



# 県民だより

おじいちゃん  
おばあちゃん  
気をつけて!

県消費生活センター  
☎0286-34-3181

## 第18号

●昭和61年11月26日発行 ●編集・発行／栃木県企画部広報課 〒320 宇都宮市埜田1丁目1番20号 ☎0286-23-2158  
●県人口／1,879,533人 男931,272人 女948,261人 ●世帯数529,712世帯（昭和61年10月1日現在概数）



脳卒中ワースト1を返上し、ヘルシー“とちぎ”の建設を!

シェイプアップ教室(県体育館)



ヘルシー“とちぎ”

栃木県は今、脳卒中による死亡率が全国一という不名誉な現状をかかえ、県民あがての「健康づくり」が重要な課題となっています。そこで県では、本年度を健康づくり元年として「脳卒中ワースト1を返上し、ヘルシーとちぎの建設を」を重点目標に、健康診査の受診率向上と食生活の改善を旨とする「県民健康づくり運動」を積極的に展開しています。明るく幸せで、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、県民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」という自覚のもとに、生涯を通じての健康づくりを今こそ改めて考える時ではないでしょうか。

# 健康

は、すべての人の  
願いです。

近代科学の発達、医療技術の発展、寿命の伸長に大きく貢献してきました。

しかし一方では、生活様式の近代化、特にモータリゼーション、電化製品の普及による運動不足、様々なストレスなど新たな健康障害が生まれ、いわゆる文明病の増加が、今日大きな社会問題となつています。

これらの問題に対処するためには、県民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」という基本的な考え方のもとに、「適度な運動」「バランスのとれた栄養」「適切な休養」を中心とした「健康づくり」に積極的に取り組み、また、年に一度は健康診査を受けることが大切です。

健康は自然に得られるものではありません。また、医療技術によって作り出せるものでもありません。自らの努力と注意によって獲得するものなのです。

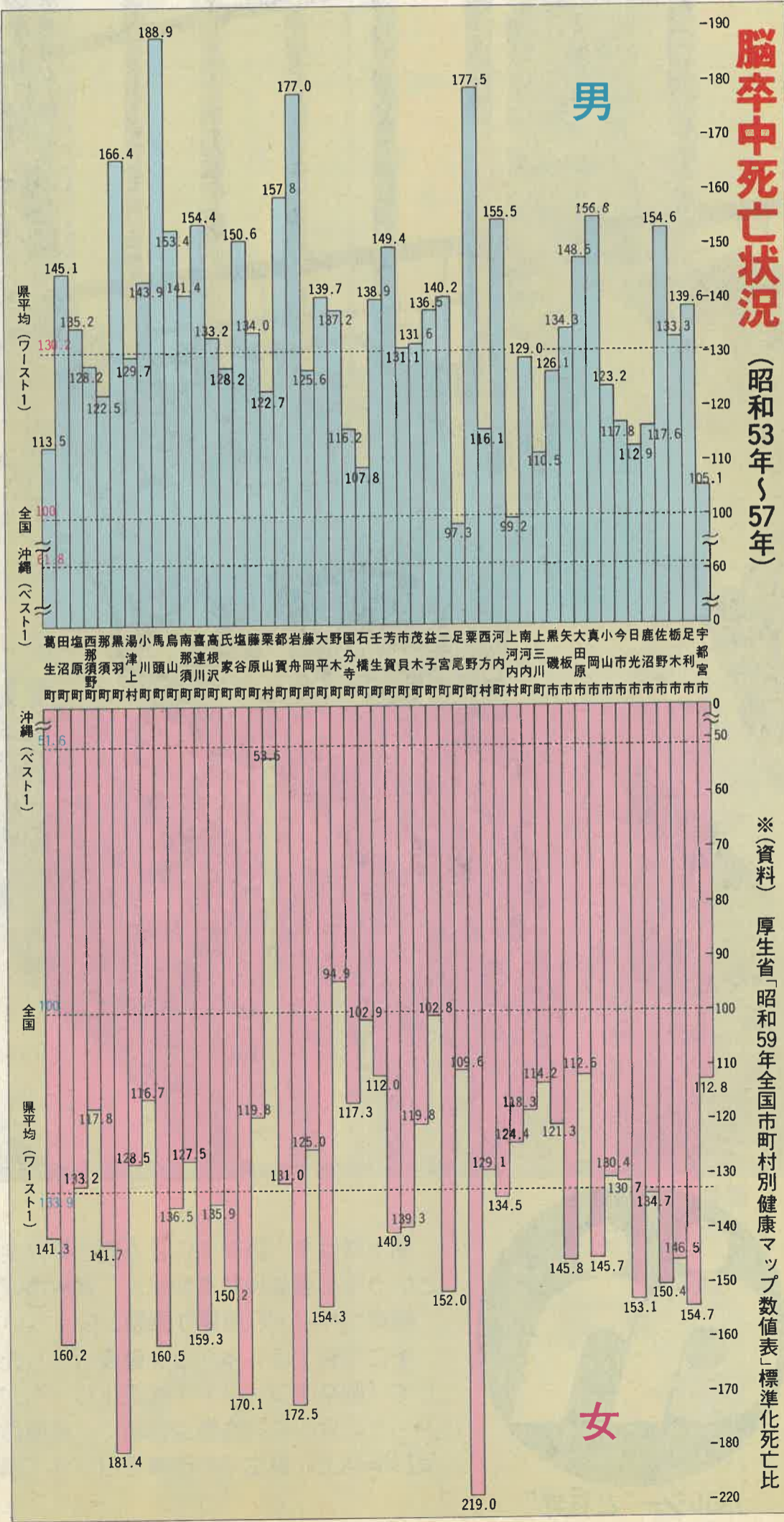
まず、自分自身の健康状態に対し、常に関心を持ち、そして自分の生活に合わせた自分にできる「健康づくり」から始めてみてはいかがでしょうか。



