

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 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！
- 2 令和7(2025)年度「健康長寿とちぎづくり事業所セミナー」参加者募集中!!
- 3 健康に配慮した飲酒を心がけましょう
- 4 「とけポロード」12月おすすめコース(野木町)
- 5 歯周病について
- 6 鍋で健康！野菜を楽しもう！



健康クイズ

Q.栃木県の成人男性で肥満(BMI25以上)の割合は次のうちどれでしょうか。

- ①約28% ② 約36% ③ 約41%

→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 健康づくりは、日々の健康状態の把握から！

健康づくりは、自分の体に関心を持つことが重要です。

まずは、毎日同じ時間帯に体重や血圧を計ってみましょう。体の小さな変化に気がつくことで、体調を把握することができ、生活習慣を振り返るきっかけになるなど、健康づくりの意識も高まります。

また、健康診断を受診し、健康状態を「見える化」することも大切です。

生活リズムが不規則になりがちな年末年始を前に、今から健康管理を心がけましょう。

毎日測定する事で、
体の変化にいち早く
気づけるまる！

●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



県では健康長寿社会の実現を目指し、事業所が従業員の健康づくりを戦略的に維持・向上させる取り組みを推進するため、中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者等を対象としたセミナーを開催いたします。

従業員の健康保持・増進への取組が事業所の生産性や企業価値の向上につながることや、どのような取組が必要になってくるのかについて学ぶことができます。

多数のご参加をお待ちしております！

【日時】令和8(2026)年1月20日(火)13:30～16:10(13:00受付開始)

【場所】栃木県庁東館4階講堂

【対象者】健康経営に関心がある中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者等

【定員】60名

【内容】●令和7年度健康長寿とちぎづくり表彰事業者事例発表

●令和7年度「健康長寿とちぎづくり表彰」の受賞事業所
(最優秀賞・優秀賞)の具体的な取組事例の発表

●基調講演「人が、辞めない・集まる会社のつくり方」

～人と会社をつなぐ健康経営のすすめ～

講師 (株)ルネサンス執行役員 健康価値共創部長

樋口 毅 氏

●健康経営に関する情報交換会

【参加費】無料

■参加申込方法:12月19日(金)までに、

別添[チラシ](#)又は[こちら](#)からお申し込みください。



働く世代の健康づくりを促進するため、事業所向けに効果的な取組を
紹介するセミナーを開催します

令和7年度 **健康長寿とちぎづくり事業所セミナー**

対象 中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者等
参加無料

■13:40～【基調講演】
「人が、辞めない・集まる会社のつくり方」
～人と会社をつなぐ健康経営のすすめ～
講師 樋口 毅 氏(株式会社ルネサンス執行役員 健康価値共創部長)
人が集まり、辞めない会社には共通点があります。それは「人と会社のつながり」を大切に、健康で働きやすい環境を整えているからです。
健康経営は、生産力・定着率・生産性を高め、企業の成長を支える原動力です。
本セミナーでは、経営者に向けて具体的な健康経営の取組から、すでに実践できる事例を紹介し、「人が辞めない・会社づくり」の第一歩として、ぜひご参加ください。

講師紹介：健康経営推進実行委員会事務局を兼務する健康経営のスペシャリスト。「健康経営促進の推進」をテーマに多岐にわたる活動を行っています。

開催日時 令和8(2026)年
1月20日(火)
13:30～16:10
【受付13:00】

申込締切 12月19日(金)

会場 栃木県庁 東館4階 講堂
宇都宮市塩田1-1-20

定員60名
お申込みは
こちらから！

お問い合わせ先 栃木県 健康増進課 健康長寿推進課 TEL.028-423-3094

■主催：栃木県 ■共催：全国健康保険協会栃木支部、健康保険組合連合会栃木連合会、（一社）栃木県商工企業連合会
■後援：健康長寿とちぎづくり応援企業 ■協賛：アスク生命保険株式会社宇都宮支社、宇都宮ヤマト郵便株式会社、株式会社JBARU航空宇宙センター、東海法人経営自由会かみはな、のどカンパニー、株式会社エフエフ

SCHEDULE

■14:25～
令和7年度健康長寿とちぎづくり表彰
事業者事例発表
「健康長寿とちぎづくり表彰」令和7年度の
受賞事業者(最優秀賞・優秀賞)に、具体
的な取組事例を発表していただきます。

■15:20～16:00
健康経営に関する情報交換会
事業所が健康経営を取り組むにあたり、
ポイントとなることや課題等について、
事例発表者をお交えながらグループ
単位でフリートークいたします。
※当日会場内に、事業所の健康づくりをサポートする
「応援企業」の紹介ブースを設置します。

健康に配慮した飲酒を心がけましょう

年末年始は忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増える時期です。

過度な飲酒によって、生活習慣病や肝疾患、がん等の疾病、アルコール依存症が発症しやすくなります。たとえお酒を飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を高めたりします。

1週間のうち飲まない日を設ける、食事を楽しみながらゆっくり飲む、たまに飲んでも大酒しないなど、賢くお酒を楽しみましょう。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



「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。

コースの中から野木町の「野木町 街歩きコース」を御紹介します。

野木町保健センターをスタートしてすぐの丸林中央公園は、遊具が充実しており、休憩することができます。

野木の街並みやのどかな田園風景を全長2km弱と、楽しみながら気軽に楽しめるコースです。

●[このコースの詳しい情報はこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



歯周病とは、歯の周りの歯周組織に炎症が起こっている病気の総称です。炎症が、歯肉だけの「歯肉炎」から歯を支える歯槽骨にまで広がると「歯周炎」になり、放っておくと歯を失う原因にもなります。歯を失う原因の第1位が歯周病によるものであり、歯周病とむし歯で65%以上を占めています。

歯周病の特徴は、初期は痛みなどの自覚症状が少なく、静かに進行していくことです。成人の約8割が歯周病に罹患しているにも関わらず、自覚している人が少ないのはそのためです。

原因となる歯垢(プラーク)をしっかりと落とす歯みがき習慣と、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診こそが、早期発見・早期治療につながります。

適切な口腔ケアを習慣にして歯周病を予防しましょう。

●[詳しくはこちら](#)【日本歯科医師会HP】



野菜は茹でるとかさが小さくなるので、鍋料理は手軽に野菜を多くとることができます。
健康長寿とちぎWEBでは、県民の皆様から応募いただいた「鍋で健康!レシピ」を紹介しています。
野菜たっぷり、あったか鍋で、冬も元気にのりきりしましょう。

●[レシピ掲載ページはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



健康クイズ答え ②約36%

栃木県の最新データ(令和4年度県民健康・栄養調査)によると、肥満(BMI25以上)の割合は男性36.1%、女性24.6%で、前回調査(平成28年度)からほぼ横ばいです。

また、やせ(BMI18.5未満)の割合は男性6.0%、女性11.0%でした。

【肥満改善と体重管理のポイントは2つ】

■**普段の食事に気をつけましょう**

- 食事は3食決まった時間に。
- 食べ過ぎない、間食をしない。
- 脂っぽいものを食べ過ぎない。
- 野菜・海藻・きのこなど、食物繊維を多く含む食品をとる。



■**積極的に体を動かしましょう。**

- 外出するときは、早歩きをとり入れる。
- なるべく階段を使う。
- テレビを見ながらストレッチするなど、日常生活での工夫を。



◎「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