

宇都宮市

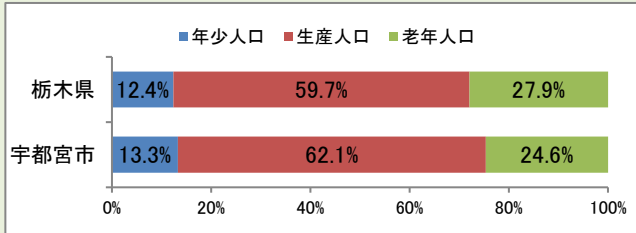
1. 概要

【面積】416.85 km²（県内4位）（平成30年10月現在）

【人口】520,189人（県内1位）（平成30年10月現在）
（男性 260,122人、女性 260,067人）

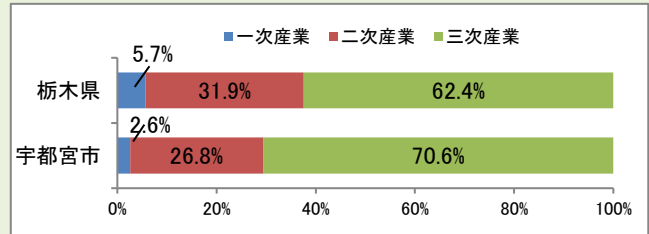
【世帯数】225,063世帯（平成30年10月現在）

【人口構成】



出典：栃木県「平成30年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合は栃木県より高く、老年人口割合が低い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」
三次産業人口割合が栃木県より高いのが特徴です。

【平均寿命】男性 80.6歳（国80.7歳、県80.1歳）
女性 86.4歳（国87.0歳、県86.2歳）
（平成27年市区町村別生命表）

【健康寿命】男性 79.56歳（平成28年推計値）
女性 83.58歳（平成28年推計値）

【出生数】4,466人（平成29年人口動態統計）

【死亡数】4,736人（平成29年人口動態統計）

2. 統計データから

- 平成20年～24年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性・女性ともに、「急性心筋梗塞」での標準化死亡比が71.3、67.7と、県平均の124.2、127.8を下回り、県内で1番低い結果でした。（図1）
- また、男性の「脳血管疾患の標準化死亡比」が103.0と、県平均の123.8を下回り、県内で2番目に低い結果でした。（図2）平成28年に実施した「生活習慣アンケート調査」では、「運動習慣がある者の割合」が、19.5%と、県平均の17.3%を上回り、県内で3番目に高い結果でした。（図3）
- また、同調査では、「健康管理にスマートフォンやパソコンを活用しているものの割合」が26.2%と、県平均の22.7%を上回り、県内で1番高い結果でした。（図4）

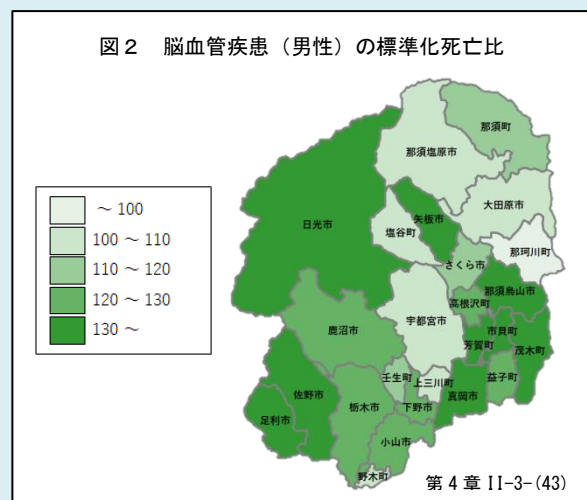
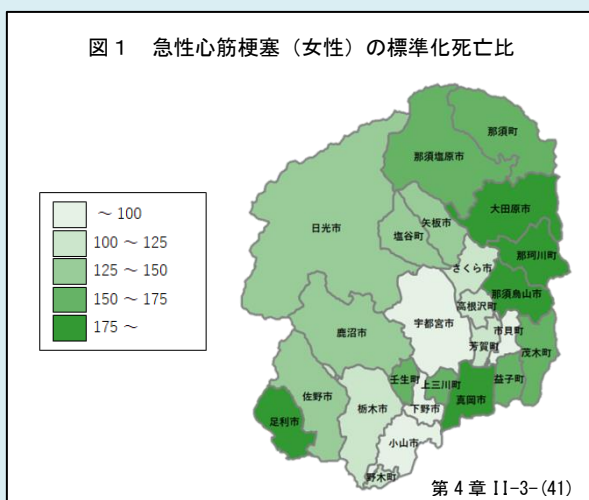