# 健康づくり

## 脳卒中死亡状況

(昭和53年～57年)



※(資料) 厚生省「昭和59年全国市町村別健康マップ数値表」標準化死亡比

### 「脳卒中」ってどんな病気?

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたときの急性な血液循環の異常で起こるもので、症状が重いとそのまま死にいたる場合もあり、また助かっても手足の自由がきかなくなったり、舌がもつれたりして日常生活に支障をきたすことが多くなります。

#### いろいろな

- 脳出血
  - 脳出血
  - くも膜下出血
- 脳梗塞
  - 脳血栓
  - 脳塞栓
- 起こる
  - 高血圧性脳症
  - 一過性脳虚血発作

#### 脳卒中を起こすときの血管の状態

脳塞栓(のうそくせん)



脳出血(のうしゅっけつ)



## 「うす塩」のススメ

最近の食生活はたいへん豊かになり、栄養の摂取状況も平均的には良くなってきてはいるものの、各個人・各世帯ごとには、まだまだ改善すべき点が多いと考えられます。特に、脳卒中多発地区といわれている地域では、良質たんぱく質不足からくるコレステロールの不足や、塩分の取り過ぎといった食生活が依然として見られます。

塩分を取り過ぎると、体内や血管内の水分量が増え、血圧を上昇させることになり、脳卒中を引き起こす原因となるわけです。このため、まず「うす塩」の食生活に慣れるよう心がけることをすすめます。

## 塩分を減らすポイント

- ・ 鮮度のよい旬のものを利用し、もち味を生かす。
- ・ しょう油はかけるよりつける習慣を。
- ・ 香りや酸味など食品の素材を生かし、味つけを補う。
- ・ つけものは少量にして、古づけより浅づけを。
- ・ 煮もの、炒めものなどの味つけは素材のうま味を出し、うす味で調理する。
- ・ 加工食品、インスタント食品を取り過ぎない。

