

※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 21 号) 2019. 7. 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#12 作坊吃（ゾーフアンチィ）
- 2 令和元(2019)年度ロコモアドバイザーとちぎ養成研修会を開催しました。
- 3 7月15日まで！健康レシピの応募の締切り間近です。
- 4 【要注意】熱中症は7月がピークです！
- 5 平成30(2018)年栃木県人口動態統計（概数）の概況について
- 6 奇跡の復活「堀尾法・体験勉強会のご案内」
- 7 「健康経営セミナーin栃木」開催！
- 8 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. 野菜は1日 350g 摂取することが目安とされています。県民の一日の摂取量は①～③のうちどれでしょうか？

- ①約 180g ②約 280g ③約 380g

→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#12 作坊吃（ゾーフアンチィ）

★作坊吃（ゾーフアンチィ）

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=261>

こんにちは！とちぎヘルシーグルメレポーターろこもです。益子町の作坊吃（ゾーフアン

チィ)さんへお邪魔しました。

お店周辺は豊かな田園地帯。稲わらの香りを含む風は、どこか郷愁を誘います。空気が澄んでいるので、遠くの山々も見え、とても癒やされる風景です。お店の内装・インテリアも隠れ家風でセンスが光り、周囲の雰囲気とぴったり。

さて、お目当ての「鶏だしのフォー」は優しい味でした。ナンプラーの量を自分で調節できるのが嬉しいです。鶏ハムもしっとりむちむち。付け合わせの春雨サラダはレモンガラスのきいたアジアンテイスト。野菜たっぷり大満足でした。

皆さんも、益子焼とおいしいフォーを味わえるドライブはいかがですか？

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/>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

2 令和元(2019)年度ロコモアドバイザーとちぎ養成研修会を開催しました。

7月4日(木)にとちぎ健康の森で、「令和元(2019)年度ロコモアドバイザーとちぎ養成研修会」を開催しました。

栃木県では、ロコモティブシンドロームの理解促進と予防対策を図るため、職場や地域で啓発活動を行う方を「ロコモアドバイザー」として登録しています。

研修会では、とちぎりハビリテーションセンターの星野理事長による「ロコモの最新情報」の講義、同センター藤平部長による「ロコモ度テスト・ロコトレの実践」の講義をしていただきました。研修会の最後は修了テストを行い、参加者の皆さんが「ロコモアドバイザーとちぎ」として登録されました。

御参加ありがとうございました。

●ロコモアドバイザーとちぎ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=77>

3 7月15日まで！健康レシピの応募の締切り間近です。

応募いただいた方には、抽選でプレゼントがあり、作品は健康長寿とちぎWEBに、掲載さ

させていただきます。

応募レシピは、野菜たっぷり、減塩等に配慮した「食べて健康」レシピと、いちごを使用したおかず、おやつなどの「いちご de 健康」レシピがあります。

生いちごではなく、いちごジャム等を使用したレシピも大歓迎ですので、是非御応募ください。

●応募方法等詳しくはこちらへ

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

4 【要注意】熱中症は7月がピークです！

7月の梅雨明け後の猛暑日に熱中症発症者が急増します。

熱中症は予防により防ぐことができますので、こまめな水分補給、暑さを避ける、日頃からの体調管理等を心がけましょう。

また、高齢者の方は、自ら暑さやのどの渇きに気がつきにくいので、周りからの声かけが非常に重要です。

御家族や御近所同士など、お互いに声を掛け合って、夏の暑さを乗り切りましょう。

●熱中症予防について詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

5 平成30(2018)年栃木県人口動態統計(概数)の概況について

人口動態統計は、出生・死亡・婚姻・離婚及び死産の「人口動態事象」について、その実態を明らかにするために、各届出書によって作成された人口動態調査票を取りまとめたものです。

県では、平成30(2018)年の人口動態統計の概況について、「平成30(2018)年栃木県人口動態統計(概数)の概況」としてとりまとめ、以下のページで公表しておりますので、人口動態について御関心のある方は、ぜひご覧ください。

