



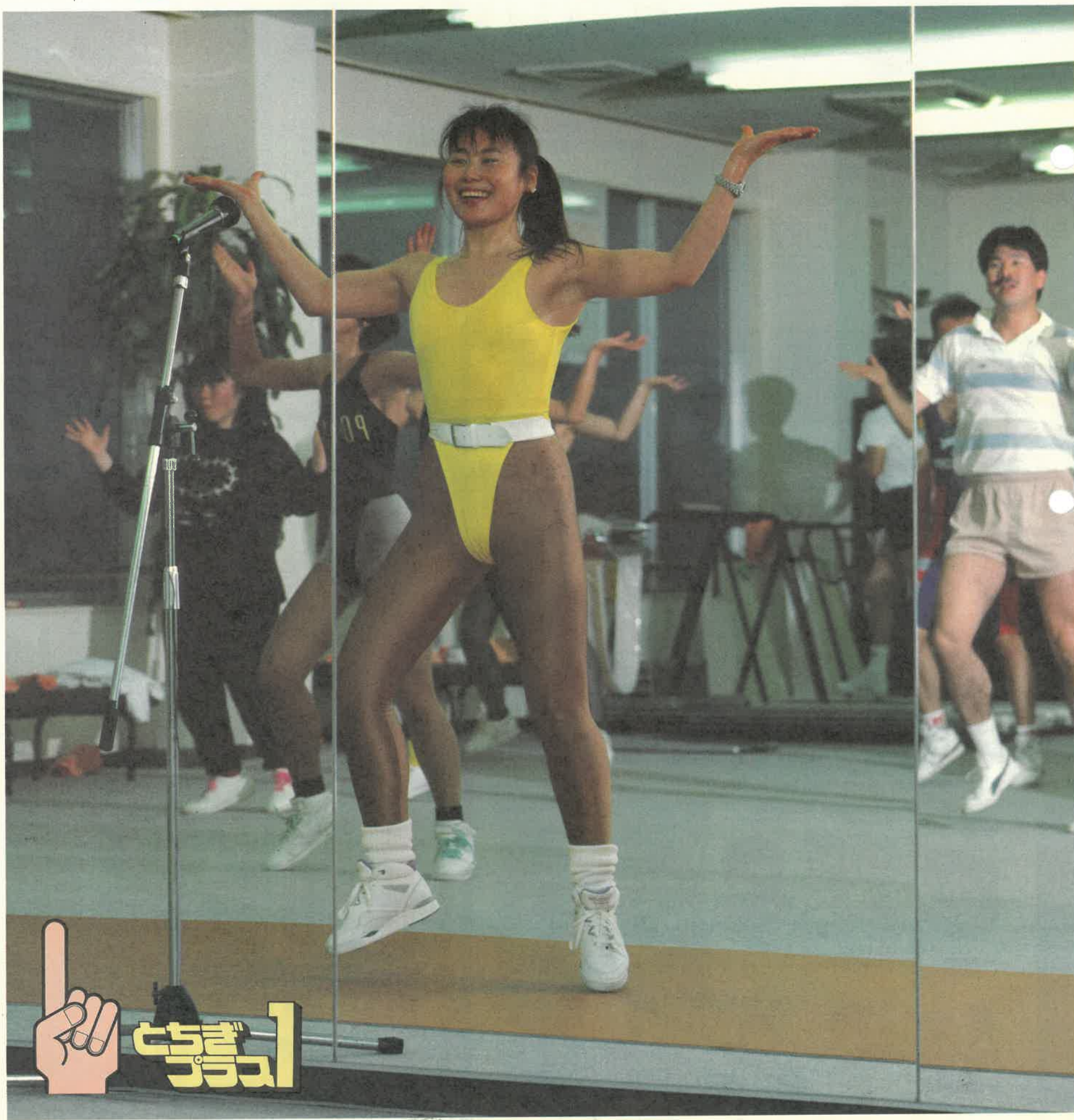
# 県民だより

第35号

●1990年5月22日発行 ●編集・発行/栃木県企画部広報課 〒320宇都宮市塙田1丁目1番20号 ☎0286・23・2158 ●県人口/1,922,424人/男953,522人/女968,902人 ●世帯数560,429世帯(1990年4月1日現在)