図3 運動習慣がある者の割合

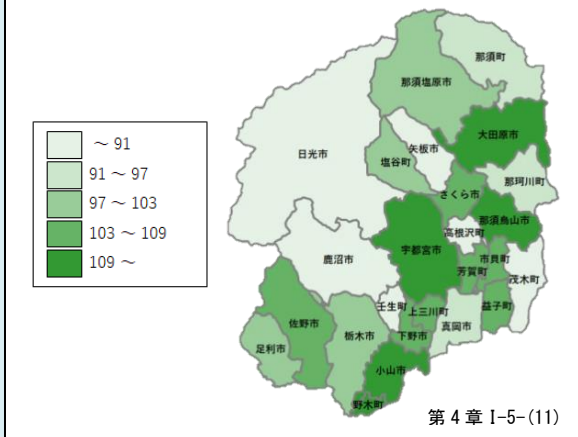
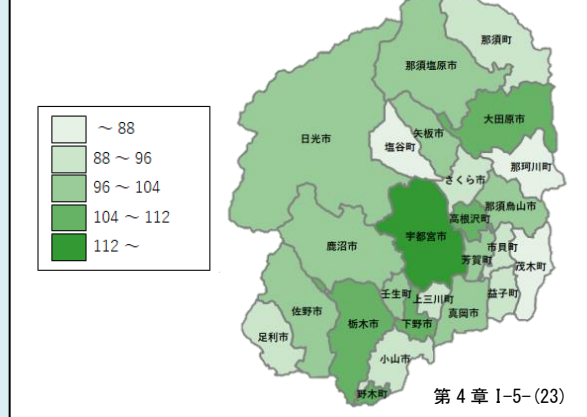


図4 健康管理にスマートフォンやパソコンを活用している者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

市民が健康で生きがいを持ち、自立して暮らすことができるよう、健康寿命の延伸を図るため、市民一人一人が健康づくりに取り組みやすい環境の整備など、市民の健康づくりを社会全体で推進しています。

- 生活習慣の改善

健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、歩くことや自転車に乗るといった運動などに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる「うつのみや健康ポイント」を実施しています。

- 生活習慣病の発症予防・重症化予防

糖尿病の発症予防のための望ましい食生活や運動習慣の定着化を推進するため、大型商業施設での糖尿病予防啓発イベントを実施しています。

また、がんや糖尿病などの生活習慣病の早期発見・早期治療に向けて健康診査を定期的に受診いただけるよう、健康診査を土日や早朝に実施するなど受診しやすい環境づくりや、未受診者への受診勧奨に取り組んでいるほか、広報紙やホームページなどを活用した普及啓発を実施しています。

- 事業所における健康づくりの推進

職場で健康づくりに取り組む機運の醸成を図るため、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する「宇都宮市健康づくり事業者表彰」や、宇都宮市地域・職域連携推進協議会主催による事業主や健康管理担当者を対象とした「働く人の健康づくり講演会」を実施しています。



