

※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 35 号) 2020. 2. 5 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 新型コロナウイルス感染症について
- 2 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3
- 3 加熱式たばこなら、安全??
- 4 2/15 は国際小児がんデーです。
- 5 行ってみよう!とちぎのヘルシーグルメ推進店 #19 Italian Bar Roberto
- 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」で情報発信してみませんか。

★★★健康クイズ★★★

Q. たばこの先端から立ち上る副流煙と喫煙者が吐き出した煙を、第三者が吸い込んでしまうのが二次喫煙（受動喫煙）です。

では三次喫煙（サードハンドスモーク）とは、为什么呢？

→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 新型コロナウイルス感染症について

中国湖北省武漢市を中心に新型コロナウイルス感染症が発生しておりますが、風邪やインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いなど通常の感染対策が重要です。咳エチケット及び手洗い啓発用の日本語/英語/中国語併記のリーフレットや、新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口を以下のホームページに掲載していますので、御覧ください。

■栃木県ホームページ（新型コロナウイルス感染症について）

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken->

[eisei/kansen/hp/shingatakoronavirus.html](http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/shingatakoronavirus.html)

■新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

[http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-](http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/shingatakoronavirusoudanmadoguti.html)

[eisei/kansen/hp/shingatakoronavirusoudanmadoguti.html](http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/shingatakoronavirusoudanmadoguti.html)

2 とちぎ健康経営事業所への道 vol.3

【とちぎ健康経営事業所認定制度のインセンティブについて】

「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。

また、とちぎ健康経営事業所に認定されると、以下のインセンティブが受けられます。

- 認定事業所のロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワークの求人票等への記載
- とちまる就活アプリでの求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介

従業員にとっても、事業所にとっても、良いことたくさん「健康経営」に取り組んでみませんか？

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>

3 加熱式たばこなら、安全??

近年、アイコス、グロー、プルームテック等、加熱式たばこの利用が広がっています。

「加熱式たばこであれば、においが少なく健康被害は少ない」と考えていませんか？

加熱式たばこもたばこの一種であり、依存の原因となるニコチンや発がん性物質等が含まれています。

加熱式たばこは市場に出回ってから日が浅いため、長期の健康への影響はほとんど不明であり、安全性が証明されたものではありません。

たばこ関連の健康リスクを減らす最もよい方法は、紙巻きたばこも、加熱式たばこも両方やめることです。

4 2/15 は国際小児がんデーです。

日本では、年間約 2,500 人の子どもが新たに小児がんと診断されています。

小児がんは、白血病や脳腫瘍、神経芽腫、リンパ腫など、小児がかかる様々ながんの総称です。

現在では 70~80%の方が治療を終了できますが、長期療養が必要となり生活面に様々な影響があります。

2/15 の国際小児がんデーには、世界中で小児がんの子どもたちへの支援を呼びかける活動が展開されます。この機会に、小児がんについて考えてみませんか。

5 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店 #19 Italian Bar Roberto

今回はヘルシーグルメ推進店の Italian Bar Roberto に、NOBU&ゆえ&れもんがお邪魔してきました！

白を基調としたお店の外観で、店内は木調でおしゃれな雰囲気のお店です。

本日は、日替わりのパニーニランチをいただきました！

偶然ヘルシーグルメレポーターの MIDORI さん達 3 人と一緒になったので、6 名で 2 種類のパニーニ（コッパとカマンベールチーズのパニーニ・ツナとたまごのタルタルパニーニ）をそれぞれ 3 人前ずつオーダーし、全員が 2 種類のパニーニを半分ずつ、計 1 人前食べられるようにシェアしました。

メインのパニーニは、外はカリッ、中はたっぷりの野菜と、とろとろなチーズ！
オーダーしてから、店主さんがその場でサンドし、焼いてくれるので、焼きたてを食べることができ、とてもおいしかったです！

どちらもボリュームたっぷりで、皆満腹になりました！！

夜の営業もあるので、今度は夜にもお邪魔したいと思います(^_^♪

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/kenkoucyoujutochigi/>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

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>

***** 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。(2020年1月入会)

- ・ 菜七彩—なないろ—
- ・ 株式会社エフエム栃木
- ・ 日本ライフライン株式会社 小山ファクトリー
- ・ ふるさとにしなす産直会

- ・ 鈴運メンテック株式会社
- ・ 株式会社 きずなサービスセンター
- ・ JA かみつがサービス株式会社
- ・ NPO 法人 パドルジャークス体操協会

★★★健康クイズ答え★★★

A. その場で吸っていなくても、喫煙者の息や衣服がタバコ臭いこと、タバコ臭い居酒屋などを利用したあと衣服・毛髪が臭くなる現象が三次喫煙（サードHANDSモーク）です。サードHANDSモークは、タバコから発生した粒子（タールのミスト）が、喫煙者の口腔・気管支粘膜、髪や衣服、カーテンやソファなどに付着し、それから発生するガス状成分（タバコ臭）を第三者が吸引してしまうことです。赤ちゃんやペットは、顔と床やソファまでの距離が大人よりも近いため、サードHANDSモークの害を受けやすいこととなります。

栃木県では、「とちぎ禁煙推進店登録制度」等により、お店や施設の「禁煙」を進めています。また、たばこの煙にさらされたくない方がお店や施設を選ぶ際に参考にできるように、「とちぎ禁煙推進店」は、入口などにステッカーを掲示しています。詳しくはこちらをご覧ください。

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

◎「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/>