

# 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 3月1日～8日は女性の健康週間です
- 2 女性の健康週間市民講座  
「女性の健康と働き方 ～誰もが健やかな社会の実現へ～」を開催します
- 3 「転ばぬ先のフレイル予防シンポジウム」を開催します
- 4 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！
- 5 フレイル予防で健康長寿！【運動】
- 6 とちぎ健康経営事業所への道vol.2
- 7 8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動について



## 健康クイズ

Q. 栃木県で女性の低体重(やせ※BMI 18.5以下)の割合が一番多い世代は以下のどれでしょうか。

- ①20～39歳    ②40～64歳    ③65～74歳    ④75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 3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場(家庭、地域、職域、学校)において、様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

女性には、一生のうちに4つのライフステージ(思春期、成熟期、更年期、老年期)があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい病気や症状も異なります。この週間をきっかけに、女性特有の体と心の仕組みを知り、生活習慣を見直し、自分を大切にする事を心がけてみませんか。

●女性の健康づくり

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>



## 2

### 女性の健康週間市民講座

「女性の健康と働き方 ～誰もが健やかな社会の実現へ～」を開催します

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。

そこで女性ホルモンの働きや変動、関係する病気や不調への対処法について知り、学んでみませんか？

高校生による演奏会も開催します。リラックスしてご参加ください。

■日時:令和7(2025)年3月8日(土)13:15~16:30

■場所:パルティ とちぎ男女共同参画センター

■内容:【第1部】演奏13:30~14:00

【第2部】講演14:20~16:00

■定員:300名 ■費用:無料

●詳しくはこちら

→[https://seminar.ko-](https://seminar.ko-nenkilab.jp/?utm_source=otsuka_whp&utm_medium=banner&utm_campaign=whp_top&gl=1*1d6gx7h*gcl_au*MjU0MDc2MzAxLjE3Mzg4OTIxOTE.*ga*MTY1NzM1NTE4OS4xNzM4ODkyMTkx*ga_SSHVQ8RL6V*MTczOTMyNzA2NC40LjE1MTczOTMyNzEzNi41Mi4wLjA)

[nenkilab.jp/?utm\\_source=otsuka\\_whp&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=whp\\_top&gl=1\\*1d6gx7h\\*gcl\\_au\\*MjU0MDc2MzAxLjE3Mzg4OTIxOTE.\\*ga\\*MTY1NzM1NTE4OS4xNzM4ODkyMTkx\\*ga\\_SSHVQ8RL6V\\*MTczOTMyNzA2NC40LjE1MTczOTMyNzEzNi41Mi4wLjA](https://seminar.ko-nenkilab.jp/?utm_source=otsuka_whp&utm_medium=banner&utm_campaign=whp_top&gl=1*1d6gx7h*gcl_au*MjU0MDc2MzAxLjE3Mzg4OTIxOTE.*ga*MTY1NzM1NTE4OS4xNzM4ODkyMTkx*ga_SSHVQ8RL6V*MTczOTMyNzA2NC40LjE1MTczOTMyNzEzNi41Mi4wLjA)

※講演終了後のアンケート  
にご協力いただいた方へ  
プレゼント進呈!



## 3

### 「転ばぬ先のフレイル予防シンポジウム」を開催します

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のことをいいます。健康でいきいきした生活を長く送るために、本シンポジウムを通してフレイル予防について一緒に考えましょう!

■日時:令和7(2025)年3月11日(火)13:30~16:10(受付13:00~)

■場所:栃木県総合文化センター サブホール

■内容:【講演1】13:40~14:55 宇都宮 啓 氏

【講演2】15:10~15:20 鈴木 美恵子 氏

【公開討論】15:30~16:10

宇都宮 啓 氏・田中 和美 氏・鈴木 美恵子 氏・熊谷 悦子 氏

■費用:無料(要事前申込)

●詳しくはこちら

→<https://www.sobun-tochigi.jp/6224.html>



## 4 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！

3月7日(金)14:00～15:00に、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」をオンライン(Zoom)開催します。

今年は、脳卒中を予防するための食生活に関する講話を行います。講師は、獨協医科大学病院栄養部 管理栄養士の繪面友香子先生です。

栃木県は、肥満の割合が男女とも全国と比較して高く、また基準値を超えて塩分を摂取している人がおよそ8割と多くなっています。肥満や塩分の過剰摂取は高血圧を引き起こし、ひいては脳卒中へとつながる恐れが高まります。

