2025.4.30配信　第160号

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します。

本号の内容

1　特定健診を受けましょう！
2　からだの病気とこころ　～こころの健康づくり～
3　「とちぎ健康づくりロード」5月おすすめコースのご案内
4　むし歯予防について
5　【事業者・団体募集中！】令和7（2025）年度健康長寿とちぎづくり表彰について

健康クイズ

Q.メタボリックシンドロームの診断基準に含まれないものは以下のどれでしょうか
① 腹囲の増加　　② 低HDLコレステロール
③ 高LDLコレステロール　　④ 高トリグリセリド

→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　特定健診を受けましょう！

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣を改善することで発症予防につながります。

1年に1度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

【特定健診とは】

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

●特定健康診査・特定保健指導
→http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=51
【健康長寿とちぎWEB】

2 からだの病気とこころ　～こころの健康づくり～

ストレスとひと口にいっても、すべてがよくないわけではありません。適度なストレスは、それを乗り越えたときには達成感をもたらしてくれます。また、自信を持つことや成長する糧になることもあります。

一方で、ストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など、行動面に現れることもあり、このような生活習慣の乱れが生活習慣病の発症や悪化につながることもあります。

また、ストレス自体が高血圧や糖尿病のリスクを高めるなど生活習慣病の危険因子としても知られています。

ストレスのサインに気づいたら、まず誰かに話をしたり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなど早めに対処しましょう。

※ストレスから来る不調が続く場合は、
専門医に相談しましょう。

●詳しくはこちら
→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40
【健康長寿とちぎWEB】

3 「とちぎ健康づくりロード」5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、佐野市の「みかも山ハーブと万葉の園散策コース」をご紹介します。

みかも山公園内は、アスファルト舗装や木道などが整備されているので、どなたでも歩きやすくなっています。

コースの一部である「ハーブ園」では、5月～10月にかけてカモミールやラベンダーなど約40種のハーブの花と香を楽しむことができます。万葉庭園では様々な四季の花が楽しめ、みかも山観光会館では佐野市の特産品や旬の野菜を買うことができます。

●このコースの詳しい情報はこちら
→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00025/

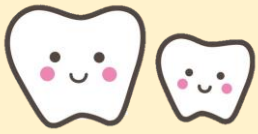
4 むし歯予防について

むし歯はとても身近な病気ですが、初期症状は気が付きにくく放置されがちです。むし歯の範囲が歯髄(神経)まで達すると、歯の神経を取り除く治療が必要になることが多く、歯の寿命が短くなることもあります。

歯が痛くなってから治療するのではなく、痛くなる前に歯の病気を予防することが大切です。

フッ素の入った歯磨き粉を用いたセルフケアはもちろん、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診やプロフェッショナルケアを受けましょう！

●詳しくはこちら
→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49



5 【事業者・団体募集中！】令和7(2025)年度健康長寿とちぎづくり表彰について

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、「健康長寿日本一とちぎ」を実現するため、健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰します。

今年度は以下のとおり募集しますので、奮って御応募ください。

■対象：健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員
■対象取組例：・従業員の健康向上のための取組
・地域住民に向けた健康づくり など
・地域団体などで行う健康づくりの取組 など
■応募締切：2025年5月30日(金)必着
■応募方法など：実績報告書(兼健康長寿とちぎづくり表彰調書)に必要事項を記入し、応募先に提出してください。

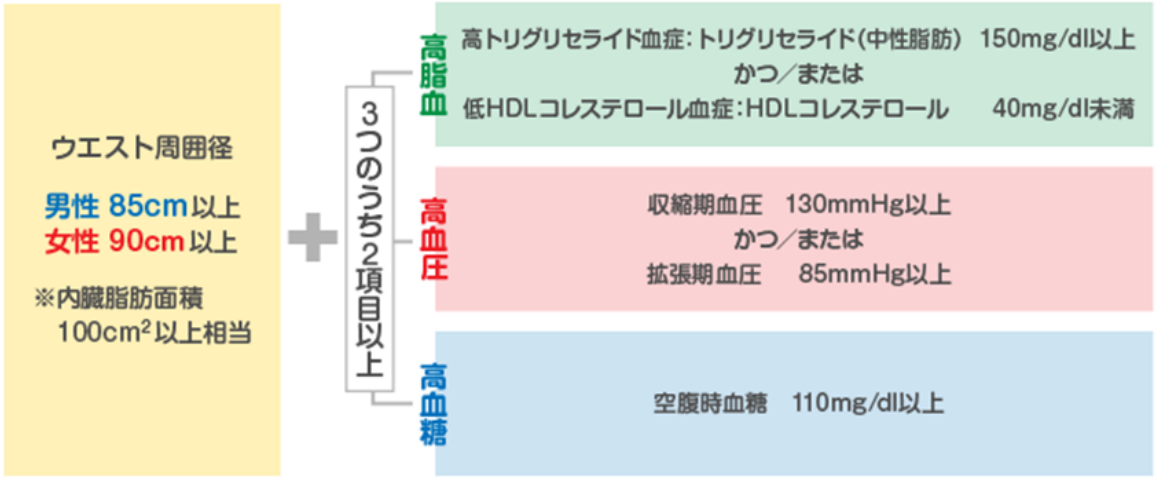
●詳しくはこちら→
https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=173
【健康長寿とちぎWEB】

健康クイズ答え　③ 高LDLコレステロール

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

日本では、2005年に日本内科学会などの8つの医学系の学会が合同してメタボリックシンドロームの診断基準を策定しました。下記の通り、内臓脂肪の蓄積があり、かつ血圧、血糖、血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態を指します。

なお、海外では下記とは異なる基準を用いている点に注意が必要です。また、メタボリックシンドロームの診断基準と特定保健指導の基準は少し異なります。



◎「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