

# みなさんの健康づくりを応援する 栃木県のメンバーです

栃木県では、多くのボランティアの手によって健康づくりがすすめられています。  
みなさん、ご存知でしたか？

## メタボ阻止し隊

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、メタボ阻止！～

### 運動し隊

- 健康運動指導士
- 健康運動実践者
- ウォーキング協会
- 地域スポーツクラブ等

### 栄養・食生活隊

- 食生活改善推進員 (約2,400人)
- ヘルスサポーター (約4,000人)
- 栄養士会 (約850人)

健康づくり推進  
ボランティア  
(約8,000人)

### 禁煙隊

- とちぎ禁煙サポーターズ (薬剤師、美容師、保健師、保育士、歯科衛生士等) (約600人)

など

### とちぎ健康21協力店

- ・飲食店
- ・コンビニエンスストア
- ・スーパーマーケット
- ・美容室、理容室 等

…そして『とちぎ21協力店』も  
県民健康づくりを応援しています

『とちぎ健康21協力店』は、メニューにエネルギーや塩分の表示がされていたり、店内が禁煙・分煙になっているなどの健康に配慮した環境づくりに取り組むお店として栃木県に登録されたお店です。

#### <問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094  
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323  
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679  
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

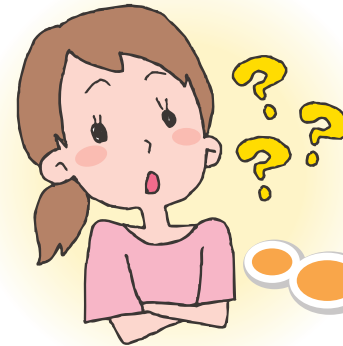


「とちぎ健康21協力店」から発信します！

## 健康情報 NO.7

# 「県民みんなで健康づくり週間」

(H20.8)



県民みんなで  
健康づくり週間って  
なまに？

9月は健康増進普及月間といって、国民みんなで健康について考えようという月なんだ。

栃木県でも、9月10日～16日までの1週間で『県民みんなで健康づくり週間』として、自分の健康づくりについて考えるきっかけとなるイベントを行うよ。最近運動不足だと感じているきみも、僕と一緒に自分の健康について考えてみよう。

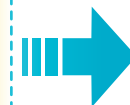


一緒に健康づくりを始めませんか？  
健康づくりで欠かせないこと。それは…

## 1に運動 2に食事…

でも、何をしたらいいの？

H15年度県民健康・栄養調査結果で  
「運動習慣のある人は全年齢階級で全  
国より少ない」との課題が明らかに…



今回は運動に注目!!  
具体策は  
次のページへ