## 健康づくりのための食生活指針

### 多様な食品で栄養バランスを

- 1日30食品を目標に
- 主食、主菜、副菜をそろえて

### 日常生活活動に見合ったエネルギーを

- 食べ過ぎに気をつけて、肥満を予防
- よくからだを動かし、食事内容にゆとりを

### 脂肪は量と質を考えて

- 脂肪は取り過ぎないように
- 動物性の脂肪より植物性の油を多めに

### 塩分を取り過ぎないように

- 塩分は1日10グラム以下を目標に
- 調理の工夫で、むりなく減塩

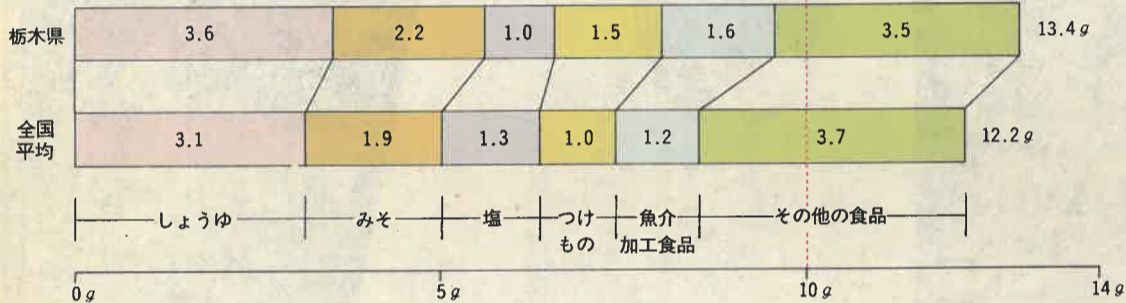
### こころのふれあう楽しい食生活を

- 食卓を家族ふれあいの場に
- 家庭の味、手づくりのこころを大切に

## 食品に含まれる塩分のめやす(g)



食品群別食塩摂取量 (昭和59年国民栄養調査から)



## 「健康診査」のススメ

成人病の早期発見や予防のため、市町村や各企業では定期的に健康診査を行っています。

健康診査は、本人が自覚できない病気を発見し、早期治療に結びつけるだけでなく、必要な方に対しての保健指導や正しい健康管理の方法を普及するもので、壮年期からの「健康づくり」の重要な役を担っています。

