

健康長寿とちぎだより



「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・貴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 【とちまる健康ポイント】Wチャンス!「年末&プロスポーツコラボキャンペーン」実施中!!
- 2 健診結果が「異常なし」でも安心しないで!
- 3 冬太りを防ごう!「メタボリックシンドローム予防」おすすめメニュー
- 4 インフルエンザと口腔ケアについて
- 5 「とけポロード」12月おすすめコース



健康クイズ

Q.次のうち、生活習慣病に含まれるものはどれでしょうか?

- ① インフルエンザ ② 高血圧 ③ 食中毒 ④ 脂質異常症

→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

【とちまる健康ポイント】Wチャンス! 「年末&プロスポーツコラボキャンペーン」実施中!!

県民の皆さんの健康づくりを応援するため、年末に向けてWチャンスの特別企画を実施しています。寒さで外に出るのが億劫になり運動不足気味…。

そんな今こそ、「とけポ」を健康づくりにご活用ください!!

●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



年末 キャンペーン

年末だけの特別企画!!豪華賞品が登場!
「とけポロード」にある2次元コードを読み取ってスタンプを集め、10個たまると、豪華プレゼントに応募できます!

プロスポーツコラボ キャンペーン

県内のプロスポーツ6チームとコラボ!
貴重な選手のサイン入りグッズが当たるチャンス!!「本格コース」から応募できます。

2

健診結果が「異常なし」でも安心しないで！

「今年も健康診断は“異常なし”だったから大丈夫」そう思っていないですか？

実はその“異常なし”の中に、将来の病気のサインが隠れていることがあります。

健康診断の結果は、一度の数値よりも「去年と比べてどうか」が大切です。血糖値やコレステロールが少しずつ上昇していたり血圧が「正常高値」に近づいていたら、病気ではないけれど、生活習慣が影響し始めているサインです。

特に、栃木県民の生活習慣には、生活習慣病のリスクにつながる傾向がいくつか見られますので意識して生活習慣を見直しましょう。

●[生活習慣病について詳しくはこちら](#)【厚生労働省】

栃木県民の生活習慣、こんな傾向が…

- 肥満の割合：男性36.1%、女性24.6%と全国平均より高め
- 野菜摂取量：1日350g以上摂取している人は、男性36.0%、女性27.3%
- 食塩摂取量：男女ともに1日の目標量を超えている人が約8割
- 朝食を「ほとんど食べない」人：20～39歳で増加傾向
- 睡眠による休養が不十分な人：若い世代ほど多い
- 1日の歩数：20～64歳で前回調査より減少傾向



(出典：令和4年度 栃木県県民健康・栄養調査)

3

冬太りを防ごう！「メタボリックシンドローム」予防おすすめメニュー

季節ごとの食材を楽しみながら、メタボ予防をしませんか？

「健康長寿とちぎWEB」では、季節ごとの食材を活かした「メタボ予防おすすめメニュー」を紹介しています。春・夏・秋・冬、それぞれの旬を楽しみながら、簡単に取り入れられるレシピが満載です。

是非、毎日の食事の参考にしてください。

●[詳しくはこちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



4

インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。

口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、インフルエンザの発症リスクが下がることがわかっています。手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前の丁寧な歯みがきを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

●[詳しくはこちら～日歯8020テレビ～](#)【日本歯科医師会】



5

「とけポロード」12月おすすめコース

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に歩ける楽しいウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

コースの中から高根沢町の「自然満喫元気あっぷコース」を御紹介します。

食と健康の拠点施設である『元気あっぷむら』を起点とし、周辺の森林や野鳥、広大な牧草地帯など高根沢町の自然をたっぷりと楽しめるコースです。

さらに、スタートおよびゴールとなる『元気あっぷむら』では、天然温泉もありウォーキング後の疲れたからだを癒すこともできます。

交通量も少なく、老若男女、安心してウォーキングが楽しめるコースです。

●[このコースの詳しい情報ははこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ答え ②高血圧 ④脂質異常症

生活習慣病の発症、重症化には、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、生活習慣が深く関わっています。代表的な生活習慣病には糖尿病・高血圧・脂質異常症などがあります。

がん(悪性新生物)、心臓の病気(狭心症や心筋梗塞など)、脳の病気(脳梗塞やくも膜下出血など)などの病気も含まれます。

ただし、これらの病気の原因は生活習慣だけではなく、遺伝的な体質や、働く環境・住まいなどの社会的な要因も関係していることがあります。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

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 宇都宮市塙田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp