

# 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 令和7(2025)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました
- 2 10月は「脳卒中月間」です ～脳卒中予防十か条(栃木県ver.)を御紹介～
- 3 11月8日は「いい歯の日」です！
- 4 「とけポロード」11月おすすめコース
- 5 果物を1日200g食べることを目標にしましょう！



## 健康クイズ

Q脳卒中の予防に関する「脳卒中予防十か条」に含まれるものは以下のどれでしょうか

- ① 高血圧を治す    ②朝食を抜く    ③アルコールを多く摂る    ④塩分を増やす

→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

### 令和7(2025)年度健康長寿とちぎづくり表彰を行いました

健康長寿とちぎづくり推進県民会議では、会員による優れた取組を広く県民に周知することを目的に、「健康長寿とちぎづくり表彰」を実施しています。

今年度の表彰では、最優秀賞に「医療法人慈啓会 白澤病院」が選ばれました。優秀賞には、「第一生命保険株式会社 栃木支社」様、「直販配送株式会社 宇都宮営業所」様、「明和コンピュータシステム 株式会社」様が受賞されました。

また、審査員特別賞には「福宮建設 株式会社」様が選ばれました。

受賞された事業所・団体の皆様には、令和7(2025)年10月10日(金)に栃木県庁昭和館正庁にて、表彰状が授与されました。



10月は「脳卒中月間」、10月29日は「世界脳卒中デー」です。

栃木県は脳卒中が原因で亡くなる方の割合が全国より高めです。脳卒中の発症には、生活習慣が深く関わっています。適切な生活習慣などを心がけ、脳卒中予防に努めましょう。

「脳卒中予防十か条(栃木県版)」をお送りします。

- |   |  |
|---|--|
| ①したっけ 高血圧から 治すっぺ<br>(手始めに 高血圧から 治しましょう)       | ②糖尿病 ほっといたら えんがみるよ<br>(糖尿病 放っておいたら 悔い残る)       |
| ③不整脈 見つかったっくれ すぐ受診<br>(不整脈 見つかり次第 すぐ受診)       | ④予防には タバコを止めんと しゃああんめ<br>(予防には タバコを止める 意思を持て)  |
| ⑤アルコール 控えめは薬 過ぎたら毒だんびゃ<br>(アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒) | ⑥高すぎる コレステロールも 早くめっつけよ<br>(高すぎる コレステロールも 見逃すな) |
| ⑦ごはん時 塩分・脂肪を 控えるといかんべ<br>(お食事の 塩分・脂肪 控えめに)    | ⑧体力に 合った運動 つづけっぺ<br>(体力に 合った運動 続けよう)           |
| ⑨万病の 引き金になっかんね 太りすぎ<br>(万病の 引き金になる 太りすぎ)      | ⑩だいじけえ? 脳卒中起きたらすぐに 病院行くべ<br>(脳卒中 起きたらすぐに 病院へ)  |

(日本脳卒中協会栃木県支部作成)

もっと脳卒中について知りたい方は、以下のリンクでご覧いただけます。

脳卒中を予防し、健康長寿の人生を送りましょう！

●脳卒中とは【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>



11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。

体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。

むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、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。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/iiha.html>





「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に歩ける楽しいウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

コースの中から那須塩原市の「時計塔を眺める街並みルート」のコースを御紹介します。

旧西那須野町のシンボル時計塔を中心に、開拓にまつわる神社などを巡ります。開墾を阻む石を集めてできた石塚は、現存する数少ない者で、開拓当時の苦労が思い出されます。

●このコースの詳細情報はこちら【健康長寿とちぎWEB】

→<https://www.kenkochoju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokepo road/course nasushiobara.html>



栃木県民の果物の1日あたりの平均摂取量は、男性で約85.8g、女性で約96.4gです。

目標とされる200gには届いていない方が多く、特に20～39歳の若い世代では、男女ともに摂取量が少ない傾向が見られます。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。りんご・梨なら半分、いちごなら5～6粒で約100gの果物を摂取することができます。

毎日の食生活に果物を取り入れ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう！

●栄養について詳しくは

→<https://www.kenkochoju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

【健康長寿とちぎWEB】



### 果物のいいところ

- 体に必要なビタミンやカリウムなどの栄養素が含まれている。
- 生のまま食べられるため、栄養素を丸ごと体に取り込める。
- 水分が多く、適度な酸味があるため、食欲がないときでも食べやすい。

### 果物100gの目安



※エネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)

## 健康クイズ答え ① 高血圧を治す

脳卒中予防十か条では「高血圧を治す」「禁煙」「節酒」「減塩」などが推奨されています。

脳卒中の90%は予防可能といわれています。

まず、禁煙・節酒や定期的な運動など生活習慣を改善しましょう。高血圧や糖尿病、脂質異常症などがあれば動脈硬化の進行を防ぐため治療を継続して受けましょう。心房細動という不整脈の早期発見と治療も重要です。自分で脈をとることを習慣にしてみましょう。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

**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 宇都宮市塙田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