

※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 15 号) 2019. 4. 10 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 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#9（蕎花）
- 2 とちぎを歩いて健康になろう～「とちぎ健康づくりロード」について～
- 3 受動喫煙を防止するため法律が改正されました
- 4 とちまる健康ポイント協賛企業の募集について
- 5 運動習慣がある人は食事に気がつかっている？～平成 28 年度県民健康・栄養調査より～
- 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. お酒を飲む機会が増えるこの季節。1日の適正な飲酒量はビールでいうと何 ml 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 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#9 蕎花（きょうか）

今回は、ヘルシーグルメレポーターのフレイリーが鹿沼市にあります、蕎花（きょうか）さんにお邪魔してきました。

★蕎花（きょうか）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=321>

鹿沼市茂呂にあるそば店「蕎花（きょうか）」で、栄養成分表示メニューの「小海老天サ

ラダそば」(1,100円)をいただきました。

レタスやブロッコリーなど山盛りの野菜の上にかわいい小海老天と旬の舞茸天。まずは上面を覆う野菜から。ホテルレストラン出身の店主オリジナルのフレンチ+マヨドレで、さっぱりながらもコクのある絶妙な味。麺つゆをかけると、ドレッシング・麺つゆ・天ぶらの相性はバッチリです。

そして現れたそば。固さは“ふつう”くらい。マヨドレとともにそばの風味もしっかりあり、和洋折衷の味わいを楽しめました。

最後にそば猪口つけつゆで。出汁の香り豊かなつゆで、さっぱりいただけました。 麺類はいつも大盛の私ですが、今回は普通盛でも十分でした。

次は「肉みそサラダそば」や「にらそば」にも挑戦しようと思います。

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/kenkoucyoutochigi/posts/2457258977626160>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

2 とちぎを歩いて健康になろう～「とちぎ健康づくりロード」について～

「とちぎ健康づくりロード」とは、県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

3月末現在の登録コース数は167コースとなっています。各コースとも歩道が整備されているため安全にウォーキングができるほか、「とちぎ」の観光施設や史跡等を楽しく巡ることができます。

ご家族やご友人と一緒に、「とちぎ健康づくりロード」を歩き健康増進に努めましょう！

●登録コースなど詳しい情報はこちらから

→<http://kenkoutochigi.jp/road/>

3 受動喫煙を防止するため法律が改正されました

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。

受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群があり、年間 1 万 5 千人が受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正されました。

本法律では、喫煙可能な場所で喫煙をする際にも、周囲の状況に配慮しなければならないとされています。

●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 とちまる健康ポイント協賛企業の募集について

栃木県では、県民が楽しみながら健康づくりに取り組んでいけるよう、歩くことでためたポイントを特典に換えられる「とちまる健康ポイント」を実施します（2019年6月開始予定）。

この事業の趣旨に賛同し、ポイントを貯めた方に抽選でプレゼントする商品や特典等を提供いただく協賛企業を募集します。

【協賛品の例】

自社製品、取扱商品、施設利用券、食事券、スポーツ観戦チケット など

※ 御提供いただく協賛品について、健康を害するイメージがあるものや、事業の趣旨にそぐわないときは、お断りする場合があります。

※ 送料の予算に限りがあるため、協賛品の数量や形状によっては、お断りする場合があります。

【協賛企業への特典】

協賛企業名及び協賛品（画像）を、とちまる健康ポイント事業のPRウェブページ（健康長寿とちぎWEB内に設置）に掲載 ほか

●協賛の申出方法等詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=387>

5 運動習慣がある人は食事に気をつけている？～平成 28（2016）年度県民健康・栄養

調査より～

- 運動習慣がある者の方が、野菜をたっぷりと食べる心がけがある者が多い
- 運動習慣がある者は、塩分・脂肪分・野菜の摂取に気をつけている割合が高い

【運動習慣の有無別、野菜を食べる心がけ】

「既にできている」と回答した者の割合

栃木県男性：運動習慣あり 31.0% 運動習慣なし 17.6%

栃木県女性：運動習慣あり 33.3% 運動習慣なし 19.6%

【運動習慣の有無別、気をつけている食事内容の数】

食事内容について「塩分」「脂肪分」「野菜」の3項目すべて気をつけている者の割合

栃木県男性：運動習慣あり 19.0% 運動習慣なし 9.8%

栃木県女性：運動習慣あり 29.3% 運動習慣なし 13.6%

運動習慣の有無と食事内容に気をつかうことには関係がありそうですね。

運動と食事は健康づくりの基本であり、どちらも大切なので、同時に対策を進めていくことが必要ですが、一度に両方取り組むことが難しい場合は、まず運動習慣を身につけてから食事内容にも気をつけていく、又はその逆のアプローチをとっていてもいいかもしれませんね。

●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>

●「健康長寿とちぎWEB」には、健康づくりガイド、健康づくりの秘訣などのコンテンツがあります

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/>

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>

*** 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3月に新たに会員になったのは

- ・株式会社魚国総本社 東京支社（食べて健康！プロジェクト・健康長寿とちぎ応援企業）
- ・とちぎヘルスケア産業フォーラム（身体を動かそうプロジェクト・脳卒中啓発プロジェクト・食べて健康！プロジェクト）
- ・Caffe Italiano L'insieme（カフェイタリアーノ リンシエメ）（食べて健康！プロジェクト・ヘルシーグルメ推進店）

●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%BF20190401%E6%9B%B4%E6%96%B0%282%29.pdf>

★★★健康クイズ答え★★★

A 1日の適正な飲酒量は、ビールでいうと500mlです。

歓送迎会やお花見など、飲酒の機会の多い季節ですが、適正飲酒につとめましょう！

=====
◎「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/>

=====