

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
1	パネル展示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (西部)	10	1	(月)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	富屋地区市 民センター 国本地区市 民センター 篠井地区市 民センター 城山地区市 民センター	・乳がん予防映発、パネルの掲示 ・10/1(月)～10/31(水)まで実施	地区市民セ ンター来所 者	-	宇都宮市	保健福祉総務 課 保健福祉相談 担当(西部)	028-665- 3698	可
10	歯の健康講座【青壮年期編】 ～親子で歯みがきピカピカ大 作戦～	宇都宮市 保健セン ター	10	28	(日)	開始 10 : 30 終了 12 : 30	宇都宮市保 健センター	・歯科医師による乳児期におけるむし歯予防や家族全体の 歯や口腔の健康づくりに関する講話 ・歯科衛生士による乳歯の手入れ、家族全体の口腔ケア に関する実技指導 ・むし歯菌検査(幼児対象) ・ペネキスクリーン検査(保護者対象) ・歯科医師、歯科衛生士による相談会(希望者のみ)	1歳児とそ の保護者 ※要予約	<a href="http://www.city.ut
sunomiya.tochigi.jp
/kurashi/kenko/ke
nkodukuri/kouza/1
004463.html">http://www.city.ut sunomiya.tochigi.jp /kurashi/kenko/ke nkodukuri/kouza/1 004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627- 6666	可
11	運動チャレンジデー	宇都宮市 保健セン ター	10	4	(木)	開始 9 : 30 終了 12 : 00	宇都宮市保 健センター	・エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供 ・体幹トレーニングマシンなどの体験 ・ウォーキングスペースの提供	市民	<a href="http://www.city.ut
sunomiya.tochigi.jp
/kurashi/kenko/ke
nkodukuri/kouza/1
004463.html">http://www.city.ut sunomiya.tochigi.jp /kurashi/kenko/ke nkodukuri/kouza/1 004463.html	宇都宮市	保健センター	028- 627-6666	可
12	運動チャレンジデー	宇都宮市 保健セン ター	10	15	(月)	開始 13 : 30 終了 16 : 00	宇都宮市保 健センター	・エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供 ・体幹トレーニングマシンなどの体験 ・ウォーキングスペースの提供	市民	<a href="http://www.city.ut
sunomiya.tochigi.jp
/kurashi/kenko/ke
nkodukuri/kouza/1
004463.html">http://www.city.ut sunomiya.tochigi.jp /kurashi/kenko/ke nkodukuri/kouza/1 004463.html	宇都宮市	保健センター	028- 627-6666	可
13	運動チャレンジデー	宇都宮市 保健セン ター	10	20	(土)	開始 9 : 30 終了 12 : 00	宇都宮市保 健センター	・エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供 ・体幹トレーニングマシンなどの体験 ・ウォーキングスペースの提供	市民	<a href="http://www.city.ut
sunomiya.tochigi.jp
/kurashi/kenko/ke
nkodukuri/kouza/1
004463.html">http://www.city.ut sunomiya.tochigi.jp /kurashi/kenko/ke nkodukuri/kouza/1 004463.html	宇都宮市	保健センター	028- 627-6666	可
14	運動チャレンジデー	宇都宮市 保健セン ター	10	29	(月)	開始 9 : 30 終了 12 : 00	宇都宮市保 健センター	・エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供 ・体幹トレーニングマシンなどの体験 ・ウォーキングスペースの提供	市民	<a href="http://www.city.ut
sunomiya.tochigi.jp
/kurashi/kenko/ke
nkodukuri/kouza/1
004463.html">http://www.city.ut sunomiya.tochigi.jp /kurashi/kenko/ke nkodukuri/kouza/1 004463.html	宇都宮市	保健センター	028- 627-6666	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
