

※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 33 号) 2020.1.8 配信 ○●

=====

あけましておめでとうございます！

今年も「健康長寿日本一とちぎ」を目指して、みんなで健康づくりに取り組みましょう！

「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 とちまる健康ポイントのプレゼントに「いちご」が登場！
- 2 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 1
- 3 ヒートショック警報発令中！
- 4 インフルエンザについて
- 5 今夜はこれで決まり！～「鍋で健康」レシピのご紹介～
- 6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #18 toko (トコー)
- 7 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. 県内の20～69歳以下の男性及び20～59歳以下の女性は、1日の果物摂取量が100gを下回っています。

では次の果物のうち、100gの目安ではないものはどれでしょうか？

- ① りんご1/2個
- ② いちご10～11粒
- ③ なし1/2個
- ④ ぶどう1/2房

→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 とちまる健康ポイントのプレゼントに「いちご」が登場！

とちまる健康ポイント、もう始めてますか？

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

1月分のプレゼントに、定番の「とちぎ和牛」に加え、お待たせしました！「いちご」が登場しました。

1日8,000歩を目安に25日間歩けば、本格コースへの応募に必要な200ポイントがたまります。

ぜひ目標に向かって、楽しく歩いてください。

さらに、FUN+WALK アプリで選べるキャラクターに、今月から上三川町キャラクター「かみたん」が加わりました！

ぜひ「かみたん」の変身ぶりを楽しんでください。

また、上三川町在住の18歳以上の方は、ポイントを使って町特産品の抽選に応募することができます。

町民の皆様、要チェックですよ～

→<https://www.town.kaminokawa.lg.jp/0098/info-0000001732-0.html>

いろいろな楽しみ方が増えてきた「とちまる健康ポイント」、ぜひ参加してくださいね。

---

## 2 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 1

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

例えば、従業員の階段使用の奨励や自動販売機の飲料を糖分控え目のものにかえることも「健康経営」の取組の一つ。

2020年は「健康経営」に取り組んでみませんか？

---

## 3 ヒートショック警報発令中！

急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、脳卒中や心筋梗塞などを引

き起こしやすくなります。これを「ヒートショック」といいます。

特に冬場は、屋内外の気温差が大きく、また、家の中でも、暖房の効いたリビングと寒い脱衣所・浴室・トイレなどは気温差が大きくなりやすいため注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには、外出するときにしっかり防寒すること（三つの首：首、手首、足首もしっかり防寒しましょう）、浴室やトイレ、ちょっと外にゴミ出しに行くときなども上着や靴下などを着用すること、お風呂に入る前は脱衣所や浴室を暖房などで暖めておくことなどが重要です。もし浴室暖房が無い場合は、お風呂のふたを開けておいたり、シャワーで浴槽のお湯を溜めたりすることで、蒸気で浴室が暖まります。

脳卒中や心臓病などの循環器疾患による死亡件数は、1月頃にピークを迎えます。

栃木県は、脳卒中や心臓病などの冬の死亡増加率が全国で最も高いというデータもありますので、急激な温度変化に注意しましょう。

●詳細はこちらから

<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

---

#### 4 インフルエンザについて

栃木県では、令和元（2019）年第50週（令和元年12月9日（月）から12月15日（日）まで）の県内全域における定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が12.41人となり、今シーズン初めて、注意報レベルである「10.00人」を超えました。

なお、その翌週には県内全域における報告数はさらに増加し22.13人となり、年末を迎えています。

例年、年明けの学校が始まる頃に、患者が増える傾向があります。

インフルエンザを予防するために、流水でこまめに手を洗い、疫力を高めるためにバランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとるなど日頃から体調管理を心がけましょう。

また、感染を拡げないために、咳やくしゃみなどの症状がある方は咳エチケットを守り、早めに医療機関を受診してください。

---

#### 5 今夜はこれで決まり！～「鍋で健康」レシピのご紹介～

野菜の摂取目標量は、1日あたり350g。寒いこの季節に野菜がたっぷり摂れる料理といえば、「鍋」です！

栃木県では、食塩量に気を付けて、野菜たっぷりお鍋を食べられることを推進する「鍋で健康！プロジェクト」を実施しております。

これから随時、皆様から御応募のあった簡単鍋レシピを御紹介していきますので、参考に晩御飯にお鍋を作ってみてはいかがでしょうか？

今回ご紹介するレシピはこちら

### ●中華風ぎょうざ鍋

ごま油の香りで食欲モリモリ！ぎょうざにも塩分が入っているので、塩やしょう油は自分で少なめに調節しながらめしあがれ♪

詳しくはこちらをご覧ください。

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

---

## 6 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#18 toko（トコー）

栃木県は、県民の皆様の健康的な食生活を応援するお店を「とちぎのヘルシーグルメ推進店」として登録し、ホームページ等で紹介しています。本メルマガでは、職員がヘルシーグルメ推進店に実際に行ったレポートを掲載しています。

今回はtoko（トコー）さんです！

★toko（トコー）さんの詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=259>

「こんにちは！ヘルシーグルメレポーターのろこもです。

県庁から矢板に出張に行く途中で、宇都宮市東町の人気店、toko（トコーさん）にお邪魔しました。

早速、1日限定5食の「自家製 銀だらの西京焼き」を注文。

セットのミニサラダには3種類の手作りドレッシングから好きなものをチョイスできます。ミニサラダやドレッシングに入っている野菜は、お店の目の前にある「toko 菜園」で採れたものを使用しており、新鮮ぷりぷり。そしてミニサラダは、な・な・な・なんと！お代わり可！

ろこもはもちろんお代わり。う～ん、お得感がすごい。

そうこうしているうちに、お待ちかねの銀だら西京焼きが運ばれてきました。

この西京焼きは地元栃木の地酒の酒かすを使用し、味噌はできるだけ少なめにされているとのこと。塩分が気になる方にはありがたい配慮です。

ひと箸入れると、ホグッじゅわ～・・・ひと口食べると口の中いっぱい銀だらのうまみと酒かすのコクが広がります！骨まで柔らかくてお～いし～い！

さっぱりとしたお漬物や煮物と一緒に、あっという間に完食。

午後の活力となる。ステキランチでした！」

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/kenkoucyoujutochigi/>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

---

7 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をご紹介します。

(2019年12月入会)

- ・株式会社たいらや（食べて健康！プロジェクト）
- ・株式会社オータニ（食べて健康！プロジェクト）
- ・栃木県農協健康保険組合（身体を動かそうプロジェクト）

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②です。

いちごの100g目安は、5～6粒です。いちご5～6粒で、1日の葉酸摂取推奨量の約4割をとることができます。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」レシピを掲載しています。ぜひご覧ください！

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

=====  
◎「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/>

=====