講師から「日常生活で身体活動量を増やす工夫～やる気にさせて継続させる運動指導のコツ～」の講義をしていただきます。

是非御参加ください！

●詳細・お申込み方法などはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=467>

★栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会「見逃さないで！脳卒中の初期症状」を開催します！

11月27日（水）14：00～16：00に、県庁の研修講堂において「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」を開催します。

脳卒中は、発症してからいかに早く治療するかで、その後の死亡や重い後遺症のリスクを下げることができます。そのためには、脳卒中を発症したときにどんな初期症状が現れるかを知っておく必要があります。

研修会では、脳卒中経験者である川勝氏や獨協医科大学病院脳卒中センター長である竹川先生から御講演をいただきます。

この機会に、脳卒中の初期症状について理解を深め、もしものときの対応を学びましょう！

●詳細・お申込み方法などはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=469>

---

### 3 果物を食べよう！～1日100g以上～

栃木県内の20～69歳以下の男性及び20～59歳以下の女性は、1日の果物摂取量の平均が100gを下回っています。

毎日の食生活に果物を取り入れ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう！

健康長寿とちぎWEBでは、いちごを使用した料理やデザートなどの「いちごde健康」レシピが掲載されています。

ぜひご覧ください！

●「いちごde健康レシピ」

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=101>

---

### 4 あなたは適正体重を知っていますか？

栃木県の成人男性は3人に1人、女性は4人に1人が肥満です。しかし肥満男性の6割、肥満女性の3割が肥満であることを自覚していません。また、やせも将来のロコモやフレイルのリスクを高めるため、避けなければなりません。

まずは自分の体格を正しく把握しましょう。

【BMI 計算方法】

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【BMI 判定】

25 以上・・・肥満、18.5 以上 25 未満・・・普通、18.5 未満・・・やせ

●BMI 計算方法、BMI 判定など詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=15>

---

5 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. ①です。

ロコモティブシンドロームの内容を知っている人の割合は、男女とも全ての年齢階級で20%未満であり、知らない人は男性の約8割、女性の約7割です。(平成28年度県民健康・栄養調査より)

ロコモティブシンドロームを正しく理解し、予防のために身体を動かしましょう！

●ロコモティブシンドロームについてはこちらをご覧ください。  
→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>

=====  
◎「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

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====