15	食育教室【妊娠期編】 ～ママパパ食育教室～	宇都宮市 保健センター	10	13	(土)	開始 10 : 00 終了 11 : 30	宇都宮市保健センター	・妊娠中に必要な栄養や食事バランスについての講話 ・家族を守り、頑張るパパへの食事アドバイス	妊娠9か月(35週)までの妊婦とその夫 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
16	しっかり貯筋教室 5期生-1回目	宇都宮市 保健センター	10	19	(金)	開始 14 : 00 終了 16 : 00	宇都宮市保健センター	・ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など ※5回コース	市内在住の65歳以上の人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
17	しっかり貯筋教室 5期生-2回目	宇都宮市 保健センター	10	26	(金)	開始 14 : 00 終了 16 : 00	宇都宮市保健センター	・ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など ※5回コース	市内在住の65歳以上の人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
18	しっかり貯筋教室 6期生-1回目	宇都宮市 保健センター	10	23	(火)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など ※5回コース	市内在住の65歳以上の人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
19	しっかり貯筋教室 6期生-2回目	宇都宮市 保健センター	10	30	(火)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など ※5回コース	市内在住の65歳以上の人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
20	エクササイズデビュー教室 2期生-2回目	宇都宮市 保健センター	10	5	(金)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークショップ、腹囲・痩せやすさの測定など ※6回コース	市内在住の30～64歳までの人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
21	エクササイズデビュー教室 2期生-3回目	宇都宮市 保健センター	10	19	(金)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークショップ、腹囲・痩せやすさの測定など ※6回コース	市内在住の30～64歳までの人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
22	女性のための美ボディ教室 2期生-1回目	宇都宮市 保健センター	10	7	(日)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動 や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワーク ショップ、腹囲・痩せやすさの測定など ※6回コース	市内在住の 30～64歳ま での人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/sunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkokuiki/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
23	女性のための美ボディ教室 2期生-2回目	宇都宮市 保健センター	10	21	(日)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	宇都宮市保健センター	・腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動 や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワーク ショップ、腹囲・痩せやすさの測定など ※6回コース	市内在住の 30～64歳ま での人 【要予約】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkokuiki/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
26	パネル展示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (北部)	10	1	(月)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	河内地区市 民センター	・糖尿病に関する情報揭示、リーフレットの配布 ・10/1(月)～10/31(水)まで実施	地区 市民セン ター来所者	=	宇都宮市	保健福祉総務 課 保健福祉相談 担当(北部)	028-671-3205	可
27	パネル展示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (北部)	10	1	(月)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	上河内地区 市民セン ター	・高血圧に関する情報揭示、リーフレットの配布 ・10/1(月)～10/31(水)まで実施	地区市民セ ンター来所 者	=	宇都宮市	保健福祉総務 課 保健福祉相談 担当(北部)	028-671-3205	可
