

令和2（2020）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

	事業名	主催者	月	日	曜日	実施時間	実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
1	パネル展示 (健康情報コーナー)	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (中央 部)	10	1	(木)	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 ・北生涯学習センター	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(火)～10/31(土)まで実施	市役所本庁、豊郷地区市民センター、中央生涯学習センター、北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
2	健康情報コーナーにおける健康普及啓発	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (南部)	10	1	(木)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	姿川地区市民センター 横川地区市民センター 雀宮地区市民センター 南生涯学習センター 陽南出張所	がん予防啓発 ・リーフレット等配布 ・健康情報の掲示	地区市民センター来場者		宇都宮市	保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部)	028-645-4535	可
3	健康情報提供事業	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (西部)	10	1	(木)	開始 8 : 30 終了 17 : 15	・富屋地区市民センター ・城山地区市民センター ・国本地区市民センター ・篠井地区市民センター	・乳がん予防啓発、パネルの掲示 10/1(木)～10月31(土)まで実施	地区市民センター来所者		宇都宮市	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
4	健康教育	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (西部)	10	9	(金)	開始 10 : 00 終了 12 : 00	富屋地区市民センター	・乳がん予防啓発 乳がんモデルの触診体験	健康教育来所者		宇都宮市	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

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	終了									
5	地区市民センター ロビー展示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (東部)	10	1	(木)	開始	8 : 30		平石地区市民センター 瑞穂野地区市民センター 清原地区市民センター	がん予防に関する普及啓発及び健康づくり推進員活動紹介 ・リーフレット等配布 ・健康情報の掲示	地区市民センター来場者		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
6	地区市民センター健康情報コーナー 掲示	宇都宮市 保健福祉 相談担当 (北部)	10	1	(木)	開始	8 : 30		・河内地区市民センター ・上河内地区市民センター	健康づくりに関するポスター掲示 ・健康長寿や糖尿病予防等のリーフレット配布	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
7	エクササイズデビュー教室 2期生 1回目	宇都宮市 保健センター	10	8	(木)	開始	10 : 00		宇都宮市保健センター	・自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技，食生活や健康に関する講話やワークショップ，体組成測定など ※6回コース	市内在住の30～64歳までの人 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkudukuri/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
8	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	22	(木)	開始	10 : 00		宇都宮市保健センター	・自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技，食生活や健康に関する講話やワークショップ，体組成測定など ※6回コース	市内在住の30～64歳までの人 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkudukuri/kouza/1004463.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
9	歯の健康講座【青壮年期編】 ～親子で歯みがきピカピカ教室～	宇都宮市 保健センター	10	25	(日)	開始	10 : 30		宇都宮市保健センター	・歯科医師による乳歯のむし歯予防や家族の口腔ケアに関する講話 ・歯科衛生士によるブラッシング指導 ・むし歯菌検査	0・1歳児とその保護者 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkudukuri/kouza/1022492.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
10	食育教室【妊娠期編】 ～ママパパ食育教室～	宇都宮市	10	11	(日)	開始	10	: 00	宇都宮市保健センター	・赤ちゃんを迎える家族のための食事アドバイスなど 栄養士講話やレシピの紹介	妊娠9か月(35週)までの妊婦とその夫 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/s-hokuiku/1021268.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				11	: 00									
11	食育教室【幼児期編】 ～おやこ食育教室～	宇都宮市	10	24	(土)	開始	10	: 00	宇都宮市保健センター	・栄養士による食育に関する講話、調理実習	4～6歳の未就学児とその父親	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/s-hokuiku/1021288.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				12	: 30									
12	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	5	(月)	開始	9	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				11	: 20									
13	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	9	(金)	開始	9	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				11	: 20									
14	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	12	(月)	開始	13	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				15	: 20									
15	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	18	(日)	開始	13	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkoku/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				15	: 20									