ヘルシー・と・ち・ぎ

# 21世紀への健康づくり



# 健康づくりは あなたが主役です!



栃木県知事  
渡辺 文雄

本格的な高齢化社会の到来を迎え、私たちが豊かで活力ある地域社会を築いていくためには、県民のみならず一人ひとりがまず健康であることが、何よりも大切です。

しかし残念なことに、本県は脳卒中による死亡率が全国一高いという大変不名誉な現状をかかえています。

そこで、昭和61年度から「脳卒中ワースト1を返上し、ヘルシーとちぎの建設を」の言葉のもとに、県民総ぐるみによる健康づくり運動を積極的に推進してまいりました。

ご承知のとおり、脳卒中をはじめとする成人病は、日頃何気なく過ごしている生活に大きな要因がひそんでいるとされています。

県民のみならず健康づくりの実践へ向け、再度、日常生活を振り返り、好ましい方向へと工夫し改善していただけることを、心からお願い申し上げます。

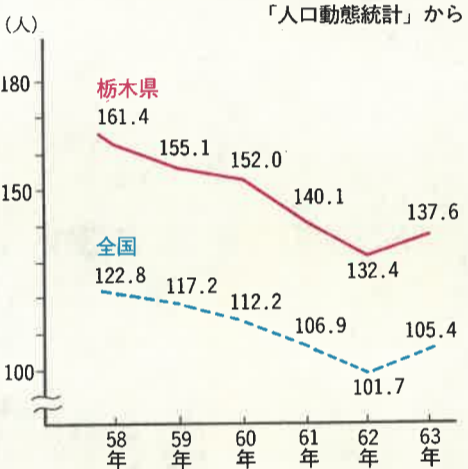
## 健康づくりとは?

人生80年時代という長寿社会を迎えた今、私たち誰もが願っているのは、健康で生きがいのある人生を送ることです。

しかし、本県は「脳卒中死亡率が男女ともワースト1」、「平均寿命が短い」、「健康診査の受診率が低い」など極めて残念な状況にあります。つまり、これらの課題を解決しなければ「ヘルシーとちぎの建設」は望めないのです。

「健康」とは他から与えられるものではなく、県民のみならず一人ひとりの努力でつくります。病気になるように予防し、早期発見のための定期検査を受けたり、病気がかかったら早いうちに治療を受け、そして健康な人により健康を増進させるように、それぞれ努力することが「健康づくり」活動です。

県民の健康度  
脳卒中死亡率年次別推移 (人口10万対)



## 健康づくりは食生活から

習いごとといわれる成人病は、毎日の食生活に最も関わりが深いといわれています。なかでも塩分の摂取量が多い本県にとって、減塩と栄養のバ

男女別平均寿命

区分	男		女	
	栃木県	全国	栃木県	全国
平均寿命	72.86	73.57	78.13	79.00
順位	37	47	47	32
55年	72.86	73.57	78.13	79.00
60年	74.36	74.95	79.98	80.75

健康診査受診率

区分	58年度		59年度		63年度	
	率	順位	率	順位	率	順位
基本健康診査	14.3%	40位	18.5%	38位	27.2%	32位
胃がん検診	7.0%	25位	8.4%	26位	10.9%	37位
子宮がん検診	5.8%	44位	6.2%	44位	7.4%	44位

## 「運動」を生活習慣に

生活が便利になった反面、身体を動かす機会が減り、その結果としてエネルギーの取りすぎによる肥満が増えています。

食はず過ぎや運動不足によって、体内に脂肪が蓄積されて起こる「肥満」は、多くの成人病をひき起こす原因でもあります。

しかしこの「肥満」も、積極的に運動してバランスよい食事をとることで解消されます。よい運動習慣を身につけることは、疲労やケガをしにくい身体をつくるばかりでなく、食欲を高め、消化を助けるなど生活が規則正しくなります。また、運動を規則的に継続して行うことは、成人病や老化の進行予防にも役立ち、精神的ストレスを解消するなどの心理面での効果も得られます。

ごはん1膳分(160Kcal)を消費する運動



## 休養の時間を大切に

健康を保持するためには、心身の疲労を解消し、元気を回復させる「休養」が必要です。休養とは、ただからだを休めるだけではなく、睡眠・食事・通勤・仕事などの生活のリズムを規則正しく整えることや、人によってはからだを動かすことが休養になることもあります。

## 元気で長生きするために

人生80年時代を生き生きと過ごしていくためには、心身ともに健康でなければなりません。県民一体となって進めてきた健康づくり運動により、現在では、脳卒中による死亡数の大幅減少や、女性の平均寿命ワースト1からの脱出など、健康に対する意識の高まりも徐々に表れてきました。

21世紀に向けて希望と活気に満ちた新しい地域社会——とちぎ新時代——を築きあげるためには、県民のみならず一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という気持ちを持たず、生涯にわたる健康づくりを実践していくことが大切です。まずは、自分の健康状態をよく知って、自分ができる「健康づくり」から始めてみましょう!!