28	うつつのみや食育フェア	宇都宮市 うつつのみ や食育 フェア実 行委員会	10	14	(日)	開始 10 : 00 終了 15 : 00	宇都宮城址 公園	・My菌ブラシづくり体験や地場農産物の試食販売などの ブース出展(約90団体) ・料理研究家リュウジによる調理披露や中学生による 『お弁当コンクール』入賞校調理披露などのステージイ ベント ・食育に関するクイズラリー	市民	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kuiku/fair/1004764.html	うつつのみ や食育 フェア実 行委員会	健康増進課 企画G	028-626-1128	可
29	パネル展示	宇都宮市 保健福祉 総務課	10	1	(月)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	・平石地区 市民セン ター ・瑞穂野地 区市民セン ター ・清原地区 市民セン	乳がん予防啓発 ・リーフレット等配布 ・健康情報の揭示 ・10/1(月)～10/31(水)まで実施	地区市民セ ンター来所 者	=	宇都宮市	保健福祉総務 課 保健福祉相談 担当 (東部)	028-661-2369	可
32	宇都宮ウォーキングフェスタ 2018	宇都宮市 健康増進 課	10	28	(日)	開始 7 : 30 終了 15 : 30	宇都宮城址 公園	・健康づくり推進員による健康づくりコーナーの設置 (体脂肪測定、血流測定など)	市民 【要申込】	http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/oshiraselist/event/1012745.html	宇都宮市	健康増進課 健康づくりグ ループ	028-626-1126	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
38	パネル展示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (中央 部)	10	1	(月)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	・市役所本 庁舎 ・豊郷地区 市 民セ ンター ・中央生涯 学習セン ター	乳がん予防啓発 ・パネル展示・リーフレット等配布 ・健康情報の掲示 ・10/1(月)～10/31(水)まで実施	市役所本 庁、豊郷地 区市民セン ター、 各生涯学習 センター来 所者	＝	宇都宮市	保健福祉総務 課 保健福祉相談 担当(中央 部)	028-632- 2941	可
39	ミニ健康展	足利市 健康増進 課	10	7	(日)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	三和公民館・小 俣小学校・東山 小学校・千歳小 学校・南小学 校・毛野中学 校・青葉小学 校・久野小学校	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・健康クイズ ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可
40	ミニ健康展	足利市 健康増進 課	10	13	(土)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	葉鹿公民館	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可
41	ミニ健康展	足利市 健康増進 課	10	14	(日)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	さいこうふれあ いセンター	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・健康クイズ ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可
42	ミニ健康展	足利市 健康増進 課	10	20	(土)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	毛野公民館	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可
43	健康の日ウォーキング大会	足利市 健康増進 課	10	21	(日)	開始 9 : 00 終了 11 : 30	富田公民館	・ウォーキング、減塩 トン汁の試食	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可
44	ミニ健康展	足利市 健康増進 課	10	21	(日)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	生涯学習セン ター・けやき小 学校・山辺公民 館	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・健康クイズ ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40- 3115	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