わがまち自慢

大谷石の産地として知られる「大谷」は、魅力的なスポットが点在する本市随一の観光拠点です。

昨年、大谷石とともに歩んできた本市独自の「大谷石文化」が日本遺産に認定されました。

大谷では、豊かな自然や大谷石採取場跡地の空間を活かした体験型観光ツアーや、地下に溜まった冷熱エネルギーを活用して夏秋期に栽培する「大谷夏いちご」の産地化など、「大谷ならではの」資源を活用した地域振興に力を入れています。



足利市

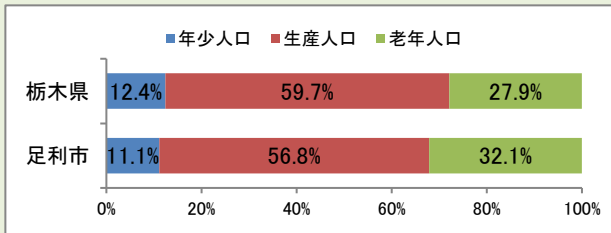
1. 概要

【面積】177.76 km² (県内 10 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】146,097 人 (県内 4 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 71,750 人、女性 74,347 人)

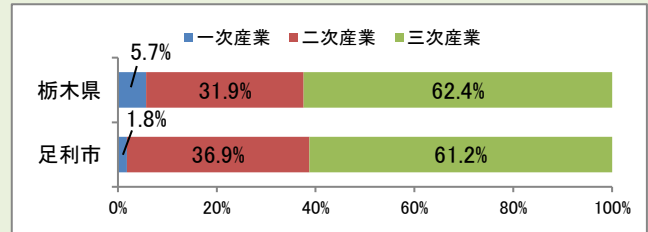
【世帯数】61,214 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業人口の割合が栃木県より低く、二次産業人口の割合が高くなっています。

【平均寿命】男性 79.8 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)

女性 86.0 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 78.62 歳 (平成 28 年推計値)

女性 83.15 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】863 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】1,983 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健康状態が「とても良い」と回答した者の割合が 12.7%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 1)
- 同調査で、家庭での受動喫煙機会が 5.8%と県平均の 11.4%を下回り、県内で 1 番低い結果でした。(図 2)
- また、子どもを対象としたボランティア活動をしている者の割合が 9.6%と、県平均の 7.4%を上回り、県内で上位です。(図 3)
- COPD の内容を知っている者の割合が 20.0%と、県平均の 17.5%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 4)