【栃木県人口動態統計の概況(一部抜粋)】

■ 出生数は減少

出生数は 13,495 人で、前年(14,029 人)より 534 人減少し、出生率(人口千対)は 7.0 で、前年(7.3)を 0.3 下回った。

なお、合計特殊出生率は 1.44(全国 1.42)で、前年(1.45)を 0.01 下回った。

■ 死亡数は増加

・死亡数は 21,885 人で、前年(21,829 人)より 56 人増加し、死亡率(人口千対)は 11.4 で、前年(11.3)を 0.1 上回った。

・死亡数を三大死因別にみると、悪性新生物は 5,789 人で前年(5,792 人)より 3 人減少し、心疾患は 3,549 人で前年(3,601 人)より 52 人減少し、脳血管疾患は 2,116 人で前年(2,233 人)より 117 人減少した。

・死因順位は、第 1 位 悪性新生物(人口 10 万対 301.7)、第 2 位 心疾患(人口 10 万対 184.9)、第 3 位 脳血管疾患(人口 10 万対 110.3)となった。

●平成 30(2018)年栃木県人口動態統計(概数)の概況について

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/30jinkoudoutaigaisu.html>

6 奇跡の復活「堀尾法・体験勉強会のご案内」

「たけしの家庭の医学」で紹介された、脳卒中の麻痺から自力で奇跡の復活を遂げた堀尾憲市さんの堀尾式リハビリの体験勉強会を栃木県で初めて開催いたします。

日時：2019 年 7 月 15 日(月) 祝日

9：30～12：00

定員：40 名(対象：脳卒中、脊髄損傷、パーキンソン病、その他ご興味がある方)

費用：3,000 円(当日お持ち下さい)

会場：栃木県健康倶楽部(宇都宮市東今泉 2-3-5)

※車いす用のトイレ完備

お問い合わせ・申込み(電話、FAX、メール可)

一般財団法人日本健康財団

電話：028-613-5550 FAX：028-662-5509 メール：zaidan08@tfc.or.jp

お申込みの際は氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせ下さい。

7 「健康経営セミナーin 栃木」開催！

健康管理を経営的視点から考える健康経営についての取組や健康に関する基礎知識を学ぶ健康経営セミナーを開催します。

皆さまの積極的な参加をお待ちしております。

※申込み方法等については、下記 HP をご覧ください。

URL : http://www.pref.tochigi.lg.jp/f03/houdou/houdou/r1_kenkoukeiei.html

- 1 開催日時 令和元（2019）年 7 月 22 日（月） 13:30～15:30
- 2 場 所 栃木県庁 本館 6 階大会議室 2
- 3 内 容
 - (1)健康経営の推進について（経済産業省ヘルスケア産業課 係長 飯森健一氏）
 - (2)県内企業の健康経営の取組について
 - ・株式会社足利銀行 担当者 様
 - ・株式会社ビッグツリー 担当者 様
 - (3)特別講演
「糖尿病・糖尿病性腎症の早期発見・予防の重要性」
（佐野厚生総合病院 院長 村上円人氏）
 - (4)栃木県における健康増進・健康経営の取組について
（栃木県保健福祉部健康増進課）
- 4 対象者
県内事業者、各支援機関担当者、市町担当者 等
- 5 申込方法:セミナー案内の参加申込書により、下記まで FAX 又はメールでお申し込みください。

【申込期限】 令和元（2019）年 7 月 16 日（火）

【申込み・問い合わせ先】

栃木県産業労働観光部経営支援課

FAX : 0 2 8 - 6 2 3 - 3 3 4 0

E-mail : shienshitsu@pref.tochigi.lg.jp

8 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協議会員は、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>

*** 県民協議会員 NEW FACE ! ***

新たに県民協議会員になった方をご紹介します。

2019年6月に新たに会員になったのは

- ・日本テクスチャー株式会社（身体を動かそうプロジェクト）
- ・社会保険労務士法人 レクシード（身体を動かそうプロジェクト）
- ・医療法人社団 宇光会 村井クリニック（脳卒中啓発プロジェクト・食べて健康！プロジェクト）
- ・一般財団法人 日本健康財団（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）
- ・スマート保険サービス株式会社（身体を動かそうプロジェクト）
- ・株式会社カナダ（身体を動かそうプロジェクト）
- ・株式会社ワタナベプレス（身体を動かそうプロジェクト）
- ・有限会社トータルフィットネスサポート（身体を動かそうプロジェクト）

- ・有限会社奥島商事（身体を動かそうプロジェクト）
 - ・有限会社小山環境美化センター（身体を動かそうプロジェクト）
-

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②約 280 g

県民の野菜の摂取量は約 280g で、70g（一皿分）足りません。野菜には身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、低エネルギー食品でもあります。食事のたびに野菜を食べよう心がけましょう！

=====
◎「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

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/>

=====