## 長生きするための10か条

毎日の生活習慣に取り入れて、いつまでも健康に暮らしましょう。

- ① 食事は腹八分目に
- ② バランスのとれた食生活を
- ③ 塩分は1日10グラム以下に
- ④ 動物性脂肪は控えめに
- ⑤ 野菜、果物、海藻類を十分に
- ⑥ お酒やたばこはほどほどに
- ⑦ 適度な運動を
- ⑧ ストレスはためない
- ⑨ 睡眠は十分に
- ⑩ 定期的な健康診査を

健康づくりのため、県ではいろいろな事業を行っています。

健康体操教室

休養の基本

# とちぎ再発見

## 〈日本一シリーズ〉

### ■鬼怒沼

本県の北西部、栗山村と群馬県利根郡片品村の境に標高2140.8mの鬼怒沼があります。山の南には、湿原植物群落のある鬼怒沼がありますが、ここは日本で一番高いところにある高層湿原です。

鬼怒沼は、本県でも残り少ない山深い温泉郷「八丁の湯・加仁湯・手白沢温泉・日光沢温泉」を、さらに西へ進んだところにあります。一番奥の日光沢温泉(標高1400m)から鬼怒沼(標高2020m)までは約2時間の登り道です。標高1600mぐらいから、周りはコマツガ、クロベ・アスナロ・オオシラビソなどの針葉樹林になります。標高1930mで急な登りがなくなり、オオシラビソとチマキザサの中をしばらく行くと急に目の前が開け、周りがオオシラビソに囲まれた湿原に出ます。これが鬼怒沼湿原です。東西の一番広い部分で約410m、南北が約720mで全体が逆V字形をしています。面積は13.4ha、周囲は約4kmです。至るところに小さな沼(池塘といひます)があり、合計250ほど数えられます。

湿原では、6月下旬から7月下旬ごろまで、タテヤマリンドウ・ホロムイソウ・ヒオウギアヤメ・キンコウカなどの美しい植物が見られます。野鳥も多く、メボソムシクイ、コマドリ、ルリビタキなどの鳴き声が合唱となって聞こえてきます。また、鬼怒沼はトンボの宝庫で、ルリボシヤンマ、カオジロトンボなどの貴重な種も生息しています。

このような豊かな自然をいつまでも残しておきたいものです。

栃木県林務部自然環境課  
☎0286-23-3211



〈鬼怒沼〉

## 伝えたいふるさとの味

私たちの住む栃木県は、海こそありませんが、豊かな自然の中ではぐくまれた四季折々の川の幸、山の幸、里の幸が、地域の特色ある料理を生み出しています。

県では、これらの「ふるさとの味」を通じて、健康な食生活と地域の活性化をはかることを目的に「ふるさとの味育成事業」を実施しています。

ここでは、県内各地の「ふるさとの味」に選ばれた273点の中から、シリーズでつくり方などをご紹介します。

### ■いちごきんつば

二宮町では、いちごの生産がさかんなことから、いちごを使った料理を中心としてふるさとの味が選ばれました。そのうちの1つ、「いちごきんつば」は、新鮮ないちごの女峰をさつまいものあんので四角に包み、きんつば風に焼きあげたものです。さつまいもといちごの味がうまマッチして、お茶うけや子供のおやつに最適です。

