

9月は健康増進普及月間！

今こそ始めませんか

健康づくり

1040307

健康づくりと聞いて、自分にはまだ関係ないと思っていませんか。高血圧や糖尿病・歯周病などの生活習慣病の予防や改善には、若い頃から継続した健康づくりに取り組むことが重要です。この機会に、自分の健康について改めて見つめ直し、取り組みを始めてみませんか。
 健康増進課 ☎ (626) 1128

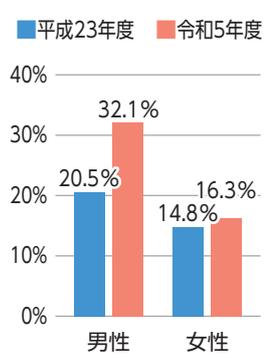


平均寿命と健康寿命

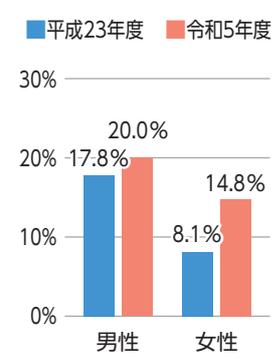
本市の平均寿命は、男性81・00年、女性86・99年、健康寿命※1は、男性79・64年、女性84・03年※2で、平均寿命と健康寿命の差となつていきます。この差が、介護などが必要となる期間であり、健康で幸せな生活を続けるためには、平均寿命と健康寿命を延ばし、その差を縮めることが重要です。

健康づくりの現状

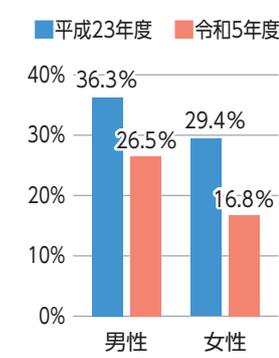
市民のみなさんの健康づくりに関する意識調査※3では、「栄養・食生活」「運動」「休養」において、「改善するつもりである」、「すでに改善に取り組んでいる」割合は、約7割いる一方で、「改善することに関心がない」「関心はあるが、改善するつもりはない」割合は、約2割ということが分かりました。また、息が少しはむ程度程度の運動を週2回以上している人の割合は減少しており、運動しない理由は、「忙しくて運動をする時間がないため」と回答した割合が最も高くなっています。さらに、血圧の異常や歯周病を指摘されたが、取り組みをしていない



▲歯周病を指摘されたが、取り組みをしていない人の割合。



▲血圧の異常を指摘されたが、取り組みをしていない人の割合。



▲息が少しはむ程度程度の運動を週2回以上している人の割合（18～64歳）。

この機会に、自分にもできる健康づくりを始めませんか。人にの割合は増加しており、今後も生活習慣の改善が必要な状況にあります（左の表参考）。特に、働く世代は、健康づくりに費やす時間を確保しづらく、自分の健康は後回しになりがちです。朝食の欠食、運動不足などの日々の生活習慣の積み重ねが、生活習慣病の発症につながります。

健康うつのみやプランを策定しました

健康うつのみやプランでは、食生活、運動、休養など日常生活における健康づくりの取り組みのポイントをまとめています。また、歯周病などが全身の健康状態に大きく影響するため、歯科口腔保健基本計画を包含し、一体的に推進しています。



※1 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
 ※2 出典 栃木県「市町健康寿命の算定」令和4年値
 ※3 令和5年度、18歳以上の市民を対象に行った市民健康等意識調査
 ※4 定年退職を迎える年齢以降の世代



自分にもできる健康づくりを 始めてみませんか



食生活編

- 毎日の食事に、あと1皿の野菜をプラスしよう
大人が1日に必要な野菜の摂取目標量は350g以上とされていますが、現状では、目標量に達していません。食事の際に、野菜サラダや小鉢などを1皿加えて、野菜の不足分を補いましょう。
- いつものごはんでは少しだけ塩を控えてみよう
- ▼ 麺類の汁を飲み干さない。
- ▼ しょうゆやソースなどの調味料は「かける」ではなく「つける」。
- ▼ 漬物・佃煮・塩辛など、塩分量の多いものを知り、食べる回数を減らす（塩分量は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認）。

ID 1027998



▲市HP

歯の健康編

- ▼ かかりつけ歯科医を持とう 歯を失う原因で最も多いのは、歯周病です。歯周病は、初期の頃にはほとんど自覚症状がありません。日常的なセルフケアに加え、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケア（プロケア）が重要です。

休養編

- 適度な長さで休養感のある睡眠をとろう
適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときに、しっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間です。リタイヤ世代（※4）は、8時間以上の長寝に注意しましょう。
- 快眠のポイント
- ▼ 寝室 朝はカーテンを開け、光を採り入れ、夜は室内照明を暗くして光の量を減らすことで、体内時計を整えられます。睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気を付けましょう。
- ▼ 食事 朝食は抜かず、寝る直前の食事は控えましょう。

アルコール編

- 自分の飲酒量を知ろう
飲酒量が増えると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが上昇します。厚生労働省は、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日当たりの平均純アルコール摂取量）を男性では40g以上、女性では20g以上としています。これ以上飲んでいる人は、飲み方の見直しが必要です。

運動編

- ▼ 今より10分多く体を動かそう 身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。肥満の予防・改善には身体活動量の増加が欠かせません。最初は少しずつゆっくと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。