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	終了									
16	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	20	(火)	開始	9	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				11	: 20									
17	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	23	(金)	開始	13	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				15	: 20									
18	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	29	(木)	開始	13	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				15	: 20									
19	運動チャレンジタイム	宇都宮市	10	31	(土)	開始	9	: 30	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	市民 【要予約】	https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/kenkodukuri/kouza/1024700.html	宇都宮市	保健センター	028-627-6666	可
		終了				11	: 20									
20	公民館学級出前講座 (女性学級)	足利市	10	1	(木)	開始	10	: 00	名草公民館	・新しい生活様式における健康づくり	名草地区住民		足利市	生涯学習課 名草公民館	0284-41-9977	可
		名草公民館				終了	10	: 10								
21	公民館学級出前講座 (高齢者学級・女性学級合同)	足利市	10	1	(木)	開始	15	: 45	北郷公民館	・新しい生活様式における健康づくり	北郷地区住民		足利市	健康増進課 スマートウェルネスシティ 担当	0284-22-4512	可
		北郷公民館				終了	16	: 00								

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
22	Let's ポールウォーキング (体験教室)	足利市	10	5	(月)	開始	10	:	15	足利市 朝倉・福富 緑地ウォー キングコー ス	・ポールウォーキングの体験 ・ポールエクササイズ(ストレッチ・筋トレ)	https://www.city.shikaga.tochigi.jp/page/pole-walkingkyousitu2020.html	足利市	健康増進課 スマートウェル ネスシティ 担当	0284-22- 4512	可
		健康増進課				終了	11	:	30							
23	公民館学級出前講座 (高齢者学級)	足利市	10	7	(水)	開始	13	:	30	助戸公民館	・減塩について ・新しい生活様式における健康づくり		足利市	生涯学習課 助戸公民館	0284-44- 0791	可
		助戸公民館				終了	15	:	00							
24	公民館学級出前講座 (地域婦人連合会)	足利市	10	8	(木)	開始	10	:	00	市民体育館	・新しい生活様式における健康づくり		足利市	生涯学習課 織姫公民館	0284-21- 6144	可
		織姫公民館				終了	10	:	30							
25	40歳未満の健幸づくり教室	足利市	10	12	(月)	開始	9	:	00	足利市 保健セン ター	・健康チェック	https://www.city.shikaga.tochigi.jp/page/kenkoudukuri-kyousitu.html	足利市	健康増進課 スマートウェル ネスシティ担 当	0284-22- 4512	可
		健康増進課				終了	10	:	00							
26	公民館学級出前講座 (高齢者学級)	足利市	10	16	(金)	開始	13	:	30	小俣公民館	・withコロナ時代の健幸づくりについて		足利市	生涯学習課 小俣公民館	0284-62- 0348	可
		小俣公民館				終了	14	:	00							
27	公民館学級出前講座 (女性学級)	足利市	10	27	(火)	開始	13	:	30	御厨公民館	・withコロナ時代の健幸づくりについて		足利市	生涯学習課 御厨公民館	0284-71- 0296	可
		御厨公民館				終了	15	:	00							

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
28	公民館学級出前講座 (高齢者学級)	足利市	10	30	(金)	開始	13	:	30	小俣公民館	・withコロナ時代の健幸づくりについて		足利市	生涯学習課 小俣公民館	0284-62-0348	可
		終了				15	:	00								
29	骨粗しょう症検診	鹿沼市	10	13	(火)	開始	8	:	00	市民情報センター	測定器に素足を入れて骨密度測定	https://www.city.kanuma.tochigi.jp/0162/info-000002185-0.htm	鹿沼市	健康課市民健康係	0289-63-8312	可
		終了				11	:	00								
30	かんたんらくらく運動教室	鹿沼市	10	27	(火)	開始	14	:	00	市民情報センター	生活習慣病の予防として運動の実際を学び日常生活にいかすための実践教室	https://www.city.kanuma.tochigi.jp/0166/info-000002191-0.html	鹿沼市	健康課 市民健康係	0289-63-8312	可
		終了				15	:	30								
31	糖尿病&腎臓病予防教室 〔糖尿病編〕	日光市	10	29	(木)	開始	10	:	00	今市保健福祉センター	・糖尿病に関する講座		日光市	健康課	0288-21-2756	可
		終了				12	:	00								

