

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 「とけポロード」10月のおすすめコース
- 2 「ぐるっと栃木モニターサイクルツアー」参加者募集!!
- 3 【宇都宮市内の事業所経営者・お勤めの皆様へ】
令和7年度「宇都宮市健康づくり事業者表彰」のご案内
- 4 災害に備えましょう ～お口の健康について～
- 5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が7周年を迎えました



健康クイズ

Q.栃木県民の「自分の健康のために運動に気をつけていない者」の割合が1番高い年代は以下のどれでしょうか。

- ①20～39歳 ②40～64歳 ③65～74歳 ④75歳以上

→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 「とけポロード」10月のおすすめコース

「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。

今回は、大田原市の「くろばね鮎の里・水と緑の癒しコース」をご紹介します。

大田原市黒羽庁舎から那珂川周辺の公園と神社を巡り、那珂川歩道橋を渡り戻る、黒羽の自然・歴史・文化が詰まった周回するコースです。

那珂川の清流と豊かな自然が楽しむことができ、休憩スペースも複数あり、およそ2.5kmの距離なので気軽にウォーキングをしたい方にもお勧めです。

●このコースの詳しい情報はこちら

→[https://www.kenko-](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaruru_point/tokepo_road/course_otawara.html)

[choju.tochigi.jp/tochimaruru_point/tokepo_road/course_otawara.html](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaruru_point/tokepo_road/course_otawara.html)



2

「ぐるっと栃木モニターサイクルツアー」参加者募集!!

この秋、サイクリングで気軽にスポーツをはじめてみませんか？

奥日光から渡良瀬遊水地まで美しい風景を味わえる県内9コースで初心者向けモニターツアーを開催します。スポーツや運動に馴染みのない方、これから始めてみたい方が無理なく楽しめるよう、コンパクトで高低差の少ないコースとなっております。

軽食や地域ならではの観光・体験も楽しめ、“気軽なおでかけ”感覚で参加できます。

■開催期間:2025年10月～11月の週末(全9回予定)

■開催場所:日光市、那須塩原市、足利市、宇都宮市、下野市、大田原市、
野木町など県内9エリア

■対象者:運動習慣のない方、サイクリング初心者(小さなお子様連れも可)

■定員:各回10名(先着順、定員に達し次第締切)

■参加費:大人2,000円／子ども1,000円(軽食・保険・体験代込み)

※希望者には自転車貸出あり(有料・台数限定)



申込は
こちら!



..... 申し込み条件

- モニターツアー後のアンケートに協力いただける方
- モニターツアー中の動画撮影の被写体として協力いただける方

●詳しい情報はこちら

→<https://tochigi-pref-sports-commission.com/2025-09-11-4858/>

3

【宇都宮市内の事業所経営者・お勤めの皆様へ】

令和7年度「宇都宮市健康づくり事業者表彰」のご案内

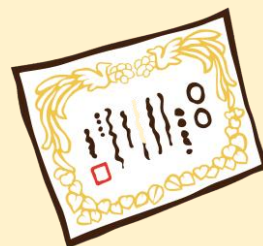
働く世代の健康づくりを推進するためには、事業者自身が主体的に従業員の健康づくりに取り組むことが重要です。

宇都宮市では、こうした積極的な取り組みを行っている市内事業者を表彰しています。

さらに、表彰された事業者の取り組みを広く紹介することで、健康経営のきっかけを提供し、社会全体の健康づくりへの意識を高めることを目指しています。

現在、令和7年度の表彰対象となる事業者を募集しています。

皆さまの積極的なご応募をお待ちしています。



●詳しくはこちら【宇都宮市HP】

→<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/1018704/1021803/1021879/1041390.html>

4

災害に備えましょう～お口の健康について～

災害時の備えとして口腔のケア用品を準備していますか？過去の災害では、被災のストレスなどで免疫機能が低下しているところに、水不足で歯磨きやうがいを控え、口の中が不衛生になり、肺炎・風邪・インフルエンザなどに罹患する人もみられたそうです。

災害時の口腔ケアは、お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響することが分かっています。防災グッズに歯ブラシ等の口腔ケア用品を加えるなど、災害等のいざという時のために備えておくことも大切です。ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

また、日頃からお口のケアと定期健診などで歯と口の健康を維持しておきましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/disaster/>



5

メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が7周年を迎えました

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で170号、7周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしくお願いいたします。

●過去のメールマガジン一覧はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>



健康クイズ答え

①20～39歳

「運動に気をつけていない者」の割合については、男性 41.4%、女性 43.1%でした。

一番高い年代は、男女とも20～39歳で、男性56.3%、女性59.8%で、年代が高いほど、その割合は低くなりました。(令和4(2022)年度県民健康・栄養調査より)

身体活動量が多い人、運動を習慣にしている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの病気や死亡のリスクが低く、心の健康や生活の質も向上することが分かっています。高齢者も、日常的に歩くことで寝たきりや死亡を防ぐことができます。

まずは普段の生活の中で、体を動かす機会を増やすことを意識しましょう。

◎「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 宇都宮市埴田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