

令和8（2026）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
1	ベジチェックによる野菜摂取量測定会	足利市 健康増進課	10	19	(月)	開始 11 : 00 終了 14 : 00	足利市役所本庁舎 1階市民ホール	・ベジチェックによる野菜摂取量測定	市民	https://www.city.ashikaga.tochigi.jp/health/000048/000241/p008245.html	足利市	健康増進課健康づくり担当	0284-20-2372
2	健診結果説明会	栃木市 健康増進課	10	5	(月)	開始 9 : 00 終了 12 : 00	栃木保健福祉センター	・個別相談（健診結果や生活習慣の改善方法を説明）	・栃木市民 ・特定健康診査受診者のうち情報提供者 ・ヤング健診受診者	https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html	栃木市	健康増進課健康づくり係	0282-25-3511
3	健診結果説明会	栃木市 健康増進課	10	15	(木)	開始 9 : 00 終了 12 : 00	大平健康福祉センター	・個別相談（健診結果や生活習慣の改善方法を説明）	・栃木市民 ・特定健康診査受診者のうち情報提供者 ・ヤング健診受診者	https://www.city.tochigi.lg.jp/soshiki/29/75940.html	栃木市	健康増進課健康づくり係	0282-25-3511
4	健康サポートステーション	佐野市 健康増進課	10	7 20	(水) (火)	開始 9 : 30 終了 12 : 00	田沼保健センター、佐野市保健センター	健康相談、栄養相談、歯科相談、健診結果説明、特定保健指導、体組成計測定	市民	https://www.city.sano.lg.jp/soshiki/ichiran/kenkou/kenko-zoshinka/gvomuannai/7/3899.html	佐野市	健康増進課健康づくり係	0283-24-5770
5	佐野市健康大学講座	佐野市 健康増進課	10	8 15 22	(木)	開始 18 : 30 終了 20 : 30	佐野市中央公民館（3階ホール）	健康に役立つ様々な情報満載の講座を3日間にわたり開催。	市民	https://www.city.sano.lg.jp/soshiki/ichiran/kenkou/kenko-zoshinka/event/22575.html	佐野市	健康増進課健康づくり係	0283-24-5770
6	カラダ改善教室	日光市 健康課	10	1	(木)	開始 10 : 0 終了 11 : 30	日光公民館	・立ち姿勢や歩く姿勢を、確認・見直します ・日々のからだのメンテナンス方法（ストレッチや筋力トレーニング）を学び、実践します	19歳以上の市民で運動制限のない方	https://www.city.nikko.lg.jp/kenko/fukushi/kenkosuishin/kenkoukyositsu/7662.html	日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間		実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日							団体名等	担当課	電話番号
7	vitality日光・well-beingフェア	日光市	10	2	(金)	開始	10 : 00	日光市役所市民ホール	・ vitality日光ウォークアプリ登録会 ・ 大腸がんクイズラリー ・ 自分のカラダを知るコーナー ・ 子どもも大人も楽しめるコーナー	アプリ登録は日光市民または在勤者		日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756
		終了				14 : 00								
8	vitality日光・well-beingフェア	日光市	10	3	(土)	開始	10 : 00	イオン日光今市店	・ vitality日光ウォークアプリ登録会 ・ 大腸がんクイズラリー ・ 自分のカラダを知るコーナー ・ 子どもも大人も楽しめるコーナー	アプリ登録は日光市民または在勤者		日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756
		終了				15 : 00								
9	vitality日光・well-beingフェア	日光市	10	4	(日)	開始	10 : 00	イオン日光今市店	・ vitality日光ウォークアプリ登録会 ・ 大腸がんクイズラリー ・ 自分のカラダを知るコーナー ・ 子どもも大人も楽しめるコーナー	アプリ登録は日光市民または在勤者		日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756
		終了				15 : 00								
10	糖尿病・腎臓病予防教室 (腎臓病編)	日光市 健康課	10	13	(火)	開始	13 : 30	日光市今市保健福祉センター	・ 腎臓専門医の講話 ・ 栄養士による講話 ・ 1日分の塩分摂取量の見える化	19～79歳の市民で血糖値または血圧または腎機能で要指導以上の方	https://www.city.nikko.lg.jp/kenko-fukushi/kenkokuishin/kenkouyositsu/7662.html	日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756
11	カラダ改善教室	日光市 健康課	10	29	(木)	開始	10 : 00	日光市今市保健福祉センター	・ 立ち姿勢や歩く姿勢を、確認・見直します ・ 日々のからだのメンテナンス方法 (ストレッチや筋力トレーニング)を学び、実践します	19歳以上の市民で運動制限のない方	https://www.city.nikko.lg.jp/kenko-fukushi/kenkokuishin/kenkouyositsu/7662.html	日光市	健康課保健指導班	0288-21-2756
12	骨波形測定	大田原市 健康政策課	10	19	(月)	開始	10 : 00	大田原市役所本庁舎1階エントランス北側	・ 骨波形測定 ・ ポスター展示、資料配布	市民	https://www.city.ottawara.tochigi.jp/docs/2025081500032/	栃木県	健康政策課	0287-23-7601
13	インボディ測定会	下野市 健康増進課	10	9	(金)	開始	9 : 30	下野市役所	・ インボディ測定 ・ 測定結果の見方とアドバイス	下野市民	https://www.city.shimotsuke.lg.jp/1856/info-0000010362-3.html	下野市	健康増進課健康づくりグループ	0285-32-8905