外出時は、歩幅を広くして、速く歩くことや、歩く時間を10分（約1,000歩）増やすことを心掛けましょう。職場では、エレベーターではなく、階段を使用することや、座りっぱなしにならないように、時々立ち上がって体を動かしましょう。自宅では、週1回、どこか1カ所の大掃除をするのもお勧めです。



たばこ編

ID 1004469

- ▼ 禁煙しようと思ったら、自分に合った禁煙方法を
喫煙は、広く知られているがん以外にも、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病および歯周病など、さまざまな病気を引き起こす大きな原因となっています。
禁煙は、自力で取り組むことも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用することにより、ニコチン切れの症状を抑えることができるため、自力での禁煙に比べて3～4倍成功しやすくなると言われています。
一定の条件を満たす場合、医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。詳しくは、市HPをご覧ください。

1日当たりの平均純アルコール摂取量を計算してみよう。

▼ 計算式

お酒の量 ml × (アルコール度数 %) ÷ 100 × 0.8
純アルコール20g（1合）目安

	日本酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
度数	15%	5%	25%	14%	43%	5%
量	180ml	500ml	110ml	180ml	60ml	500ml



健康増進普及月間イベントを開催します

市保健センター ☎ (627) 6666

ID 1002821

健康増進普及月間に関する動画はこちらから！



YouTube「健康つつみやきちゃんねる」

講座

タイトル・内容	日時・会場など
健康づくり講座「血管の健康が人生100年時代のカギ」 動脈硬化や循環器疾患に関する市医師会医師による講座	☎9月20日(土)午前10時～正午 ☎市保健センター(トナリエ宇都宮9階) ☎市内在住か通勤通学者 ☎先着80人 ☎市 ☎または電話で、保健センターへ

測定・体験

タイトル・内容	日時・会場など
骨密度測定	☎9月20日(土)午後1時～3時30分 ☎市保健センター ☎市内在住で、骨粗しょう症の治療や内服をしていない人 ☎先着50人 ☎9月4日から、市 ☎で
口コモ度チェック	
体成分測定	☎9月20日(土)午後1時30分～3時30分。最終受付は午後3時15分まで ☎市保健センター ☎市内在住者
足形測定	
姿勢チェック	

教室

タイトル・内容	日時・会場など
パパと作る楽しいおやつ時間&ほっと一息タイム ID 1002821 ¥500 父親と子どもはおやつ作りに挑戦。母親はストレッチポールでリフレッシュ	☎9月20日(土)午前10時～正午 ☎市保健センター ☎小学1～3年生とその保護者 ☎先着20組 ☎9月4日午前9時30分から、市 ☎または電話で、保健センターへ

出張型健康ミニイベント (ウエルシア薬局鶴田店と協働事業)

タイトル・内容	日時・会場など
運動体験と健康チェック ID 1041445 運動指導員による座ってできる筋力運動の実技、握力や骨の健康状態チェックなど	☎9月26日(金)午前10時～10時50分と午前11時～11時50分 ☎ウエルシア薬局鶴田店内ウエルカフェ ☎各先着10人 ☎市 ☎または電話で、保健センターへ

糖尿病の予防に関する講話

タイトル・内容	日時・会場など
糖尿病予防講座 ID 1004460 宇都宮東病院医師、管理栄養士による、糖尿病に関する講話	☎10月5日(日)午前10時～正午 ☎市保健センター ☎市内在住か通勤通学者 ☎先着80人 ☎9月5日午前9時30分から、市 ☎または電話・ファクスで、保健センター ☎ (643) 1679へ

他にも保健センターではさまざまな教育・イベントを開催しています

タイトル・内容	日時・会場など
食育情報コーナー ID 1004752 9月は「年に1度は見直そう防災食」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシビの配布など	☎休館日(水曜日、祝休日・年末年始)を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで ☎市保健センター
エクササイズデビュー教室 ID 1004463 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など	☎10月18・25日、11月1・8・15・22日。午前10時～正午。全6回 ☎市保健センター ☎市内在住の運動制限のない30～64歳までの人 ☎先着15人 ☎9月5日午前9時30分から、直接または電話、市 ☎で、保健センターへ
赤ちゃんtoママパパからだ塾 ID 1026635 赤ちゃんとその保護者で参加できるエクササイズ、母親の産後のケアなど	☎10月26日(日)午前10時30分～11時30分 ☎市保健センター ☎首のすわっている5カ月～1歳未満の子どもとその保護者 ☎先着12組 ☎9月4日午前9時30分から、電話で、保健センターへ

トピック TOPIC

「市健康づくり事業者表彰」の事業者を募集

ID 1021879

市保健増進課 ☎ (626) 1128

- 従業員の健康づくりに、積極的に取り組む市内事業者を表彰します。
- ▼応募要件 次のすべてに取り組む市内事業者。①特定健康診査・がん検診などの受診勧奨②従業員のたばこ対策③従業員の心の健康づくり④運動、食生活の改善、女性特有の健康課題への取り組みまたは、その他従業員の健康づくり。
- ▼申込期限 10月10日(必着)。
- ▼申込方法 市 ☎の申し込みフォームに必要事項を入力。
- ▼その他 令和7年度から、新たに応募要件「女性特有の健康課題への取り組み」を追加しています。受賞事業者は市 ☎などで事業者名や取り組み内容を公表します。また、オリジナルロゴマークが使用できる他、市入札制度で優遇などがあります。なお、受賞後も2年に1回、取り組み内容について、市に報告が必要です。

ちょこっと取り組める動画を配信しています

ID 1040252



市 ☎