

※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 34 号) 2020.1.22 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 JA 共済×RADIO BERRY 健康づくりフェスタ 2020 のお知らせ
- 2 「とちぎの保健事業関連サービスカタログ (試行版)」掲載サービス募集中
- 3 「Facebook 健康長寿とちぎ」発信中♪
- 4 「一無、二少、三多」で生活習慣病を予防しましょう!
- 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2
- 6 鍋で健康! プロジェクト参加飲食店の御紹介【菜七彩—なないろ— (足利市)】
- 7 ラジオ体操キャラバンを実施しています!
- 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. 栃木県の歯科健診の受診率は全国と比べて高いでしょうか、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 JA 共済×RADIO BERRY 健康づくりフェスタ 2020 のお知らせ

日時: 2月15日(土)12:30~16:00

場所: 宇都宮東武ホテルグランデ

俳優、司会者、タレントとして活躍中の高橋英樹さんによるトークショーを始め、医師による健康セミナーや老後のマネーセミナー、健康測定、運動体験、健康関連企業の出展など、心と体の健康作りに役立つ情報盛りだくさん!

お楽しみ抽選会では「とちおとめ」や「とちぎのお米とちほのか」などたくさんの賞品をご用意!

定員は200名。「健康づくりフェスタ2020」で、いきいきとしたセカンドライフを送りまし

よう！ 参加方法など詳しくは、健康づくりフェスタ 2020 のホームページ  
<http://www.berry.co.jp/kenkozukurifesta/>まで！

---

## 2 「とちぎの保健事業関連サービスカタログ（試行版）」掲載サービス募集中

栃木県健康増進課では、「とちぎヘルスケア産業フォーラム」の活動に参画し、下記のとおり栃木県内で利用可能な保健指導関連サービスが見つかるカタログの作成に取り組んでいます。

この取組の一環として、「とちぎの保健事業関連サービスカタログ（試行版）」への掲載サービスを募集します。

保健事業関連サービスを提供されている皆様の御応募をお待ちしております。

### （１）とちぎヘルスケア産業フォーラムについて

ヘルスケア関連分野への新規参入や新たなビジネスの創出等を促進するため、県内で活動する企業、団体、自治体等が事業者（異業種）間のネットワークの形成等を行う会員組織  
→<http://www.tochigi-iin.or.jp/index/3/7/>

### （２）カタログ作成の概要

保健指導等の保健事業に活用できる民間事業者によるサービスについて、県内医療保険者等に情報提供するため、県内で利用可能なサービスを掲載したカタログを作成する。

### （３）目的

民間事業者によるサービスについて、医療保険者等による認識・理解・活用を進めることで、より効果的・効率的な保健事業の実施及び保健事業分野における新規サービスの開発を促進することを目的とする。

### （４）募集対象サービス

募集の対象とするサービスは、医療保険者等が保険加入者や従業員の健康増進のために実施する事業（以下「保健事業」という。）に活用できるサービスで、栃木県内で供給可能なものとする。

なお、サービス提供に係る契約の当事者は、サービス提供事業者及び医療保険者等となることを想定している。

#### 【募集対象サービスの例】

ヘルスツーリズム

運動指導

健康食体験

禁煙セミナー など

(5) 募集期間

令和2(2020)年1月14日(火)～2月28日(金)

その他詳細は次のリンク先で御確認ください。

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=509>

---

3 「Facebook 健康長寿とちぎ」発信中♪

いつも本メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を御愛読くださり、誠にありがとうございます。

県では、メールマガジンだけでなく、Facebook「健康長寿とちぎ」でも健康づくりに関する情報を発信しています！

Facebook の検索機能で「健康長寿とちぎ」と入力していただければすぐに見つかりますので、ぜひフォローしてください♪

●Facebook「健康長寿とちぎ」

→<https://www.facebook.com/kenkoucyoujutochigi/>

---

4 毎年2月は全国生活習慣病予防月間～「一無、二少、三多」で生活習慣病を予防しよう！  
～

2月は日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」です。

月間のテーマは、生活習慣病予防のために日常心掛けたい生活習慣をわかりやすく表現した「一無、二少、三多」です。

一無(いちむ)とは、「無煙・禁煙の勧め」

二少(にしょう)は、「少食、少酒の勧め」

三多(さんた)は、「多動、多休、多接の勧め」

2020年のスローガンは、このうち“多動”(元気に歩いて健康づくり)です。“多動”とは、身体を活発に動かすこと。“多動”は健康づくりに欠かせません。

2月は、歩いてたまるポイントでプレゼントが当たる「とちまる健康ポイント」に参加し

ながら、“多動”してみませんか。

～「全国生活習慣病予防月間 2020」スローガン川柳入選作品の一部を紹介します～  
(日本生活習慣病予防協会ホームページより)

【最優秀賞】

■四輪を 2本の足に ギアチェンジ (山形県・81歳・無色・キンモクセイ)

【優秀賞】

■運動は 健康寿命の パスポート (埼玉県・61歳・農業・とみクルーズ)

■歩歩歩 (ホッホッホ) 歩いて笑って 元気出す (福岡県・71歳・無職・元希)

■革靴を スニーカーにした 通勤日 (兵庫県・66歳・無職・コレットG)

●全国生活習慣病予防月間について

→<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

●とちまる健康ポイント

→[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaruru\\_point/](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaruru_point/)

---

## 5 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 2

県、全国健康保険協会(協会けんぽ)栃木支部及び健康保険組合連合会栃木連合会の3者が連携して「とちぎ健康経営事業所認定制度」を令和元(2019)年10月に創設しました。

令和2(2020)年3～5月に申請書を受付し、6～7月に審査・認定を行う予定です。

具体的な申請方法等については、こちら(健康長寿とちぎWEB)から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

---

## 6 鍋で健康!プロジェクト参加飲食店の御紹介【菜七彩—なないろ—(足利市)】

寒い日が続きますが、お鍋で野菜、たくさん食べていますか?

今回御紹介するお店は、とちぎのヘルシーグルメ推進店でもある足利市の「菜七彩—なないろ—」さんです。

3月末までの期間限定で、サムゲタン風とろとろ手羽先鍋などの野菜たっぷりお鍋を提供

しております【要予約】。

また、野菜たっぷりメニューとして、サラダバーで有機野菜や珍しい野菜をおいしく食べることができます【ランチ限定】。

詳しくは、とちぎのヘルシーグルメ推進店のWEBページから御確認ください。

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=713>

---

## 7 ラジオ体操キャラバンを実施しています！

誰もが知っていて気軽に取り組めるラジオ体操を、専門の指導者が県内各地の団体・企業等に出向いて正しいやり方を実践指導してくれます。

みなさんもラジオ体操の仕方を見直して、日常生活でも身体を動かしてみませんか？

お申込みお待ちしております！

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=98>

---

## 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」で情報発信してみませんか。

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. 男性 44.8% (全国 48.7%) 女性 54.4% (全国 56.5%) と全国より低い値となっています。(平成 28 年度県民健康・栄養調査より)

むし歯や歯周病を予防するためには、定期健診が大切です。かかりつけの歯科医を持ち、歯と口の健康チェックや正しいみがき方をアドバイスしてもらいましょう！

---

◎「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/>

---