しかしながら、昨年度、老人保健法に基づく一般健康診査(循環器系の検診)の受診率は23.5%と残念なことになりたいへん低い数字になっています。

このため市町村や保健所では、「健康まつり」など様々な健康づくり推進事業を展開し、あらゆる機会に健康診査の受診を促しています。

けれども、病気の予防の主役は、やはり自分自身なのです。自分の健康を自分で守るために、常に自分自身の健康状態を知り、健康づくりを実践していきたいものです。



## 「運動」のススメ

「運動」は、子供のころから進んで行うよう習慣づけ、年齢が増すにつれて、その内容を自分の健康・体力に応じて適当に変化させながら継続していくことが理想です。

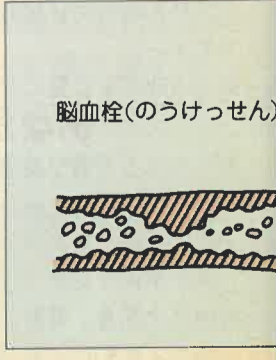
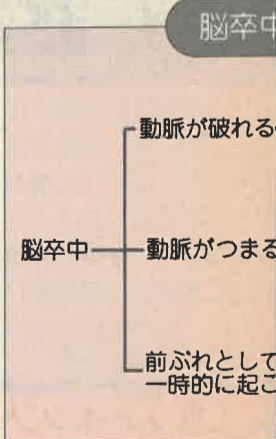
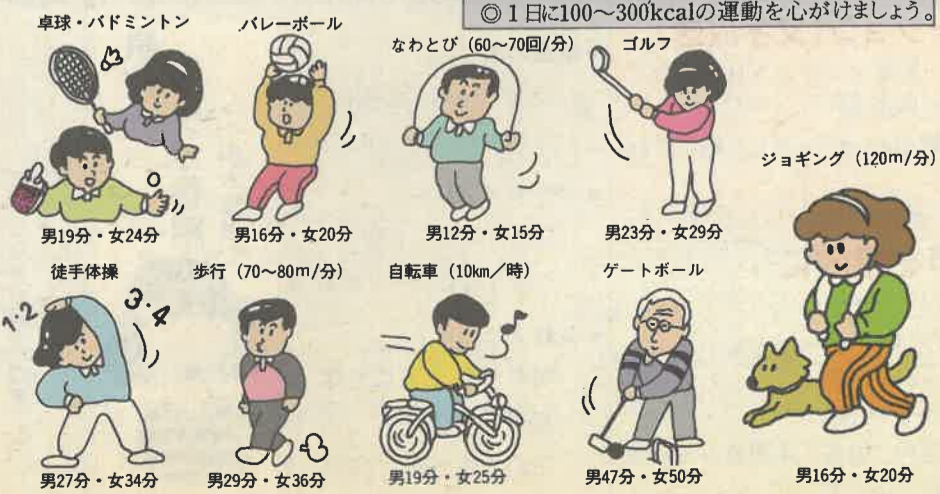
ほとんど運動をしていない人は、定期的に運動している人と比べると、約10年も早く体力の低下が始まると言われています。

また、運動不足は、高血圧や心筋梗塞、糖尿病、腰痛など病気の原因となることも考えられます。

「運動」を定期的に継続して行うことは、若々しい血管を保つことになり、健康を保持し、体力を高める効果ばかりでなく、精神的ストレスを解消するなど心理面での効果も得られます。

◎国民1人当たりが1日に摂取しているカロリーは平均的に、所要量の約10%、100~300kcal上回っています。  
◎1日に100~300kcalの運動を心がけましょう。

### 種目別運動量 100Kcalの消費に要する時間



# 夢とロマンを乗せ 自然の中を 走れ

## 会津鬼怒川線

栃木県藤原町と福島県田島町を結ぶ第三セクターの野岩鉄道「会津鬼怒川線」が10月9日開業した。100年にわたる悲願が実現した地域住民の喜びはもとより、鬼怒川・川治・湯西川など温泉地をかかえる沿線の観光に、県内外の期待も大きい。

大自然の中を走る会津鬼怒川線の車窓からは、四季折々の姿が目の中に飛び込み、また、沿線には、ハイキング、フィッシング、テニス、スキーなどスポーツの楽しめるレジャーエリアが広がり、スポーツの疲れは温泉で、とリッチな旅がエンジョイできる。

皆さんも一度、会津鬼怒川線の旅を体験してみませんか。



室井 幸子さん  
藤原町 (主婦・54歳)