45	ミニ健康展	足利市 健康増進課	10	27	(土)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	三重体育館・助戸公民館	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115	可
46	健康の日ウォークラリー大会	足利市 健康増進課	10	28	(日)	開始 9 : 00 終了 11 : 30	久野公民館	・ウォークラリー	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115	可
47	ミニ健康展	足利市 健康増進課	10	28	(日)	開始 9 : 00 終了 15 : 00	山前小学校	・健康チェック ・健康関係の展示等 ・健康グッズ ・リーフレット等配布	市民	http://www.city.as-hikaga.tochigi.jp	足利市	健康増進課 健康指導担当	0284-40-3115	可
67	岩舟健康福祉まつり	栃木市 健康増進課	10	21	(日)	開始 9 : 45 終了 14 : 00	岩舟健康福祉センター	・健康に関する相談・指導（内科医・歯科医による相談、歯科衛生士によるブラッシング指導） ・体組成測定 ・骨密度測定 ・試食配布、健康グッズ配布	どなたでも	=	栃木市	健康増進課	0282-25-3511	可
68	藤岡ふくしまつり	市社協 健康増進課	10	21	(日)	開始 9 : 00 終了 14 : 00	栃木市藤岡文化会館 藤岡公民館	・健康グッズ配布	どなたでも	=	栃木市	健康増進課	0282-25-3512	可
69	佐野市健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	4	(木)	開始 19 : 00 終了 21 : 00	佐野市中央公民館	・「上手な薬の使い方」 かかりつけ薬剤師・薬局に相談 ・血圧と年齢について	市民	=	佐野市	健康増進課	0283-24-5770	可
70	佐野市健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	11	(木)	開始 19 : 00 終了 21 : 00	佐野市中央公民館	・どうしよう！うちの子病気！？ おうちで対処の仕方を勉強しましょう ・予防に勝る治療はない がん予防のためのがん検診	市民	=	佐野市	健康増進課	0283-24-5770	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
71	佐野市健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	18	(木)	開始 19 : 00 終了 21 : 00	佐野市中央 公民館	・睡眠時無呼吸症候群について	市民	=	佐野市	健康増進課	0283-24-5770	可
72	佐野市健康大学講座	佐野医師会 佐野市	10	25	(木)	開始 19 : 00 終了 21 : 00	佐野市中央 公民館	・正しい歯磨きしてますか？ ・住民主体のサービスB 介護予防・日常生活支援総合新事業 ・佐野市の健診（検診）について	市民	=	佐野市	健康増進課	0283-24-5770	可
73	日光けっこうフェスティバル	日光市 他	10	13	(土)	開始 10 : 00 終了 15 : 00	日光運動公園	・健康増進に関するコーナー 他	市民等	=	日光市	健康課	0288-21-2756	可
74	ウォーキング教室	日光市 健康課	10	15	(月)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	丸山公園	・専門家による効果的なウォーキングの方法の実践	19～79歳の 市民 (運動制限 のない方) ※要事前申 込	=	日光市	健康課	0288-21-2756	可
75	健康づくり大学校 (健康づくり推進員養成講座)	日光市 健康課	10	19	(金)	開始 10 : 00 終了 15 : 00	今市保健福祉センター	・健康づくりに関する講話及び実習	市民 ※要事前申 込	=	日光市	健康課	0288-21-2756	可
76	健康づくり推進員支部健康教室	日光市 健康課				開始 : 終了 :	今市健康福祉センター 他	・健康づくりに関する講話及び実習 ※各支部にて10月に7回の健康教室を実施	市民 ※要事前申 込	=	日光市	健康課	0288-21-2756	可
78	ちゃれんじ60歩こうか真岡プラス1	真岡市 健康増進課	10	1	(月)	開始 : 終了 :	各自	・9月から12月までの期間中に、合計60日以上健康に関する取り組みを実施し、生活習慣の改善を図る ・取り組み状況を記録票に記入し、提出した者に達成証、オリジナルグッズ、300円分のお買い物券をプレゼント	18歳以上の 市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
79	プロから学ぶ！歩き塾	真岡市 健康増進課	10	3	(水)	開始 10 : 00 終了 11 : 00	真岡市運動公園	・屋外での効果的なウォーキング方法について、実践しながら学ぶ	市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
80	プロから学ぶ！歩き塾	真岡市 健康増進課	10	10	(水)	開始 10 : 00 終了 11 : 00	真岡井頭公園	・屋外での効果的なウォーキング方法について、実践しながら学ぶ	市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
