

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 令和8(2026)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました
- 2 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県ver.)を御紹介～
- 3 11月8日は「いい歯の日」です！
- 4 「とけポロード」11月おすすめコースのご案内【宇都宮市】
- 5 まずは1日100g以上から！果物を食べましょう！



健康クイズ

Q.1人1日当たりの果物摂取目標量は200g以上となっています。
果物の200gの目安として正しいものは以下のどれでしょうか。

- ① みかん2個 ② りんご1個 ③ バナナ1本 ④ もも1個

→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

令和8(2026)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、会員による優れた取組を広く県民に周知することを目的に、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度の表彰では、最優秀賞に「宇都宮ヤクルト販売株式会社」様が選ばれました。優秀賞には、「株式会社SUBARU航空宇宙カンパニー」様、「直販配送株式会社 宇都宮営業所」様、「社会福祉法人とちぎ健康福祉協会」様が受賞されました。

また、審査員特別賞に「三信電工株式会社」様、「ふるさとにしなす産直会」様が選ばれました。

受賞された事業所・団体の皆様には、令和8(2026)年10月14日(水)に栃木県庁昭和館正庁にて、表彰状が授与されました。



10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」です。

栃木県は脳卒中が原因で亡くなる方の割合が全国より高めです。脳卒中の発症には、生活習慣が深く関わっています。適切な生活習慣などを心がけ、脳卒中予防に努めましょう。

「脳卒中予防十か条(栃木県版)」をお送りします。

- | | |
|---|---|
| ①したっけ 高血圧から 治すっぺ
(手始めに 高血圧から 治しましょう) | ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ
(糖尿病 放っておいたら 悔い残る) |
| ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診
(不整脈 見つかり次第 すぐ受診) | ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ
(予防には タバコを止める 意思を持て) |
| ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ
(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒) | ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっけよ
(高すぎる コレステロールも 見逃すな) |
| ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ
(お食事の 塩分・脂肪 控えめに) | ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ
(体力に 合った運動 続けよう) |
| ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ
(万病の 引き金になる 太りすぎ) | ⑩だいじけえ? 脳卒中起きたらすぐに 病院行くべ
(脳卒中 起きたらすぐに 病院へ) |

(日本脳卒中協会栃木県支部作成)

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクでご覧いただけます。

脳卒中を予防し、健康長寿の人生を送りましょう！

●[脳卒中とは](#)【健康長寿とちぎWEB】



11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。

体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。

むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関しては[こちら](#)



4 「とけポロード」11月おすすめコースのご案内【宇都宮市】

「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。

コースの中から宇都宮市の「鶴田町の今昔を巡るコース」を御紹介します。

栃木県中央公園をスタートし、鶴田町の町並みを見ながら、歴史、文化、自然に触れられるコースです。

現在は、宮環や鹿沼街道などの道路に多くの車が走り、土地区画整理された街区には、住宅や商業施設などが並んでいますが、かつて地名のとおり「鶴が舞う平原」であった頃にも思いをはせながら歩いてみてください。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)
【健康長寿とちぎWEB】



5 まずは1日100g以上から！果物を食べましょう！

栃木県民の1日の果物摂取量の平均は、男性65.5g、女性87.5gで、男女ともに100gを下回っています。目標とされる200gには届いていない方が多く、特に20～39歳の若い世代では、男女ともに摂取量が少ない傾向が見られます。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。りんご・梨なら半分、いちごなら5～6粒で約100gの果物を摂取することができます。

毎日の食生活に果物を取り入れ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう！

●栄養について詳しくは[こちら](#)
【健康長寿とちぎWEB】



果物のいいところ

- 体に必要なビタミンやカリウムなどの栄養素が含まれている。
- 生のまま食べられるため、栄養素を丸ごと体に取り込める。
- 水分が多く、適度な酸味があるため、食欲がないときでも食べやすい。

果物100gの目安



※エネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)

健康クイズ 答え

① みかん2個 ② りんご1個 ④ もも1個

(バナナは2本で200g相当に当たります。)

みずみずしいくだものは、野菜と同様に、健康的でバランスのよい食生活に欠かせない食品です。四季に恵まれた日本には、さまざまな種類のくだものがあります。旬のくだものやお好みのくだものを毎日の食事に取り入れて、バランスのよい食生活を目指しましょう。

- 食事バランスを考えて意識して果物をとりましょう。
- おいしく楽しく毎日食べましょう。健康・長寿は、幼児期からの食事が重要です。毎日の果物摂取が、結果として生活習慣病予防につながります。
- 果物を取り入れた健康的な食事は、地球にもやさしいです。環境負荷の軽減や持続的な農業生産による食料確保の意味でも、健康的な食事が重要です。

◎「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