図 1 健康状態が「とてもよい」と回答した者の割合

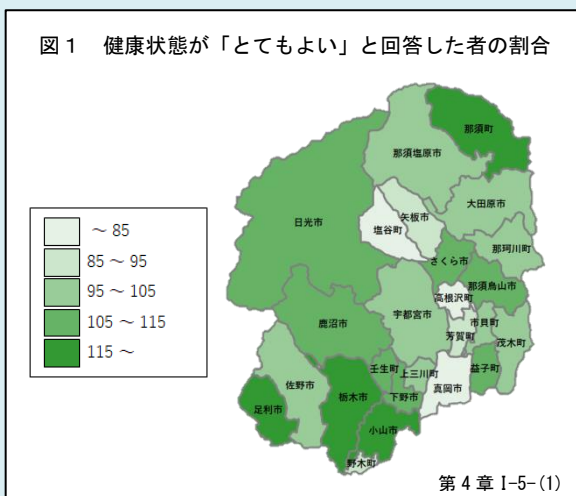


図 2 家庭での受動喫煙機会がある者の割合

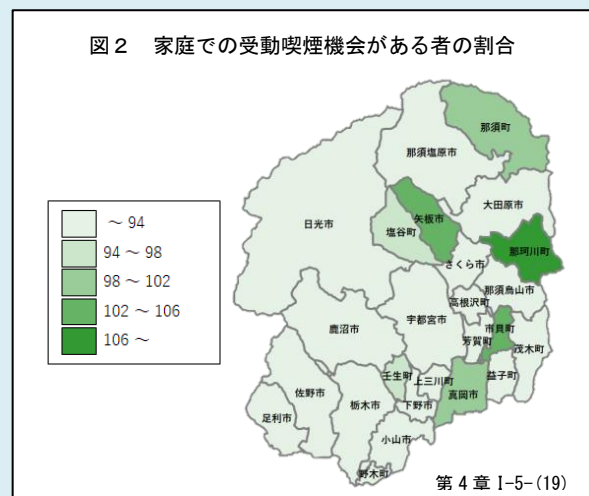


図3 子どもを対象としたボランティア活動をしている者の割合

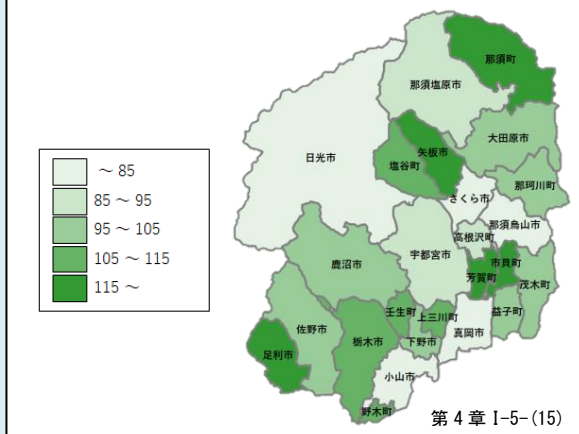
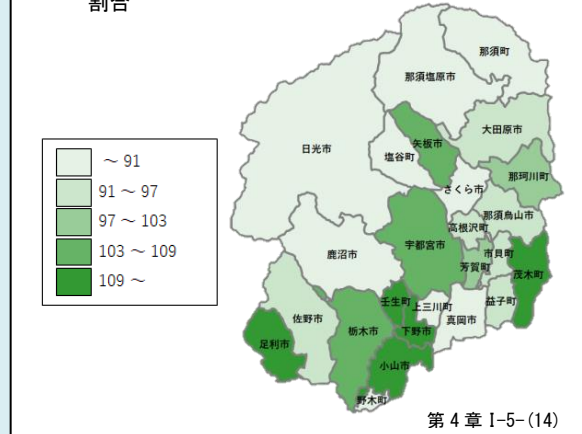


図4 COPDの「内容を知っている」と回答した者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

子どもから高齢者までの市民一人ひとりが、自ら進んで健康づくりに取り組めるよう、関係機関や団体と連携をはかり、健康づくりを推進しています。

- 健康の日

地域における支え合いの強化、自主的な健康づくりのきっかけづくり・活性化を目的に、22 地区自治会連合会を中心に住民全般を対象とした「健康の日」を設定し、関係機関・団体等と一緒に地域で健康づくりに取り組んでいます。

- 地区組織（生活習慣改善推進員）育成

地域における支え合いの強化、自主的な健康づくりのきっかけづくり・活性化を目的に、住民全般を対象とした「地区組織（生活習慣改善推進員）」を育成し、研修会開催、新規推進員の育成、活動支援を行っています。