81	まちなか健康講座 「簡単運動・実践編」	真岡市 健康増進課	10	19	(金)	開始 13 : 30 終了 14 : 30	まちなか保健室駅前館	・室内でできる簡単な運動について、実践しながら学ぶ講座	市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
82	まちなか健康講座 「簡単運動・実践編」	真岡市 健康増進課	10	24	(水)	開始 13 : 30 終了 14 : 30	まちなか保健室田町館	・室内でできる簡単な運動について、実践しながら学ぶ講座	市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
83	健康フェスティバル	真岡市 健康増進課	10	28	(日)	開始 9 : 30 終了 12 : 00	真岡市総合福祉保健センター	・今年度は「健康へ JUMP UP」をテーマに、「フッ素塗布」「姿勢ゆがみチェック」「みんなでラジオ体操」「出張！まちなか保健室」をはじめとするさまざまなコーナーを設け、健康意識の高揚を図るイベントを開催	市民	http://www.city.moka.lg.jp/	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
84	メタボボイステ推進連絡会 野外研修	大田原市 健康政策課	10	25	(木)	開始 8 : 00 終了 16 : 00	那須塩原市	・ウォーキング	会員	-	大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
90	健幸ポイントプロジェクト 新規参加者説明会	大田原市 健康政策課	10	19	(金)	開始 10 : 00 19 : 00 終了 12 : 00 21 : 00	トコトコ大田原 市民交流センター (大田原市)	・健幸ポイントプロジェクトへの参加希望者を対象とした説明会。 10月19日(金)は午前の部(10:00~12:00)と夜間の部(19:00~21:00)の開催。	・大田原市内在住で20歳以上の方 ・大田原市内の事業所に勤務している20歳以上の方	http://www.city.ohkawara.tochigi.jp/docs/201411120011/	大田原市	健康政策課 健康政策係	0287-23-8704	可
91	第3回健康セミナー	大田原市健康長寿都市推進委員会	10	20	(土)	開始 13 : 30 終了 15 : 00	那須野が原ハーモニーホール(大田原市)	演題：なぜあなたの疲れは取れないのか～疲労科学が解明した本当の疲労回復法～ 講師：梶本修身先生(大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学特任教授)	どなたでも定員1,100名	http://www.city.ohkawara.tochigi.jp/docs/2017061500033/	大田原市	健康政策課 健康政策係	0287-23-8704	可
93	市民体育祭	矢板市	10	7	(日)	開始 8 : 25 終了 15 : 45	矢板運動公園	・すこやか体操の普及 ・各種競技	市民	=	矢板市	健康増進課 健康増進担当	028-743-1118	可
94	シルバースポーツ大会	矢板市	10	18	(木)	開始 9 : 00 終了 14 : 45	矢板運動公園	・すこやか体操の普及 ・各種競技	市民	=	矢板市	健康増進課 健康増進担当	028-743-1118	可
95	健康ウォーキング	矢板市 健康づくりみどりの会	10	28	(日)	開始 10 : 00 終了 12 : 30	片岡地区(すこやか矢板ウォーキングマップ)	・すこやか矢板ウォーキングマップのウォーキングコースの周知 ・市内(片岡地区)ウォーキング ・減塩推進活動(参加者へ減塩みそ汁の提供、減塩パンフレット配布等)	市民	=	矢板市	健康増進課 健康増進担当	028-743-1118	可
96	さくら市健康まつり	さくら市 健康増進課	10	28	(日)	開始 8 : 30 終了 16 : 30	氏家保健センター 氏家体育館	・20歳代のワンコイン健診(基本健診・骨密度検診) ・「8020」運動：表彰 ・歯科相談 ・医師の相談(医師団による健康アドバイス) ・健康チェック(血圧測定) ・骨密度測定 ・食トレクイズコーナー ・健康チェックで金メダルGET!コーナー ・国民健康保険コーナー	さくら市民	=	さくら市	健康増進課	028-682-2589	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
97	量ってらくらくダイエット	さくら市 健康増進課	10	29	(月)	開始 10 : 00 終了 12 : 30	氏家保健センター	生活習慣の予防・重症化予防のために、目に見える体重コントロールに着目した教室。全7回 ・体重・体組成測定 ・歯周病予防 ・食事記録見直し ・調理実習 ・運動実施	さくら市民	＝	さくら市	健康増進課	028-682-2589	可
98	日本一周ウォーキング	さくら市 健康増進課	10	2	(火)	開始 10 : 00 終了 10 : 45	さくら市総合運動公園	生活習慣病予防を目的とした初心者向けのウォーキング教室。四季折々の自然が感じられる総合公園をウォーキング ・準備、整理運動（ストレッチ） ・ウォーキング	さくら市民	＝	さくら市	健康増進課	028-682-2589	可