#### ☆材料(20個分)

さつまいも 500g  
いちご 20個  
さとう 大さじ1  
ホットケーキミックス粉 少量  
サラダ油 少量

#### ☆作り方

- ① さつまいもは皮をむき1.5cm厚さに切り、水に10分位つけてアク抜きをする。
- ② ホットケーキミックス粉をふるいにかけておく。
- ③ ①を蒸し器で20分くらい蒸し、裏ごしをする。
- ④ ③があたかいうちに砂糖を加えまぜる。
- ⑤ さつまいもは20等分、いちごは洗ってヘタをとり水気を切る。
- ⑥ いちごをさつまいもでくるみ、四角にまとめる。(さつまいもはさましてから包む)
- ⑦ ホットケーキミックス粉を天ぷら衣よりゆるめに溶く。
- ⑧ ホットプレートで100度にあたため、⑦をつけて一面ずつ六面を焼く。(この時、いちごに火が通らないように焼きあげる)
- ⑨ きれいに焼きあがったきんつばを半分に切ると、いちごがきれいに出る。

栃木県農務部普及教育課  
☎0286-23-2317



〈いちごきんつば〉



<p>② 3つの器の知恵 栄養のバランスをとるためには、主食、主菜、副菜と3つの器を毎食揃え、さらに牛乳・果物も加えて、かたよらずにまんべんなく食べましょう。</p>	<p>① いろいろな食品で栄養のバランスを 毎日約30種類くらいの食品を食べるように心がけましょう。</p>	<p><b>食生活指針</b> <b>5つのポイント</b></p>
<p>⑤ 生活全体を規則正しく 朝・昼・夕の規則正しい食事時間は、生活全体をリズムに乗せ、健康にも良い効果があります。</p>	<p>④ 楽しい食事で健康な毎日 食卓を家族団らんの場とすることは、心の触れ合いやストレスの解消にもつながり、明日への活力源となります。家族揃っての食事を心がけましょう。</p>	

ランスは健康づくりの大きな課題です。ここでもう一度、みなさんの食生活を見直して、少しでも食習慣を改善していきましょう。



〈健康診査〉

健康づくりは、定期的に健康診査をうけて自分の健康状態をチェックするなど、日頃から健康についての関心を持つことから始まります。健康診査は、病気の早期発見・早期治療につながるほか、日常生活の習慣を反省するきっかけとなります。また、健やかな老後を送るための前提としても意義のあるものです。みなさんも、市町村や職場などで実施している健康診査を必ず受診しましょう。



ともいえる「睡眠」を十分とること、余暇には趣味を楽しむなどして、疲労を解消しましょう。

## 健康診査を受けよう

- 健康フェスティバルの開催  
「見て、聞いて、試してみる」という内容で、健康づくりへの関心を高める催しを開催
- 映画、パンフレット、ヘルシーノートの作成  
脳卒中予防映画「ストップ・ザ・脳卒中」や、食生活改善のためのパンフレット・家族ぐるみで健康づくりを進めるためのノートなどを作成
- ヘルシーライフ推進員の育成  
地域での食生活改善など、県民の健康づくりへの実践を促進するヘルシーライフ推進員(在宅栄養士)の育成
- ヘルスサポーターの育成  
地域の生活に密着した県民の健康増進・疾病の予防など健康づくり推進のためのリーダーを養成



「地域の中で、健康づくりのために何ができるか」をテーマに現在、ヘルスサポーターの育成に努めています。

# 情報スクランブル

県庁のあて先  
〒320 宇都宮市埴田1-1-20

## 催し

### ＝栃木県主催＝ 文化事業のお知らせ

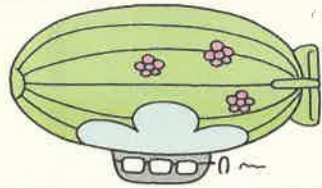
▶松竹歌舞伎特別公演  
〔日時〕7月20日(金)  
昼の部 12時開演  
夜の部 17時開演  
〔会場〕栃木会館大ホール  
〔料金〕特等席 5,500円  
一等席 4,500円  
二等席 3,500円  
三等席 1,500円  
(全席指定)  
〔演目〕「臉の母」  
萬屋錦之助の番場の忠太郎が見ものです。  
「京鹿子娘道成寺」ほか  
▶問合せ 栃木会館 ☎0286-23-3844

