

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 「毎日とけポ」の実施について
- 2 ストレスをためないようにしよう ～こころの健康づくり～
- 3 4月18日は「よい歯の日」
- 4 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内
- 5 とちぎ健康経営事業所への道vol.5



健康クイズ

Q.うつ病を引き起こす原因は様々ですが、特に大きいとされる要因は以下のどれでしょうか。

- ① 運動不足 ② 環境要因 ③ 食事の偏り ④ 睡眠不足

→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 「毎日とけポ」の実施について

県民の皆さんの健康増進を目的に、公式LINEアカウント「栃木県」を活用し、以下のとおりキャンペーンを実施しております。

公式LINEアカウント「栃木県」で毎日配信する健康に関するコラムやクイズを読んで抽選に参加すると、その場でQUOカードPay1,000円分が当たるチャンス！

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=742>

【健康長寿とちぎWEB】



2 ストレスをためないようにしよう ～こころの健康づくり～

4月は進学や就職、異動などで「新生活」をスタートされた方も多いのではないのでしょうか？
環境の変化が大きい今の時期は、モチベーションが高くなる一方で、変化に適応するためにストレスを感じる事が多くなりやすい季節です。

ストレスと上手につきあうには、バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。

また、リラックスできる時間を日常生活の中に持つことも良いといわれています。

自分のストレスサインを知り、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分にあった「セルフケア」を見つけて早めに対処しましょう。

●こころの健康づくりについて、詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

【健康長寿とちぎWEB】



3 4月18日は「よい歯の日」

4月18日は日本歯科医師会が制定した「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。

新生活や新しい環境でスタートを切った方も多いと思いますが、改めて自分の歯とお口の健康について、見つめ直してみませんか。

「よい歯」を保つためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

歯が痛くなる前に、定期的に歯科医院に通う習慣をつけましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

【健康長寿とちぎWEB】



4 「とちぎ健康づくりロード」4月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、那珂川町の「古代文化の里とカタクリ山公園を歩くコース」をご紹介します。

ふるさとの森公園をスタートして、南側に位置する御霊神社を目指すルートは、サイクリングロードであり安心して楽しみながら歩くことができます。

カタクリ山公園は、自然豊かな雑木林の中にカタクリやショウジョウバカマ等の群生が斜面を埋め尽くし、3月下旬～4月中旬は美しい風景を楽しみに歩くのも良いでしょう。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00045/>



5 とちぎ健康経営事業所への道vol.5

現在、令和7年度のとちぎ健康経営事業所の申請を受付しております！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

■実施主体：栃木県・全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部・健康保険組合連合会栃木連合会

■対象事業所：栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

■受付期間：令和7（2025）年4月7日（月）～6月6日（金）※必着

■その他：認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。

●健康長寿とちぎWEB > とちぎ健康経営事業所認定制度について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>



健康クイズ答え ② 環境要因

さまざまな研究によって分かっていることは、「うつ病を引き起こす原因はひとつではない」ということです。非常につらい出来事が発症のきっかけになることが多いのですが、それ以前にいくつかのことが重なっていることも珍しくありません。そのため、生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついて発症してしまうのです。

最もきっかけとなりやすいのが「環境要因」です。大切な人(家族や親しい人)の死や離別、大切なものを失う(仕事や財産、健康なども含む)、人間関係のトラブル、家庭内のトラブル、職場や家庭での役割の変化(昇格、降格、結婚、妊娠など)などが要因となり、さまざまな出来事が要因となりうるということが分かります。

◎「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