

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 ストレスは、ためこまずにこまめにリセット！ ～こころの健康づくり～
- 2 「特定健診・特定保健指導」って？
- 3 「とけポロード」4月おすすめコースのご案内【壬生町】
- 4 4月18日は「よい歯の日」
- 5 とちぎ健康経営事業所への道vol.5



健康クイズ

Q. ストレスが高まる、蓄積したときのサインとしてよくあるものは以下のどれでしょうか？

- ①首や肩が凝る ②よく眠れない ③胃腸の調子が悪い

→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 ストレスは、ためこまずにこまめにリセット！ ～こころの健康づくり～

4月は進学や就職、異動などで「新生活」をスタートされた方も多いのではないのでしょうか？環境の変化が大きい今の時期は、モチベーションが高くなる一方で、変化に適応するためにストレスを感じる事が多くなりやすい季節です。

ストレスと上手につきあうには、バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣の維持など、まず毎日の生活習慣を整えることが重要です。また、リラックスできる時間を日常生活の中を持つことも良いといわれています。

自分のストレスサインを知り、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、自分にあった「セルフケア」を見つけて早めに対処しましょう。



●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

2 「特定健診・特定保健指導」って？

「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙などの生活習慣を見直して内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。（健診は病院通院中の方も対象になります。）

受診する皆さんにとっての具体的なメリットは次のとおりです。

- ◆自分自身の健康状態を把握できる。
- ◆健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ◆疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる

※対象となるのは、40歳以上75歳未満の方です。「特定健診・特定保健指導」は、職場やお住まいの地域で、毎年実施されていますので、対象となる方は必ず受けるようにしましょう。

●詳しくはこちら【健康長寿とちぎWEB】



3 「とけポロード」4月おすすめコースのご案内【壬生町】

「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。

コースの中から壬生町の「総合公園健康増進ロード」を御紹介します。

夢花壇をはじめ、園内は広大な敷地に四季折々の草花にあふれています。

こどもの城・ばなばなのまち・ふしぎの船や広い芝地と、こども達が遊ぶ場所も豊富で、ファミリーで過ごすにもお勧めです。

●詳しくはこちら【健康長寿とちぎWEB】



4 4月18日は「よい歯の日」

4月18日は日本歯科医師会が制定した「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。

新生活や新しい環境でスタートを切った方も多いと思いますが、改めて自分の歯とお口の健康について、見つめ直してみませんか。

「よい歯」を保つためには、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

歯が痛くなる前に、定期的に歯科医院に通う習慣をつけましょう。

●[詳しくはこちら](#)

【健康長寿とちぎ WEB】



5 とちぎ健康経営事業所への道vol.5

現在、令和8年度のとちぎ健康経営事業所の申請を受付しております！

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を「とちぎ健康経営事業所」として認定しています。従業員の健康保持・増進のため、健康経営に取り組んでみませんか。

■実施主体

栃木県/全国健康保険協会(協会けんぽ)栃木支部/健康保険組合連合会栃木連合会

■対象事業所

栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所

■受付期間

令和8(2026)年4月6日(月)～6月5日(金)※必着

■その他

認定制度の概要やインセンティブ、申請書様式のダウンロード等については、健康長寿とちぎWEBを御覧ください。



●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

健康クイズ答え

全て ①首や肩が凝る ②よく眠れない
③胃腸の調子が悪い

ストレスが高まってきたり、蓄積したりすると、身体面、心理・感情面あるいは行動面にさまざまな変化が現れます。

たとえば、「身体面」では、倦怠感が続く(疲れがとれない)、首や肩が凝る、胃腸の調子が悪い、よく眠れない(早く目が覚める、熟眠感がない、夜中に何度も目が覚める)、「心理・感情面」では、気分が晴れない、イライラする、落ち着きがなくなる、考えが悲観的になる、被害的になる、攻撃的になる、「行動面」では、引きこもりがちになる、食生活が乱れる、喫煙や飲酒の量が増える、約束を守れなくなる、身だしなみがだらしなくなるといった変化です。

これらを早期に察知し、必要に応じて軽減を図ることは、うつ病の予防面でもたいへん重要です。

◎「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