

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 「とけポロード」9月のおすすめコース【茂木町】
- 5 災害に備えましょう～お口の健康について～



健康クイズ

Q. 1日の野菜摂取量の目標は350gですが、野菜100gの目安として正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① 小松菜中2本 ② トマト中1個 ③ にんじん1/2本

→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】

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、健康日本大喜利グランプリ
SNSキャンペーンを実施します！
グランプリ・ノミネート作品には豪華景品
プレゼント!!
詳しくは[こちら](#)



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】

●栄養・食生活コンテンツ

【スマート・ライフ・プロジェクト】



日本人の死亡原因第1位は「がん」です。がんは、早期発見・早期治療により約9割が治ると言われています。そのためには、定期的に「がん検診」を受けること、そして要精密検査と判定されたら必ず「精密検査」を受けることが大切です。

栃木県では、「がん検診」で要精密検査と判定されても、実際に「精密検査」を受けない人が少なくありません。

早期発見・早期治療のチャンスを逃さないため、定期的に「がん検診」を受けるとともに、要精密検査となった場合には必ず「精密検査」を受けましょう！

●がん検診について

がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高まります！



4

「とけポロード」9月のおすすめコース【茂木町】

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめる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。

コースの中から茂木町の「やすらぎの里もてぎ満喫コース」コースを御紹介します。
道の駅もてぎを起点に逆川沿いに歩き、八雲神社で茂木城主のルーツを辿り、市街地から城山公園を目指します。城山公園から眼下に見下ろす茂木の市街地と周辺の山並みは、いっそう爽快感を与えてくれます。ゆっくり林を歩き市街地を流れる逆川沿いを南に歩いて、道の駅もてぎに戻ります。

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



5

災害に備えましょう～お口の健康について～

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、たった一晚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】



健康クイズ答え 全て

野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりと摂ることは、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に大切です。

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。野菜のおかずは1皿あたり約70gが目安です。1日5皿(約350g)を目標に食べましょう。

(例)・おひたし・温野菜・野菜炒め・煮物・具だくさんのみそ汁

下ごしらえの手間を省けるカット野菜や冷凍野菜なども上手に活用しましょう。

©「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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