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
32	ちやれんじ60 歩こうか真岡プラス1事業	真岡市				開始	:			・9月～12月の実施期間中に、合計60日以上（ハーフコースの場合は30日以上）のウォーキングと歯の健康の取組を実施する。記録票に取組内容を記載し、達成者には、達成証・買い物補助券300円分、オリジナルマスクを進呈する。（マスクのみ、各コース250名まで）	18歳以上の市民	https://www.city.moka.lg.jp/toppage/kenko_iryō_fukushi/5/3/6259.html	真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		健康増進課				終了	:									
33	プロから学ぶ！歩き塾 （歩き方講座）	真岡市	10	6	（火）	開始	10	: 00	真岡市武道体育館	・ウォーキングのための歩き方について、ストレッチ方法や足の運び方などの基礎的な内容を学ぶ。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		健康増進課				終了	11	: 00								
34	プロから学ぶ！歩き塾 （ウォーキング実践）	真岡市	10	20	（火）	開始	10	: 00	真岡井頭公園	・屋外でのウォーキングのコツを、実践的に学ぶ。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		健康増進課				終了	11	: 00								
35	健康づくり講習会	真岡市	10	7	（水）	開始	9	: 30	公民館 山前分館	・第1部でラジオ体操講習会、第2部で無料健康チェック（血管年齢測定、体組成計等）を行い、健康づくりを促進する。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		健康増進課				終了	11	: 00								
36	健康づくり講習会	真岡市	10	8	（木）	開始	9	: 30	公民館 大内分館	・第1部でラジオ体操講習会、第2部で無料健康チェック（血管年齢測定、体組成計等）を行い、健康づくりを促進する。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		健康増進課				終了	11	: 00								

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	終了									
37	健康づくり講習会	真岡市	10	13	(火)	開始	9	30	生涯学習館	・第1部でラジオ体操講習会、第2部で無料健康チェック（血管年齢測定、体組成計等）を行い、健康づくりを促進する。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		終了				11	00									
38	健康づくり講習会	真岡市	10	15	(木)	開始	9	30	公民館 中村分館	・第1部でラジオ体操講習会、第2部で無料健康チェック（血管年齢測定、体組成計等）を行い、健康づくりを促進する。	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		終了				11	00									
39	真岡市健康21プラン講演会 フレイル予防講演会	真岡市	10	28	(水)	開始	10	00	真岡市青年 女性会館	・フレイル予防に関する講演会を通し、高齢者の健康づくりを促進する。 午前の部：フレイル予防の栄養 ①10時～、②11時～ 午後の部：フレイル予防の運動 ①13時30分～、②14時30分～	市民		真岡市	健康増進課	0285-83-8122	可
		終了				16	00									
40	健康づくりリーダー連絡協議会	健康づくり リーダー連絡 協議会	10	20	(火)	開始	9	30	大田原市役所 市民協働 ホール	講演名：「どうしてですか？トイレの悩み ～知っておきたい排せつのおはなし～」 講師：日本コンチネンス協会 北廣和江先生	健康づくり リーダー連絡 協議会会 員		大田原市	健康政策課 成人健康係	0287-23-7601	可
		大田原市 健康政策 課				終了	11	30								
41	健康まつり (20代のワンコイン健診)	さくら市	10	25	(日)	開始	10	00	氏家保健セ ンター	20代の健診体験 ・基本健診 ・骨密度測定（女性限定） ・胃がんリスク検診	20代の市民		さくら市	健康増進課	028-682-2589	否
		健康増進課				終了	11	00								
42	高血圧予防教室	下野市	10	9	(金)	開始	9	15	保健福祉セ ンターゆう ゆう館	・高血圧予防の講話 ・家でできる運動の実践 ・塩分控えめの食事の講話	40～74歳の市民で、以下のいずれかに該当する方。 ①血圧が要指導以上で内服治療していない方 ②eGFRが要指導の方		下野市	健康増進課 成人保健グ ループ	0285-32-8905	可
		健康増進課				終了	12	30								