99	貯筋フィットネス	さくら市 健康増進課	10	5	(金)	開始 19 : 15 終了 20 : 15	喜連川保健センター	生活習慣病の予防を目的に、運動指導士によるエアロビクス実施 ・音楽に合わせた有酸素運動 ・簡単な筋トレ	さくら市民	＝	さくら市	健康増進課	028-682-2589	可
100	健診結果説明会	下野市 健康増進課	10	1	(火)	開始 9 : 15 終了 12 : 00	保健福祉センターゆうゆう館	・健診結果の説明 ・健診結果に応じた保健指導・栄養指導 ・フードモデルの展示	健診を受診した市民	＝	下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可
101	健診結果説明会	下野市 健康増進課	10	10	(水)	開始 9 : 15 終了 12 : 00	保健福祉センターきらら館	・健診結果の説明 ・健診結果に応じた保健指導・栄養指導 ・フードモデルの展示	健診を受診した市民	＝	下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可
102	健診結果説明会	下野市 健康増進課	10	17	(水)	開始 9 : 15 終了 12 : 00	保健福祉センターゆうゆう館	・健診結果の説明 ・健診結果に応じた保健指導・栄養指導 ・フードモデルの展示	健診を受診した市民	＝	下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可
103	健診結果説明会	下野市 健康増進課	10	18	(木)	開始 9 : 15 終了 12 : 00	保健福祉センターきらら館	・健診結果の説明 ・健診結果に応じた保健指導・栄養指導 ・フードモデルの展示	健診を受診した市民	＝	下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
104	健康デー	益子町 健康福祉課	10	16	(火)	開始 9 : 00 終了 11 : 30	益子町保健センター	・体組成計測定 ・栄養士による栄養相談（予約制） ・健康食配布 ・栄養集団講話 ・健康相談	町民	＝	益子町	健康福祉課 保健予防係	0285-70-1121	可
105	ゆめフェスタ2018	茂木町 保健福祉課	10	27	(土)	開始 10 : 00 終了 14 : 00	旧逆川中学校	福祉と健康のフェスタ ・食生活改善推進員によるブース出展 ・健康チェック ・良い歯の表彰 ・リーフレットの配布 ・唾液によるストレスチェック	町民	＝	茂木町	保健福祉課 健康係	0285-63-2555	可
106	芳賀日赤市民公開講座	芳賀赤十字病院 認知症疾患医療センター	10	11	(木)	開始 14 : 00 終了 16 : 00	茂木町保健福祉センター「元氣アップ館」	講演会 ・講演1 「住みなれた家で最後まで」 講師：真岡西部クリニック 院長 趙達来 ・講演2 「認知症の人との上手な付き合い方」 講師：芳賀赤十字病院 認知症看護認定看護師 久保明子 ・講演3 「茂木で死ぬということ」 講師：芳賀赤十字病院 循環器内科部長 河又典文	県民	＝	茂木町	保健福祉課健康係	0285-63-2555	可
107	元氣づくり体験	市貝町 健康福祉課	10	毎週	(月)～(金)	開始 10 : 00 終了 15 : 30	各集会所	・健康長寿、地域の絆づくりを目的とした元氣作り体験を各集会所にて実施	町民	＝	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-68-1133	可
108	続谷シニアアクティブクラブ 健康教室	市貝町 健康福祉課	10	5 10	(金) (金)	開始 14 : 00 終了 15 : 30	続谷公民館	・健康講話、脳トレ等レクリエーション	町民	＝	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-68-1133	可
109	町民ハイキング	市貝町 健康福祉課・町民くらし課・生涯学習課・市貝町いきいきクラブ	10	6	(土)	開始 8 : 00 終了 17 : 00	福島県矢祭町	・ハイキング、健康講話	町民	＝	市貝町	健康福祉課健康づくり係 町民くらし課国保年金係 生涯学習課生涯スポーツ係 市貝町いきいきクラブ	0285-68-1133 0285-68-1114 0285-68-0020 0285-68-0020	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
110	健康相談	芳賀町 健康増進課	10	毎週	(火) (木)	開始 9 : 00 終了 16 : 00	芳賀町保健センター	・健康に関する相談を保健師がお受けします。 (毎週火・木実施)	芳賀町民	http://www.town.haga.tochigi.jp/	芳賀町	健康増進課	028-677-6042	可
111	栄養相談	芳賀町 健康増進課	10	18	(木)	開始 9 : 00 終了 16 : 00	芳賀町保健センター	・慢性疾患等で食事療法が必要な方の相談、そのほか食事に関する相談を管理栄養士がお受けします。(予約制)	芳賀町民	http://www.town.haga.tochigi.jp/	芳賀町	健康増進課	028-677-6042	可
112	鶴の会	芳賀町 健康増進課	10	11	(木)	開始 10 : 00 終了 13 : 30	農業者トレーニングセンター	・糖尿病患者の会で、仲間作りや開院の疾病改善・健康増進に役立てることを目的に活動している。年数回の勉強会を開催。 今回の内容 「笑いヨガ」・血糖測定・調理実習 会員対象の事業なので、参加には会員登録が必要。会員は随時受付中。	芳賀町民	http://www.town.haga.tochigi.jp/	芳賀町	健康増進課	028-677-6042	可