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間		実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日							団体名等	担当課	電話番号
14	ヤングヘルスアップデー	下野市 健康増進課	10	10	(土)	開始 8 : 00 終了 12 : 00	保健福祉センター ゆうゆう館	・インボディ測定 ・測定結果の見方とアドバイス	20～39歳の下 野市民		下野市	健康増進課健康 づくりグループ	0285-32- 8905	
15	ヘルシースタート教室 ～子育て世代の健康づくり～	下野市 健康増進課	10	7		開始 10 : 00 終了 11 : 30	保健福祉センター ゆうゆう館	・生活習慣病と健康づくりについて ・バランスの良い食事について ・離乳食のアドバイス	子育て世代の 下野市民	https://www.city.s-himotsuke.lg.jp/18-56/info-0000008556-3.html	下野市	健康増進課健康 づくりグループ	0285-32- 8906	
16	吉田村まつり	「吉田村秋祭」実行委員会	10	25	(日)	開始 9 : 00 終了 19 : 00	旧下野市立吉田東小学校	・健康づくりの周知啓発について	下野市民		下野市	健康増進課健康 づくりグループ	0285-32- 8907	
17	健康デー 「今日から取り組む生活習慣病重症化予防」	益子町 福祉子育て課	10	20	(火)	開始 9 : 00 終了 11 : 30	保健センター	・体組成計測定 ・医師講話「生活習慣病の重症化予防」 ・カルシウム豊富な食品紹介 ・栄養相談、運動相談（要予約）	町民	https://www.town.mashiko.lg.jp/page/page004164.html	益子町	福祉子育て課 健康づくり係	0285-70- 1121	
18	健康相談	益子町 福祉子育て課	10	5	(月)	開始 9 : 00 終了 11 : 00	保健センター	・健康相談 ・健診の結果の説明や栄養運動の指導	町民		益子町	福祉子育て課 健康づくり係	0285-70- 1121	
19	健康相談	益子町 福祉子育て課	10	19	(月)	開始 9 : 00 終了 11 : 00	保健センター	・健康相談 ・健診の結果の説明や栄養運動の指導	町民		益子町	福祉子育て課 健康づくり係	0285-70- 1121	
20	情報掲示コーナー	益子町 福祉子育て課	10			開始 8 : 30 終了 17 : 15	保健センター	・フードモデル等健康教育教材の展示、ポスター掲示、リーフレット設置	町民		益子町	福祉子育て課 健康づくり係	0285-70- 1121	