## 募集

### 海外研修団員募集

	平成2年度栃木県婦人の海外研修団員募集	平成2年度栃木県青年海外研修団員募集
派遣先	フランス(パリ、アヴィニョン) 西ドイツ(ミュンヘン)	アメリカ合衆国 ①ニューヨーク②オマハ、カンサスシティ、オクラホマシティ③サンフランシスコ
期間	平成2年9月25日(火)～10月6日(土)(12日間)	平成2年10月20日(土)～10月31日(木)(12日間)
募集人員	30名	50名
経費	一人当たり170,000円 (このほか諸経費として15,000円が必要です)	一人当たり135,000円 (このほか諸経費として10,000円が必要です)
応募資格	(1)日本国籍を有し、県内在住の方(婦人の海外研修…平成2年4月1日現在満20歳以上55歳未満の女性 青年海外研修…平成2年4月1日現在満20歳以上30歳未満の方) (2)地域において、積極的に活動を行っている方 (3)心身ともに健康で、事前研修から事後研修まで、派遣計画に従い規律ある団体行動のできる方 (4)帰国後、研修の成果を生かし、各活動に指導的役割を果たすことのできる方 *次のいずれかに該当する方は応募できません。 (1)公費による海外研修事業に参加したことのある方 (2)大学、短期大学または高等専門学校に在学中の方(夜間または通信教育生を除く) (3)国及び地方議会議員の職にある方	
応募期間	平成2年5月25日(金)まで	
申込先	居住地の市町村婦人行政主管課	居住地の市町村青少年行政主管課

▶詳しいことは県婦人青少年課(☎0286-23-3074・3075)にお問い合わせ下さい。



### 栃木県老人福祉大学校第12期生募集

▶学習年限 2年(平成2年10月1日～平成4年9月30日)  
▶授業時間 午前10時～午後3時(1日4時間)  
▶定員および開講日

中央校(宇都宮市)	300名	毎週(水)または(木)
南校(栃木市)	100名	毎週(金)
北校(矢板市)	50名	毎週(金)

▶内容 地域の老人福祉を推進するリーダーの養成  
▶応募資格  
①60歳以上の学習意欲があり、通学できる方  
②60歳未満で将来老人福祉の推進に協力しようとする方  
▶募集期間 6月1日(金)～30日(土)  
▶申込先 市町村老人福祉担当課  
▶問合せ 県高齢対策課(☎0286-23-3048)または栃木県高齢者総合センター(☎0286-27-1122)

## 案内

### 公職選挙法が改正されました

▶公職選挙法が改正され、政治家の寄附は罰則をもって禁止されました。

▶有権者が政治家に寄附を求めることも禁止され、威迫して求めると処罰されます。  
▶日頃から、「贈らない、求めない、受け取らない」の三ない運動を推進しましょう。  
▶問合せ 県選挙管理委員会 ☎0286-23-2123



### ラジオ放送番組「長寿万歳」

▶現在、高齢者の方々をはじめ県民のみなさんに学習の場を提供し、生きがいづくりを支援するため、ラジオ放送番組「長寿万歳」を毎週日曜日(午前6時45分～7時)に栃木放送でお送りしています。  
▶問合せ 県高齢対策課(☎0286-23-3048)または栃木県高齢者総合センター(☎0286-27-1122)

### 長寿万歳

ラジオで勉強!!  
さわやかな早朝、あなたもラジオの前で目を傾けてみませんか!!



