

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 「とちぎVitalityウォーク」の実施について
- 2 「とけポロード」5月おすすめコースのご案内【矢板市】
- 3 からだの病気とこころ ～こころの健康づくり～
- 4 むし歯予防について
- 5 健康長寿とちぎ応援企業登録制度
「あなたが進める従業員の健康づくりを応援します！」
- 6 【事業者・団体募集中!】令和8(2026)年度健康長寿とちぎづくり表彰について



健康クイズ

Q.日本人が一生のうち、うつ病にかかる割合は以下のどれでしょうか。

- ①約30人に1人 ②約15人に1人 ③約5人に1人

→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 「とちぎVitalityウォーク」の実施について

「とちぎVitalityウォーク」は、Vitalityアプリに対応するスマートフォンがあればご参加いただける健康づくり事業です。Vitalityアプリ内の機能「アクティブチャレンジ」では、毎週アプリ内で設定される目標ポイントを達成すると特典が必ず獲得できます。

特典はルーレットで決まり、ドリンクなどと交換できるチケットや、寄付を選ぶこともできます。目標ポイントは達成状況に応じて変わり、挑戦を続けることで自然と歩く習慣が身につきます。

※アクティブチャレンジの1週間は一律「月曜日の0時から日曜日の23時59分」です。

(注)本事業は、県が令和8年3月4日に「包括連携協定」を結んだ住友生命保険相互会社の協力のもと、実施します。



●詳しくはこちら【健康長寿とちぎWEB】

2 「とけポロード」5月おすすめコースのご案内【矢板市】

「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。

コースの中から矢板市の「すこやか矢板 長峰公園コース」を御紹介します。

公園内を周遊するコースで、安全にかつ季節の移ろいを感じながら落ち着いて散歩することができます。天気の良い日は、市内外の方が多く訪れ、ウォーキングを楽しんでいます。

特に、4月～5月にかけては、サクラとツツジが咲き誇り、また夜間のライトアップも行われ、幻想的な花々を楽しむことができます。

交通のアクセスも良く、矢板駅の北約700m、国道461号沿いにあります。



●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

3 からだの病気とこころ ～こころの健康づくり～

ストレスとひと口にいても、すべてがよくないわけではありません。適度なストレスは、それを乗り越えたときには達成感をもたらしてくれます。また、自信を持つことや成長する糧になることもあります。

一方で、ストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など、行動面に現れることもあり、このような生活習慣の乱れが生活習慣病の発症や悪化につながることもあります。

また、ストレス自体が高血圧や糖尿病のリスクを高めるなど生活習慣病の危険因子としても知られています。

ストレスのサインに気づいたら、まず誰かに話をしたり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなど早めに対処しましょう。

※ストレスから来る不調が続く場合は、専門医に相談しましょう

●[詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



4 むし歯予防について

むし歯はとても身近な病気ですが、初期症状は気が付きにくく放置されがちです。むし歯の範囲が歯髄(神経)まで達すると、歯の神経を取り除く治療が必要になることが多く、歯の寿命が短くなることもあります。

歯が痛くなってから治療するのではなく、痛くなる前に歯の病気を予防することが大切です。

フッ素の入った歯磨き粉を用いたセルフケアはもちろん、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診やプロフェッショナルケアを受けましょう！

●詳しくはこちら

【健康長寿とちぎ WEB】



5 健康長寿とちぎ応援企業登録制度 「あなたが進める従業員の健康づくりを応援します！」

県では、働く世代の健康づくりを推進するため、事業所(働く世代)の健康づくりや健康経営を支援する仕組みを追加いたしました。

本制度の趣旨を広く県内事業所に周知するため、リーフレットを作成いたしましたので、本制度をぜひ御利用ください。



■制度の概要■

(1) 応援を受けたい事業所向けは[こちら](#)(利用申請は6月から開始)

※リンク先の画像をクリックすると拡大してご覧になれます。

※参考:令和8年4月6日現在の応援メニューBOOKは[こちら](#)

(2) 応援をしたい企業向けは[こちら](#)

※リンク先の画像をクリックすると拡大してご覧になれます。

※参考:令和8年4月6日現在の応援企業は[こちら](#)

◆掲載記事に関するお問い合わせ先

栃木県保健福祉部健康長寿推進課健康づくり推進班

■TEL:028-623-3094

■Email:kenko-cyoju@pref.tochigi.lg.jp



健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、「健康長寿日本一とちぎ」を実現するため、健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰します。

今年度は以下のとおり募集しますので、奮って御応募ください。

■対象:健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員

■対象取組例:・従業員の健康向上のための取組

- ・地域住民に向けた健康づくり など
- ・地域団体などで行う健康づくりの取組 など

■応募締切:2026年5月31日(日)必着

■応募方法など:実績報告書(兼健康長寿とちぎづくり表彰調書)に必要事項を記入し、応募先に提出してください。



●詳しくはこちら【健康長寿とちぎ WEB】

健康クイズ 答え ②約15人に1人

うつ病は、日本では約15人に1人が、一生のうちに一度はかかる病気といわれています。「誰がいつなってもおかしくない」と言われるほど、身近な病気です。一方で、うつ病のサイン、こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。中には、気づいても、「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。そこで、身近にいるご家族の方の「気づき」がたいへん重要な対応の鍵となってきます。

うつ病の治療では、身体の病気と同様に「早期発見」、「早期対応」がとても大切です。早めに対応することで、スムーズな治療へと結びつき、より早期の回復につながります。

◎「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