令和8（2026）年度「健康長寿とちぎづくり推進月間」における取組の概要

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号
21	第37回壬生町健康ふくしま祭り	壬生町 健康福祉課	10	4	(日)	開始 9 : 30 終了 13 : 0	壬生町役場多目的広場	・表彰 ・医師会講演会 ・公開講座 ・骨密度測定、血管年齢測定など	県民	https://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2026061500073/	壬生町	壬生町健康ふくしま祭り実行委員会事務局	0282-81-1885
22	フレイル予防調理教室	壬生町 食生活改善推進員協議会	10	15	(木)	開始 10 : 0 終了 12 : 0	壬生町保健福祉センター 2階調理室	・講話 ・調理実習	町民	https://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2024051000015/	壬生町	壬生町役場健康福祉課	0282-81-1885
23	ノルディックウォーク教室	塩谷町 健康生活課	10	5	(月)	開始 14 : 00 終了 :	塩谷町役場	・ノルディックウォークの実技と実践	町民		塩谷町	健康生活課	0287-45-1119
24	健康運動教室	塩谷町 健康生活課	10	16	(金)	開始 14 : 00 終了 15 : 00	塩谷町役場	・運動指導士による有酸素運動やストレッチ	町民		塩谷町	健康生活課	0287-45-1119
25	健康運動教室	塩谷町 健康生活課	10	30	(金)	開始 13 : 30 終了 14 : 30	塩谷町役場	・運動指導士による有酸素運動やストレッチ	町民		塩谷町	健康生活課	0287-45-1119
26	結果報告会	塩谷町 健康生活課	10	7	(水)	開始 9 : 00 終了 11 : 30	塩谷町役場	・健診結果の説明と健康相談 ・生活習慣病予防の啓発	町民		塩谷町	健康生活課	0287-45-1119
27	シニアの食育事業	那須町 健康増進課	10	7	(水)	開始 10 : 00 終了 14 : 00	ゆめプラザ・那須	講話、調理実習	町民		那須町	保健福祉課健康づくり推進係	0287-72-5858

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間		実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日							団体名等	担当課	電話番号
28	骨太クッキング	那須町	10	15	(金)	開始	10 : 00	文化センター	講話、調理実習	町民		那須町	保健福祉課 健康づくり推進係	0287-72-5858
		健康増進課				終了	14 : 00							
29	住民主体の健康づくり（食育）	那須町	10	16	(金)	開始	10 : 00	森のふくろう	講話	町民		那須町	保健福祉課 健康づくり推進係	0287-72-5859
		健康増進課				終了	14 : 00							
30	バランスアップ食育講座	那須町	10	27	(木)	開始	9 : 30	ゆめプラザ・那須	講話、調理実習	町民		那須町	保健福祉課 健康づくり推進係	0287-72-5860
		健康増進課				終了	15 : 00							
31	ファットレスクラブ	那須町	10	5	(金)	開始	10 : 00	ゆめプラザ・那須	運動教室	町民		那須町	保健福祉課 健康づくり推進係	0287-72-5860
		健康増進課				終了	11 : 30							
32	高齢者いきいき事業	那須町	10	8	(木)	開始	10 : 00	西大久保公民館	健康講話	町民		那須町	保健福祉課 健康づくり推進係	0287-72-5860
		健康増進課				終了	11 : 30							
33	ウェルフルなかがわ コラボ健康イベント	那珂川町	10	3	(土)	開始	19 : 00	ウェルフル なかがわ (10/3・10/10)	・四泳法チャレンジ〜クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライにチャレンジしてみましょう〜	町民	https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/0054/info-0000002071-0.html	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119
		健康福祉課 健康増進係				終了	20 : 00							
34	健康イベント	那珂川町	10	16	(金)	開始	18 : 30	ウェルフル なかがわ	未来を明るく、明日の自分へ ～楽しくエクササイズ②～	町民	https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/0054/info-0000002033-0.html	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119
		健康福祉課 健康増進係				終了	20 : 00							

◆市町の取組

No.	事業名	主催者	実施期日			実施時間		実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	問い合わせ先		
			月	日	曜日							団体名等	担当課	電話番号
35	健康イベント	那珂川町	10	21	(水)	開始	14 : 00	ウェルフル なかがわ	ZUMBA（ズンバ）① ～音楽にノってリフレッシュタイム！～	町民	https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/0054/info-0000002033-0.html	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119
		終了				15 : 00								
36	なかがわフィットネス倶楽部	那珂川町	10	9	(金)	開始	19 : 00	ウェルフル なかがわ (10/9・10/23)	・お腹をねじれ！極めろ！ウォーキングマスター (10/9) ・内臓脂肪がみるみる落ちる！？下腹ポッコリ解消 (10/23)	町民	https://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/0054/info-0000000132-0.html	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119
		終了				20 : 30								