脳卒中にならないためにも、身近な食生活から見直してみませんか？  
皆様のご参加をお待ちしております。

当日都合が付かない方はアーカイブを視聴することも出来ます。

詳細は下記URLをご参照ください。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

令和6年度脳卒中啓発プロジェクト研修会  
食生活の改善で脳卒中を予防しよう！  
脳卒中は、身体の上昇、食生活の改善と合わせて、塩分と油分、  
高い糖質に気をつけます。また、日本人の食生活改善や食生活の改善が急務とな  
る食生活改善が急務となつてきています。肥満や塩分の過剰摂取は高血圧の原因とな  
り、ひいては脳卒中を発生させる恐れがあります。  
脳卒中は食生活の改善で予防できる病気です。食生活の改善が急務となつてきています。  
皆様の身近な食生活について改めて考え、脳卒中の予防につなげましょう！

日時 令和7年3月7日(金) 14:00～15:00  
視聴方法 Zoomによるオンライン開催  
内容 「脳卒中の予防法 ～食事と栄養でできること～」  
参加費 無料  
その他 当日参加が難しい方向けにアーカイブを配信します。

【講師紹介】 【お申込み】  
獨協医科大学病院栄養部 管理栄養士 繪面友香子氏  
2019年、厚生労働省から「食生活改善推進員」に任命され、食生活改善の推進活動を行っています。食生活改善の推進活動を通じて、食生活改善の重要性を多くの方に伝える活動を行っています。食生活改善の推進活動を通じて、食生活改善の重要性を多くの方に伝える活動を行っています。

主催 栃木県

## 5 フレイル予防で健康長寿！【運動】

2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン月間」として、フレイル予防に関する情報を集中的に発信します。今回は、フレイル予防に大切な【運動】についてです。

運動の機会が減ると、筋肉や運動器の機能が衰え、高齢期の転倒による骨折等のリスクを高めます。毎日、いきいきと暮らすためにも、無理のない範囲で運動を習慣づけましょう。

■まずは手軽にできるウォーキングを習慣にしてみましょう。

体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。歩数を毎日カウントしながら歩くことを習慣にしましょう。とちまる健康ポイントを活用し、楽しみながらウォーキングするのもオススメです。

【1日の歩数の目安(健康日本21)】

- ・20～64歳:8,000歩
- ・65歳以上:6,000歩



■自宅でもできる簡単な筋トレをしましょう。

足腰の衰えを防ぐためには、筋力トレーニングを行うとさらに効果的です。

ラジオ体操のような自宅でできる運動に加え、スクワットなど筋力トレーニングも毎日の習慣に加えおきましょう。

●フレイル予防について詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=135>

「健康経営」に取り組むと、従業員のやる気アップや、労働生産性の向上、企業イメージの向上、優秀な人材の確保、医療費の削減などにつながります。

また、とちぎ健康経営事業所に認定されると、以下のインセンティブが受けられます。

- 認定事業所のロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワーク求人票等への記載
- とちまる就活アプリ等での求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介 など



従業員にとっても事業所にとっても良いことたくさん「健康経営」に取り組んでみませんか？

●具体的な申請方法等については、こちら(健康長寿とちぎWEB)から

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」をご存知でしょうか？「80歳で20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

永久歯の本数は親知らずを除くと28本ですが、そのうち自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食生活にほぼ満足することができると言われています。目標を達成するには、定期的に自分の歯の健康状態を確認していくことが重要になります。

毎日の歯みがきなどのセルフケアと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

自分のお口の中に関心を持ち、歯と口の健康管理について見直してみませんか？



●詳しくはこちら

→<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-003.html>

## 健康クイズ答え ①20～39歳

過度な「やせ願望」や「ダイエット志向」により、本来やせる必要がないにもかかわらず、無理なダイエットでやせている女性は少なくありません。世界的には肥満の増加が危惧されていますが、日本では女性のやせも問題となっています。女性に多い骨粗しょう症や貧血は、若い時のやせが関係しているといわれています。

思春期はからだの土台をつくる大切な時期です。将来のためにも、健康的な食生活を心がけましょう。※R4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↓

**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 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