113	壬生町健康ふくしまつり	壬生町健康ふくしまつり実行委員会	10	28	(日)	開始 9 : 30 終了 14 : 00	壬生町保健福祉センター	・健康づくり関係団体によるブース出展 ・健康づくりに関する講演 ・健康チェック ・リーフレット等配布	町民	http://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2018072300025/	壬生町	健康福祉課 健康増進係	0282-81-1885	可
114	健康づくりのジャンプアップ教室（ボルダリング特別教室）	壬生町 健康福祉課	10			開始 10 : 00 終了 12 : 00	壬生町総合運動場 体育館 ボルダリンググループ	・町体育館に新設されたボルダリングを通しての健康づくり講座 ・開催日は10/4. 10/11. 10/18の全3回のコース	町民 ※要申し込み	http://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2018072300032/	壬生町	健康福祉課 健康増進係	0282-81-1885	可
115	健康づくりのジャンプアップ教室（ウォーキング教室）	壬生町 健康福祉課	10	15	(月)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	・壬生町総合公園 ・とちぎわんぱく公園	・ウォーキングを通しての健康づくり講座	町民 ※要申し込み	http://www.town.mibu.tochigi.jp/docs/2018072300032/	壬生町	健康福祉課 健康増進係	0282-81-1885	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
117	からだスッキリ教室	野木町 健康福祉課	10	1	(月)	開始 13 : 30 終了 16 : 00	町保健センター	・運動指導の講師による講演及び実習	運動制限のない住民	http://www.nogilg.jp/page/page001595.html	野木町	健康福祉課	0280-57-4171	可
118	ロコモ予防チャレンジ教室	野木町 健康福祉課	10	12	(金)	開始 10 : 00 終了 11 : 30	町保健センター	・ロコモ予防を目的とした運動教室	40歳以上の運動制限のない住民	=	野木町	健康福祉課	0280-57-4171	可
119	健康タウン測定会	野木町 健康福祉課	10	14	(日)	開始 10 : 00 終了 14 : 30	町公民館	・測定会（骨密度測定、体組成測定、血管推定年齢測定、肺年齢測定、体力測定） ・フッ素歯面塗布 ・大腸がん撲滅キャンペーン ・食育展示 等	町民	=	野木町	健康福祉課	0280-57-4171	可
120	那珂川フィットネス倶楽部	那珂川町 健康福祉課	10	9	(火)	開始 19 : 00 終了 20 : 30	那珂川町健康管理センター	・レベルアップ筋力トレーニング「チューブトレーニング&ボールエクササイズ」 ・脂肪を燃やす心得—有酸素運動—（リズムに合わせてエアロビックダンス）	町民	=	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119	可
121	那珂川フィットネス倶楽部	那珂川町 健康福祉課	10	23	(火)	開始 19 : 00 終了 20 : 30	すこやか共生館	・レベルアップ筋力トレーニング「チューブトレーニング&ボールエクササイズ」 ・脂肪を燃やす心得—有酸素運動—（リズムに合わせてエアロビックダンス）	町民	=	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119	可
122	集団健診及び特定保健指導	那珂川町 健康福祉課	10	10 22 24	(水) (月) (水)	開始 8 : 00 終了 12 : 00	那珂川町健康管理センター・すこやか共生館	①集団健診（基本健診・各種がん検診・骨粗しょう症・肝炎検診） 10月10（午前・午後）・22・24日	町民	=	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119	可
123	集団健診及び特定保健指導	那珂川町 健康福祉課	10	10	(水)	開始 8 : 00 終了 12 : 00	那珂川町健康管理センター・すこやか共生館	①集団健診（基本健診・各種がん検診・骨粗しょう症・肝炎検診） 10月10（午前・午後）・22・24日 ②特定保健指導（保健師・管理栄養士による個別相談及び健康運動士による集団指導） 10月2・5・11・23・31日	町民	=	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92-1119	可

平成30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			掲載可否
			月	日	曜日						団体名等	担当課	電話番号	
124	那珂川町福祉まつり	那珂川町 社会福祉 協議会 共催 那珂川町	10	13	(土)	開始 8 : 30 終了 13 : 30	那珂川町小 川総合福祉 センター	健康福祉課健康増進係 ・集団健診、血管測定ブース出展	町民	=	那珂川町	健康福祉課 健康増進係	0287-92- 1119	可