

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 インフルエンザに注意しましょう
- 2 【参加者募集中】2月20日開催
「自然に健康になれるとちぎ食の環シンポジウム」について
- 3 歯科健診を受けましょう
- 4 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！
- 5 ロコモ(運動器症候群)にならないために！
- 6 「とけポロード」1月おすすめコースのご案内【足利市】



健康クイズ

Q.ロコモ(運動器症候群)を進行させないために、大切なのは以下のどれでしょうか。

- ① 1日中座って静かに過ごす
- ② 軽い運動を続け、筋力・バランスを保つ
- ③ ビタミン剤だけを意識して摂る
- ④ 激しいスポーツを毎日行う

→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 インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器系感染症であり、「かぜ」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。例年12月頃から徐々に流行しはじめ、1～3月頃にかけて患者数が増加する傾向が見られます。

インフルエンザを予防することは、安心して集える時間を守るだけでなく、医療機関の負担を減らすことにもつながります。

ひとりひとりの予防が、みんなの健康を支える力になります。

感染を防ぐ3つのポイント

- ◆Point1 きちんと「手洗い」
- ◆Point2 マスクをつけて「咳エチケット」
- ◆Point3 重症化を防ぐ「ワクチン接種」



●詳しくはこちら【栃木県HP】

2 【参加者募集中】2月20日開催

「自然に健康になれるとちぎ食の環シンポジウム」について

本県では、県民の皆さまが意識せずとも無理なく健康的な食事を選べる「食環境づくり」を推進するため、下記のとおりシンポジウムを開催いたします。

健康的な食事を“自然に選びやすくする”食環境の整備を通じた健康づくりの意義や、具体的な実践について、講演や事例紹介を交えながら、皆さまと共に考える機会としております。

ぜひご参加ください。

【日 時】令和8(2026)年2月20日(金)13:30~16:00(13:00受付開始)

【場 所】ライトキューブ宇都宮 中ホール(栃木県宇都宮市宮みらい1-20)

【対象者】食環境に関する関係者(飲食サービス事業者、食料品製造業、飲食料品卸売・小売業、市町、関係機関・団体、マスメディア、一般県民 等)

【内 容】

(1)基調講演Ⅰ 演題:自然に健康になれる食環境づくりと健康寿命の延伸

講師:淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師 坂口 景子

(2)基調講演Ⅱ 演題:健康な食事を支えるフードシステム

講師:女子栄養大学 栄養学部 教授 中嶋 康博 氏

(3)パネルディスカッション

テーマ:食環境整備に多領域が連携して取り組む意義と実践について

・コーディネーター(進行):淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師 坂口 景子 氏

・アドバイザー(助言):女子栄養大学 栄養学部 教授 中嶋 康博 氏

・パネリスト:亀田製菓株式会社、株式会社宮食、株式会社日本栄養給食協会

【参加費】無料

●[申込みはこちら](#)

●[詳しくはこちら](#)【栃木県HP】



3 歯科健診を受けましょう

最近、歯科健診を受けていますか?「痛くなってから」受診するという方もいるのではないのでしょうか。内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか?

歯とお口の健康のためには、年に1~2回の歯科健診の受診が欠かせません。科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施していますので、詳細については直接お問合せください。また、歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持っておくことも、とても大切です。かかりつけの歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう!

●[詳しくはこちら](#)【日本歯科医師会HP】



「フレイル」とは、加齢に伴う心身の衰え（健康と要介護の中間の状態）をいいます。「フレイルの日（2月1日）」のある2月を普及啓発強化月間とし、県、市町、関係団体等で様々な取組を実施します。

フレイルは、早めに気づき予防や治療を行うことが大切です。

毎日を元気に過ごすためにも、フレイル予防を意識してみませんか。

しっかり食べて、からだを動かし、人とつながり、フレイルを予防しましょう。

● [詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は、運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

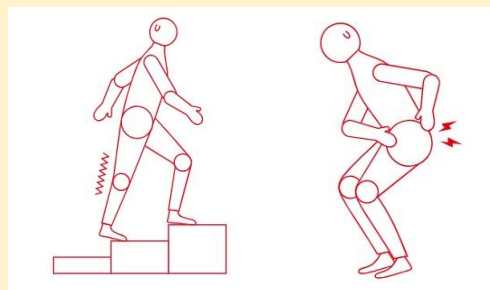
運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

スポーツ庁の調査によれば、どの年齢においても運動・スポーツの実施頻度が高い人ほど体力テストの点数が高く、ほぼ毎日運動する50歳の人には運動習慣のない30歳の人より体力が高いとの結果が出ています。

普段の生活の中で、移動時にはなるべく歩く、階段を使うなど、できることから身体を動かすことがロコモ予防につながります。

● [詳しくはこちら](#)【ロコモONLINE】

● [詳しくはこちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめる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。

今回は足利市の「足利織姫神社と鏝阿寺をめぐるコース」を御紹介します。

足利織姫神社では、歴史を感じながら、市内を一望できる景観も楽しむことが出来ます。運が良ければ富士山を眺められます。さらには、日本夜景遺産にも登録されている夜景も格別です。

国宝に指定された鏝阿寺の本堂や付近にある日本最古の足利学校など、見どころ満載のコースです。

●[このコースの詳しい情報はこちら](#)



健康クイズ 答え

②軽い運動を続け、筋力・バランスを保つ

ロコモ予防には、若いうちからの適切な運動習慣と食生活が大切です。

運動といっても、まずは日々の生活歩く時間を増やすなど、プラス10分、身体を動かすことを意識してみましょう。

また、骨や筋肉を維持するために、カルシウムやタンパク質が不足しないようバランスの良い食生活を心がけましょう。ロコモが進行すると社会参加・生活活動が制限され、ついには要介護状態に至ってしまいます。ロコモと判定された場合、原因は何かを見極め、状態に合わせて適切に対処することが必要です。

ロコモは回復可能なのが最大の特徴。きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。

◎「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