

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 9月は「健康増進普及月間」です
- 2 9月は「食生活改善普及運動」の期間です
- 3 9月は「がん征圧月間」です
- 4 10月20日(月)14:00～15:00
「令和7年度栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」を開催します
- 5 「とけポロード」9月のおすすめコース
- 6 災害に備えましょう～お口の健康について～



健康クイズ

Q.栃木県民(20～64歳)の1日の平均歩数は、前回調査時(平成28年度)と比べてどう変化したでしょうか？(令和4年度県民健康・栄養調査結果より)

① 増加した ② 変わらない ③ 減少した

→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

9月は「健康増進普及月間」です

運動不足を感じていませんか？食事が偏りがちになっていませんか？ぐっすり眠れていますか？禁煙にチャレンジしてみたいと思ったことはありませんか？

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、日々の暮らし方と深く関係しています。

この健康増進月間をきっかけに、ご自身の生活習慣を振り返り、できることから改善を始めてみましょう。

小さな一歩が、未来の健康につながります。

●詳しくはこちら【スマート・ライフ・プロジェクト】

→https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/health_promotion2025/index?hash=

健康増進 普及月間

9月1日～30日

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～



※期間中、抽選でステキなプレゼントが当たるSNSキャンペーンを実施しています！
健康づくり活動に参加し、「#みんなで健康寿命をのばそう！」を付けてSNSに投稿しましょう！

2

9月は「食生活改善普及運動」の期間です

今年のテーマは、「食事をおいしく、バランスよく」。

毎日の食事を少し見直すだけで、健康への第一歩が踏み出せます。

まずは、「毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」してみませんか？

野菜や果物の摂取量を増やすことは、生活習慣病の予防につながります。また、食塩の摂りすぎを防ぎ、脂肪の量にも気を配ることで、より健康的な食生活が実現できます。

お惣菜やお弁当などの“中食”を選ぶときは、主食・主菜・副菜がそろっているかを意識しましょう。栄養成分表示を活用して、食塩や脂肪の摂取量にも気をつけることが大切です。

多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で、元気な体づくりを目指しましょう！



●食生活改善普及運動【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=106>

●栄養・食生活コンテンツ【スマート・ライフ・プロジェクト】

→<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/nutrition/index>



3

9月は「がん征圧月間」です

この月間は、がんについて正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを全国で呼びかける期間です。

がんは、早期に発見できれば約9割が治ると言われています。そのためには、定期的ながん検診を受けることがとても重要です。栃木県では、がん検診で「要精密検査」と判定された人のうち、実際に精密検査を受ける人が少ないという課題があります。

「要精密検査」と言われたのに検査を受けないと、せっかくのがん検診が無意味になり、がんを早く見つけるチャンスを逃してしまうことにもなります。

「要精密検査」と言われたら、必ず「精密検査」を受けましょう！

●がん検診について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=50>

がんは早期発見・
早期治療で
治る可能性が
高まるまる！



今年は、脳卒中当事者にご自身の経験談をお話いただくとともに、脳卒中専門医による解説・補足をいただきます。

講師は、公益社団法人日本脳卒中協会で脳卒中スピーカーズバンクに登録されている深澤俊男様、獨協医科大学病院脳卒中センター長で公益社団法人日本脳卒中協会栃木県支部長の竹川英宏先生です。

栃木県では脳卒中により亡くなる方が多い状況です。当事者の声を直接聞ける貴重な機会ですので、研修をきっかけに脳卒中を自分事として考えてみませんか？

皆様の御参加をお待ちしております！

※当日都合が付かない方はアーカイブを視聴することも出来ます。

詳細は下記URL等を御参照ください。

●詳しくはこちら【健康長寿とちぎWEB】

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=752>

●申込みはこちら

→<https://forms.office.com/r/yM7nzdTsvG>

令和7年度栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会
脳卒中当事者に聞く
～これまでのこと、これからのこと～