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
43	運動基礎教室（1回目） ※2回で1コース	下野市	10	20	（火）	開始	10	: 00	保健福祉センターきらら館	・ 運動に関する講話 ・ 自宅で続けられる運動の紹介と実践	20～74歳の市民		下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可
		健康増進課				終了	11	: 30								
44	運動基礎教室（2回目）	下野市	10	30	（金）	開始	10	: 00	保健福祉センターゆうゆう館	・ 自宅で続けられる運動の紹介と実践	20～74歳の市民		下野市	健康増進課 成人保健グループ	0285-32-8905	可
		健康増進課				終了	11	: 30								
45	健診結果説明会	下野市	10	14	（水）	開始	9	: 20	保健福祉センターゆうゆう館	予約制で実施（一人20分間） ・ 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
		健康増進課				終了	11	: 20								
46	健診結果説明会	下野市	10	16	（金）	開始	9	: 20	南河内公民館	予約制で実施（一人20分間） ・ 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
		健康増進課				終了	11	: 20								
47	健診結果説明会	下野市	10	19	（月）	開始	9	: 20	保健福祉センターきらら館	予約制で実施（一人20分間） ・ 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
		健康増進課				終了	11	: 20								
48	健診結果説明会	下野市	10	26	（月）	開始	9	: 20	保健福祉センターゆうゆう館	予約制で実施（一人20分間） ・ 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
		健康増進課				終了	11	: 20								

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否	
						開始	:	終了									
49	健診結果説明会	下野市	10	28	(水)	開始	9	:	20	保健福祉センターゆうゆう館	予約制で実施（一人20分間） ・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	
		終了				11	:	20									
50	広報	市貝町	10	1	(木)	開始		:		公民館	広報いちがい10月号に健康増進についての内容を掲示。	町民	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-68-1133	可	
		終了					:										
51	健康教室	市貝町				開始		:		市貝町保健センター	健康教室やいちまる会（認知症予防教室）の時に、健康増進のための情報提供を実施。	町民	市貝町	健康福祉課 健康づくり係	0285-68-1133	可	
		終了					:										
52	町の保健室	芳賀町	10			開始	10	:	00	芳賀町モテナス芳賀	開催日：毎週月曜日と木曜日 血圧・体組成・血管年齢の測定、保健師による健康相談（要予約）	芳賀町民	http://www.town.tochigi-haga.lg.jp/	芳賀町	健康福祉課	028-677-6042	可
		終了				15	:	00									
53	栄養相談	芳賀町	10	15	(木)	開始	9	:	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、その他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.tochigi-haga.lg.jp/	芳賀町	健康福祉課	028-677-6042	可
		終了				16	:	00									
54	からだスッキリ教室（運動編）	野木町	10	5	(月)	開始	13	:	30	野木町保健センター	メタボリック予防を目的に、運動指導の講師による講話と自宅のできる運動の実技	住民（予約制）	野木町	健康福祉課 健康増進係	0280-57-4171	可	
		終了				16	:	00									

令和2（2020）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	月	日	曜日	実施時間			実施場所	内 容	対象者	掲載HPのURL	団体名等	担当課	電話番号	掲載可否
						開始	:	終了								
55	健康相談・からだスッキリ教室（出張編）	野木町	10	16	(金)	開始	9	:	30	野木会館	管理栄養士・保健師による健康相談と運動指導の講師による自宅のできる運動の実技		野木町	健康福祉課 健康増進係	0280-57-4171	可
		終了				11	:	30								
56	那珂よし健康ポイント事業 健康イベント 『太極拳&骨太教室』	那珂川町 健康福祉課	10	18	(日)	開始	10	:	00	小川総合福祉センター (すこやか共生館)	・太極拳 ・骨密度測定 ・カルシウム摂取についての講話（食改より）	http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/	那珂川町	健康+福祉課	0287-92-1119	可
						終了	11	:	30							
57	那珂よし健康ポイント事業 健康イベント 『食deヘルスUP教室』	那珂川町 健康福祉課	10	30	(金)	開始	18	:	00	健康管理センター	・食事から健康になるための講話	http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/	那珂川町	健康福祉課	0287-92-1119	可
						終了	20	:	00							