子供たちがみんな東京で暮らしています。今までは、子供たちの家に行くのは大変だったのですが、これからは簡単に行けますし、時間的にも早くなりますので助かります。



野仏群



平家落人集落

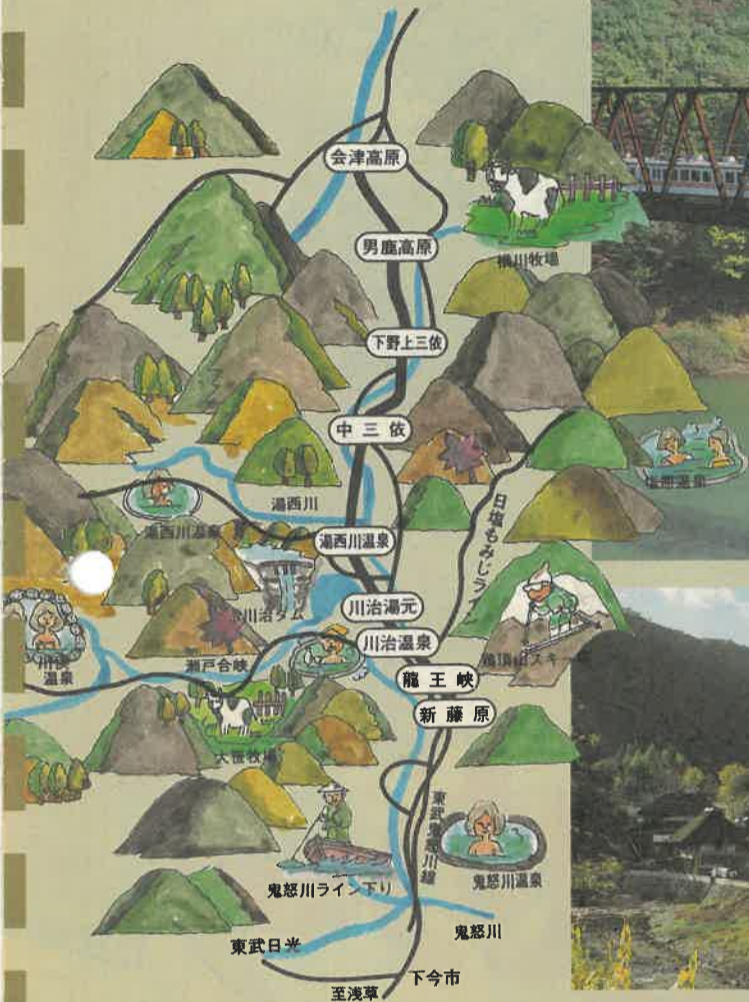


阿久津辰夫さん  
藤原町 (農業・52歳)

現在息子は今市に下宿して学校に行っていますが、3学期からは、自宅から通学できるので喜んでいます。



龍王峽



◆県立しもつけ風土記の丘資料館

「しもつけ風土記の丘資料館」がこの7月、国分寺町にオープンした。展示室は風土記の丘の地理的歴史環境を紹介するとともに、古墳から出土した埴輪や鏡、国分寺七重塔を20分の1に縮小した模型など約400点を展示している。

- ・開館時間 午前9時30分～午後5時 (月曜休館)
- ・観覧料金 一般100円 (60円)、学生・生徒・児童50円 (30円) カッコ内は20人以上の団体料金

☎0285-44-5049

# OPEN しました

### ◆県立文書館

県の歴史を後世に伝える県民共有の文化遺産である文書を、近代的な施設で保存管理し、県民の皆さんに広く利用していただくこと、文書館が9月1日県庁東館内にオープンした。

同館では、古文書の整理や保存についての相談にも応じている。

- ・開館時間 月～金曜日 午前9時～午後5時  
土曜日 午前9時～午後0時30分

☎0286-23-3450



◆県立がんセンター

あらゆるがんに対処するためX線CTスキャナーなど最新鋭の医療機器類を豊富に取り揃えたがんセンターが、9月1日宇都宮市陽南にオープンした。がんセンターは、紹介予約制をとっているため、診療を受ける場合は、地域の病院や診療所の紹介が必要となる。

### ホットインフォメーション(文字放送)

- ・県からのお知らせやレジャー情報などを、NHK総合テレビの電波に乗せて放送しています。
- ・NHK総合テレビの放送時間なら、いつでもご覧になれます。

※この放送をご覧になるには、専用アダプターが必要です。

### あなたの声を県政に

県に対する苦情や要望は各県民センターへ

- ・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 ☎02872-3-1555

※他に上都賀、芳賀、安蘇、足利、塩谷、南那須の各庁舎にも、県民相談室が設置されています。

### ◆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

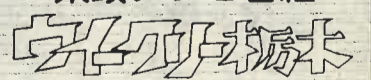
「知事さん こんにちは」  
毎月第3日曜日  
午前9時15分～9時45分

### 県政 ラジオ番組 (栃木放送)



千30宇都宮市埴田1-1-20  
栃木県企画部広報課  
☎0286-23-2158

### 県政テレビ番組



毎週土曜日 朝8:45～9:00  
テレビ東京 12チャンネル  
レポーター 高松しげお  
高浜 洋子

・県の施策や各地のホットな話題をお茶の間に届けます。  
・番組をご覧になっての御感想・御意見を、お気軽に県広報課までお寄せ下さい。