脳卒中は栃木県民の死に原因の第4位(8.3%)であり、本県の年間死に者のうち約12人に1人は脳卒中が原因です。
脳卒中を発症した場合は、入院やリハビリ等を余儀なくされ、それまでの生活が一変してしまいます。
今回は当事者には分からない経験談を共有いただきます。
脳卒中について自分事として考えるきっかけとしてみませんか？

「私にとっての生前命日とそれから」
ドキュメント2013年7月5日～今
(公社)日本脳卒中協会 脳卒中スピーカーズバンク 深澤 俊男 氏
※都合により、オンライン参加となる場合があります。

【講師プロフィール】
大分県在住。2013年7月に脳出血を患うが、後遺症が重なり短期間で社会復帰。その後、後遺うつなどの社会復帰を経て今に至る。現在は旅行で47都道府県の訪問＆報告を達成。全国一の定年退社の完結旅人。

「栃木県における脳卒中の現状と取り組み」
獨協医科大学病院脳卒中センター長
(公社)日本脳卒中協会栃木県支部長 竹川 英宏 氏

令和7(2025)年10月20日(月) 14:00~15:00
栃木県庁本館6階大会議室2(宇都宮市鳩田1-1-20)
定員80名 入場無料(要申込) 申込締切:10月6日(月)
※後日アーカイブ配信を実施します。視聴をご希望の方も申込が必要です。
(アーカイブ配信視聴の際は講師への質問はできません)

お申し込み先
お申し込み先
お申し込み先

栃木県健康増進課 がん・生活習慣病担当
電話 028-623-3095
メール kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp
URLまたは二次元コードからお申し込みください
<https://forms.office.com/r/yM7nzdTsvG>

主催 栃木県 共催 (公社)日本脳卒中協会栃木県支部

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、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、宇都宮市の「とちぎ健康の森ウォーキングコース」をご紹介します。

「とちぎ健康の森」には、森林に囲まれた3つコースが整備されており、自由に歩くことができます。スタート地点には、徒歩・速歩・急歩など、自分に合ったペースを選べる装置があり、ペース配分の参考になります。

コースの途中には、湿生花園や丸池、東屋などがあり、自然を感じながら心地よく運動できます。ほどよい運動と自然の癒しを、ぜひ体験してみてください。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenkochoju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/course01.html>



災害が起きると、水の確保が難しくなり、歯みがきなどの口腔ケアがおろそかになりがちです。しかし、お口の中の細菌は、たった一晩歯みがきをしないだけでも急激に増殖します。

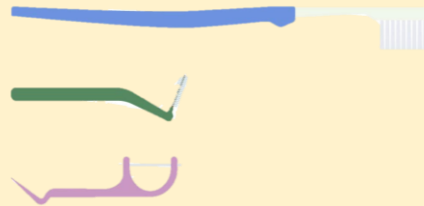
実は、成人の約8割が歯周病を抱えていると言われており、口腔の健康は全身の健康にも深く関係しています。食べ物の入り口である「口」は、災害時にも守るべき大切な健康の要です。

日頃からのケアはもちろん、防災グッズに歯ブラシやマウスウォッシュなどの口腔ケア用品を加えておくことも、災害への備えのひとつです。

この機会に、ぜひご家庭の防災グッズを見直してみましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

<https://www.jda.or.jp/disaster/>



健康クイズ 答え

③ 減少した

「1日の歩数の平均値」については、男性で 6,510 歩、女性で 5,637 歩でした。

年代別にみると、男女ともに20～64歳では前回調査より減少している一方、65歳以上では増加しました。

身体活動・運動の量が多い人は、心臓病や糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム（運動機能の低下）、うつ病、認知症などの病気にかかりにくいことがわかっています。

体の状態や生活スタイルに合わせて、できることから始めましょう。

たとえば、「エレベーターではなく階段を使う」「少し遠回りして歩く」など、今より少しでも多く体を動かすことが大切です。

成人は1日60分以上（1日約8,000歩以上に相当）、高齢者は1日40分以上（1日約6,000歩以上に相当）を目標にからだを動かしましょう。

◎「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