

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 146 号) 2024. 9. 25 配信 ○●  
=====

「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 10月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第2弾」を実施します!!
- 2 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内
- 3 生活習慣病を予防するための「運動」
- 4 災害に備えましょう ～お口の健康について～
- 5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が6周年を迎えました＼(^o^)/

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民の「運動習慣がある者」の割合が1番高い性別と年代は以下のどれでしょうか。

- ① 男性 20～39 歳
- ② 女性 20～39 歳
- ③ 男性 40～64 歳
- ④ 女性 40～64 歳
- ⑤ 男性 75 歳以上
- ⑥ 女性 75 歳以上

→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 10月1日～とちまる健康ポイント「プロスポーツコラボキャンペーン第2弾」を実施します！

キャンペーン期間中は通常の「入門コース」、「本格コース」に加え、『プロスポーツコース』を設定。歩いてポイントを貯めて応募すると、抽選でプロスポーツチーム選手のサイン

入りグッズをGETするチャンス！

キャンペーンは5ヶ月連続実施！10月は栃木SCとコラボします♪

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=725>

---

## 2 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、那珂川町の「浮世絵と史跡を見る里のみちコース」をご紹介します。

このコースは、道の駅ばとうを起終点とした周回歩道になっています。

途中には国指定史跡の唐の御所や県指定史跡の武茂城跡、浮世絵を満喫できる広重美術館や美しい里山の広がるすくすくの森などがあります。

日本の原風景や歴史、芸術を満喫することができます。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00123/>

---

## 3 生活習慣病を予防するための「運動」

身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

個人差を踏まえ、「可能なものから取り組む」、「今よりも少しでも多く身体を動かす」ようにしましょう。

成人は1日60分以上(1日約8,000歩以上に相当)、高齢者は1日40分以上(1日約6,000歩以上に相当)を目標にからだを動かしましょう。

●健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

→<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

●「とちまる健康ポイント」について

→[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/)

【健康長寿とちぎ WEB】

---

#### 4 災害に備えましょう～お口の健康について～

災害時の備えとして口腔のケア用品を準備していますか？過去の災害では、被災のストレスなどで免疫機能が低下しているところに、水不足で歯磨きやうがいを控え口の中が不衛生になり、肺炎・風邪・インフルエンザなどに罹患する人もみられたそうです。災害時の口腔ケアは、お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響することが分かっています。

防災グッズに歯ブラシ等の口腔ケア用品を加えるなど、災害等いざという時のために備えておくことも大切です。ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

また、日頃からお口のケアと定期健診などで歯と口の健康を維持しておきましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/disaster/>

---

#### 5 メールマガジン“健康長寿とちぎだより”が6周年を迎えました＼(^o^)/

当メールマガジン「健康長寿とちぎだより」は本号で146号、6周年を迎えることができました！

これからも皆様の健康に役立つ情報やイベントを紹介していきますので、応援よろしくお願いいたします。

●過去のメールマガジンについてはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ⑤ 男性 75 歳以上

「運動習慣がある者」の割合については、75 歳以上の高齢者で前回調査より大幅に増加し、68.3%となりました。

全体では男性 40.0%、女性 32.6%で、前回調査より男女とも増加しました。

(令和 4 (2022) 年度県民健康・栄養調査より)

=====  
◎「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、下記事務局までご連絡  
ください。

【配信者】

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 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====