

※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3号） 2018.10.10 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、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 「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します！
- 2 10月はピンクリボン月間・がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です！
- 3 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#2
- 4 「たばこ1箱500円に！～これを機会にいざ禁煙～」
- 5 県からのお知らせ

-
- 1 「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します！

10月27日（土）にとちぎ健康の森で「とちぎ健康フェスタ 2018」を開催します。

健康づくりに関する知識と興味を深める体験コーナーや食べて健康！ヘルシーフードコーナーのほか、午後2時から円盤投げ・ハンマー投げの日本記録保持者で、オリンピック出場経験を持つ室伏由佳さんの講演会を実施します。

この講演会に抽選で300名をご招待いたしますので、ハガキ・FAX・インターネットでお申し込みください。締切は10月15日（月）です。

楽しく健康について学びましょう！！

たくさんのご応募お待ちしております！！

●詳しくはコチラ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=308>

-
- 2 10月はピンクリボン月間・がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間で

す！

2人に1人が罹患するといわれている「がん」。早期発見できれば約9割が治りますが、早期の「がん」のほとんどは自覚症状がありません。

「がん」を早期発見するため、市町などで実施している「がん検診」を定期的にうけましょう！

市町のがん検診情報は、栃木県のホームページでも案内しています。

●詳しくはコチラ●

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/nixttutei.html>

3 行ってみよう！とちぎのヘルシーグルメ推進店#2

今回は、栃木市にあるヘルシーグルメ推進店「Dining Café サラード」を、ヘルシーグルメレポーターのデイッチが紹介します。

★Dining Café サラード

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/supporter/page.php?id=352>

ある休日のランチタイム、レポーターの地元栃木市にある「Dining Cafe サラード」にお邪魔しました。

こちらのお店は花屋さんが併設されており、店内には素敵なお花が飾られて、雰囲気GOOD!

おすすめメニューは、栄養成分表示メニューである「和風大根おろしハンバーグ」。

ランチセットには彩り溢れるサラダが付きます。ドレッシングが絶妙で、ペロリとたいらげてしまいました。

これで1日350グラムの野菜摂取に近づくこと間違いなし!

そして、やってまいりました、「和風大根おろしハンバーグ」。厚みがあって、フワフワ、肉汁ジュワー。美味しい!

食べることが好きだけど、メタボで減量に取り組んでいる私にとって、食事のエネルギーが分かるのはありがたいです。

ほかにデミグラスソースの月見ハンバーグもあり、こちらはなんと言ってもソースが最高でした！そこに温泉玉子を乗せて、トロトロ、ウマ～！気になる方は、秋限定のようなので、お急ぎください。

お店や食事の写真については、次の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/posts/2331151736903552>

以上、とちぎのヘルシーグルメ推進店の紹介でした。

～～～ヘルシーグルメで「食べて健康！」～～～

4 10月1日からたばこ値上がり！～これを機会にいざ禁煙～

今月から紙巻きたばこは20～40円程度、加熱式たばこも30～40円程度値上がりします。

これを機会に禁煙に挑戦してみませんか？

たばこがやめられないのは意志ではなく、ニコチン依存症のせいです。

禁煙外来を利用すると、比較的楽に禁煙することができます。

一定の要件を満たす方は、健康保険で禁煙治療が受けられます。

●禁煙治療に保険適用できる医療機関（県内259施設）

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

健康のためにがんばる、あなたの禁煙を応援します！

5 県からのお知らせ

10月は「臓器移植普及推進月間」です。

期間中、県内で臓器移植普及街頭キャンペーンが行われます。

・10月13日（土）午前11時 那須塩原市 にしなすの運動公園

・10月20日（土）午前11時 佐野市 イオンモール佐野新都市

●詳しくはこちらをご覧ください

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=325>

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=326>

◎「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/>

=====