## 試験

### 平成2年度栃木県職員採用試験案内

▶次のとおり平成2年度栃木県職員採用試験を行います。  
▶受験希望者は、各試験案内を取り寄せて詳細をご覧ください。  
▶試験日程

試験の名称	受付期間	試験日		最終合格発表	受験資格(年齢制限等)	案内・申込書配布開始予定日
		第1次(試験場)	第2次			
I 種試験(大学卒業程度)	6月4日(月)～6月18日(月)	7月15日(日)(作新学院)	8月上旬～下旬	9月上旬	昭和36年4月2日生～昭和44年4月1日生	5月18日(金)
II 種試験(大学卒業程度)	7月23日(月)～8月6日(月)	8月26日(日)(作新学院)	9月下旬～10月上旬	10月中旬	①昭和38年4月2日生～昭和44年4月1日生 ②昭和44年4月2日以降生まれで(イ)短大又は高専卒業及び卒業見込の者 (ロ)人事委員会が(イ)と同等の資格があると認める者	7月7日(金)
III 種試験(高校卒業程度)	9月3日(月)～9月17日(月)	10月7日(日)(作新学院)	10月下旬～11月上旬	11月下旬	昭和44年4月2日生～昭和48年4月1日生	7月20日(金)
警察官A試験	6月4日(月)～7月2日(月)	7月29日(日)(警察学校)	8月下旬～9月上旬	9月下旬	昭和38年4月2日以降生まれで、大学又は大学院を(イ)卒業若しくは修了した者 (ロ)平成3年3月31日までに卒業若しくは修了見込の者	5月18日(金)
警察官B試験	7月30日(月)～9月3日(月)	9月16日(日)(作新学院 小山高 那須拓陽高)	10月中旬～下旬	11月中旬	昭和38年4月2日生～昭和48年4月1日生で警察官Aの受験資格に該当しない者	5月18日(金)
交通巡視員	9月3日(月)～9月17日(月)	10月7日(日)(作新学院)	10月下旬～11月上旬	11月下旬	昭和40年4月2日生～昭和48年4月1日生	7月20日(金)
資格・免許試験	9月25日(火)	10月23日(火)(栃木会館)	11月中旬～下旬	12月上旬	職種によって異なりますので、試験案内をご覧ください。 昭和38年4月2日生～昭和48年4月1日生	9月21日(金)
選考考査(身体障害者を対象)	10月8日(月)	10月22日(月)(自治研修所)				

▶資格・免許試験は、保健婦、栄養士等法令に基づく資格・免許等を必要とする職を対象とする試験です。  
▶試験案内・申込書等配布先 県内各県民センター、県内相談室、県東京事務所  
▶問合せ 県人事委員会事務局 ☎0286-23-3313



## くらしいアドバイス ちよんといいですか

### 訪問販売の手口～催眠商法～

土曜日の昼下がりに買い物に出かけると、街角で通りがかりの人を呼び集めて、プラスチックの弁当箱やふきんなどを配っていました。何事かと思い立ち寄って見ているうちに、うっかり弁当箱をもらってしまいました。もらった人達は、その近くのビルに案内されました。そこでは、8,000円の定価のついたぬいぐるみ人形や、3,000円のクリーナーなどを、どんどん無料でくれるのです。「ほしい人にあげます」「ハイ、ハイ」等とくり返しているうちに、取り出したのが羽毛ふとんです。

「これ、ほしい人」「ハイ、ハイ」と手をあげてしまいました。その場の熱狂的な雰囲気のみ込まれ、販売業者の巧みな話術にのせられて、とうとう1枚368,000円の羽毛ふとんという高価な商品を購入してしまいました。しかし家族に反対され、結局、クーリングオフ(8日間は無条件解約が可能)の手続きをとり、返品することができました。催眠商法は新製品普及販売の頭文字をとって、SF商法とも言われています。「ただ」ほど高いものはありません。十分気をつけましょう。



## 県政テレビ番組 ウィークリー栃木

毎週月曜日 AM9:00～9:15  
テレビ東京 12チャンネル  
レポーター 高松しげお 相馬宏美

## 県政ラジオ番組 文字放送

(栃木放送)  
●県民の窓 毎週日曜日～金曜日 午後0時15分～0時30分  
●県庁ダイアリー 毎週月曜日～土曜日 午前8時42分～8時47分  
●県政アラカルト「知事さんこんにちは」 毎月第3日曜日 午前9時15分～9時45分

●NHK総合テレビの電波に多重し、県からのお知らせ、生活情報を常時放送しています。  
●毎日午前6時～午後12時 1チャンネル(550#)



●文字放送を見るには…文字放送受信機能を組み込んだ文字放送内蔵型テレビか、文字放送専用アダプターが必要です。くわしくは、お近くの電気屋さんでおたずねください。

## あなたの声を県政に

- 県政についてのご意見・ご要望・苦情をお受けしています。また、日常生活でお困りのことなど、お気軽にご相談ください。
- 県が発行する報告書やパンフレットを展示、ご希望の方にはお貸ししています。是非、ご利用ください。
- 中央県民センター ☎0286-23-3765
- 県南県民センター ☎0282-24-5665
- 県北県民センター ☎0287-23-1555
- 上都賀県民相談室 ☎0289-64-9419
- 安蘇県民相談室 ☎0283-24-2603
- 塩谷県民相談室 ☎0287-43-2142
- 芳賀県民相談室 ☎0285-82-5888
- 足利県民相談室 ☎0284-42-9700
- 南那須県民相談室 ☎0287-83-1555