- ウォーキングの推進

運動の楽しさや重要性の普及啓発を目的に、住民全般を対象として、ウォーキング（運動）に関する普及啓発（運動講座、イベント等）を行っています。



商業施設での健幸スタンプラリー

スマートウェルネスあしかがの推進

○歩いて健幸になる、歩きたくなる楽しいまちをつくる取り組み

一人ひとりが健康で生きがいを持ち、安心安全で幸せに生活できるまちづくりを視点にした全庁的なプロジェクトです。

健康づくりの無関心層にも情報をロコミで発信し、拡散させるスマートウェルネス推進委員の育成や趣旨に賛同した民間企業との官民連携事業を展開しています。



ウォーキングイベント「歩き愛です」

栃木市

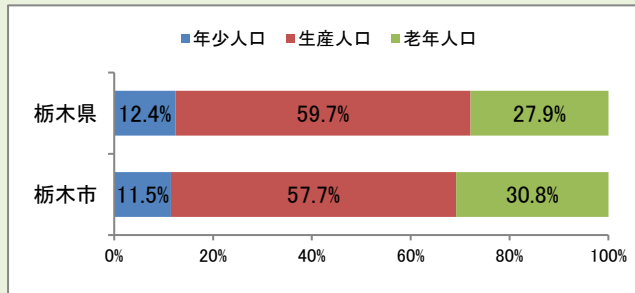
1. 概要

【面積】 331.5 km² (県内 8 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 156,996 人 (県内 3 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 77,674 人、女性 79,322 人)

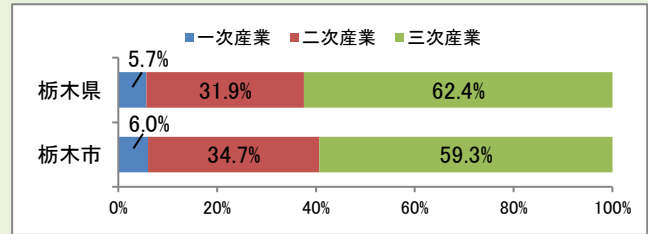
【世帯数】 60,071 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合は栃木県より低く、老年人口割合は栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】 男性 80.0 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.0 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.94 歳 (平成 28 年推計値)
女性 82.56 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 930 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 2,068 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」から、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の内容を知っている者の割合が 18.5%と、県平均の 17.5%を上回り、県内で上位でした。(図 1)
- 同調査から、健康状態を「とてもよい」と回答した者の割合が 12.2%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 2)
- 同調査から、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の割合が 10.9%と、県平均の 13.3%を下回り、県内で 2 番目に低い結果でした。(図 3)
- また、同調査から、健康管理にスマートフォンやパソコンを「継続的に活用している」者の割合が 11.8%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で上位の結果でした。(図 4)

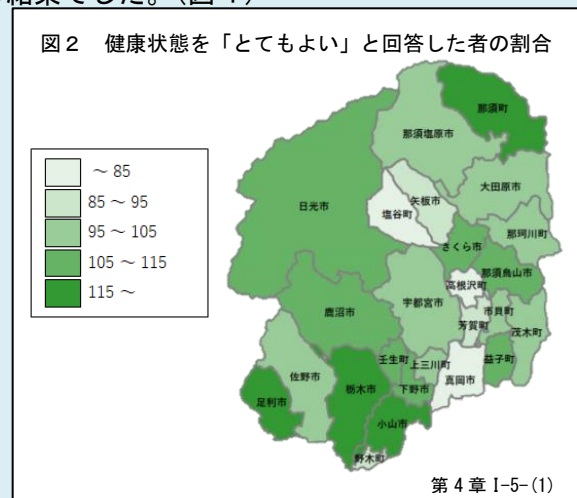
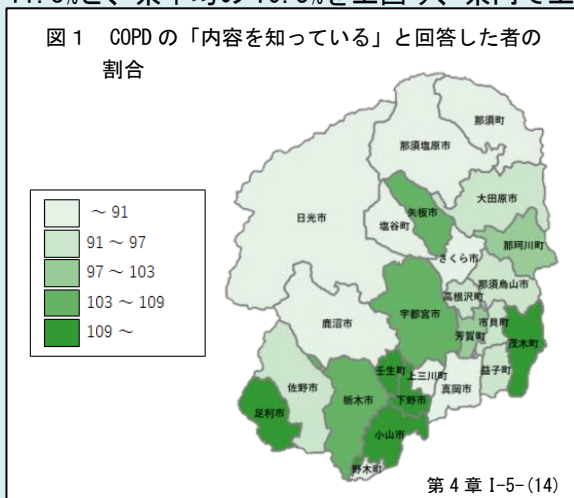


図3 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の割合

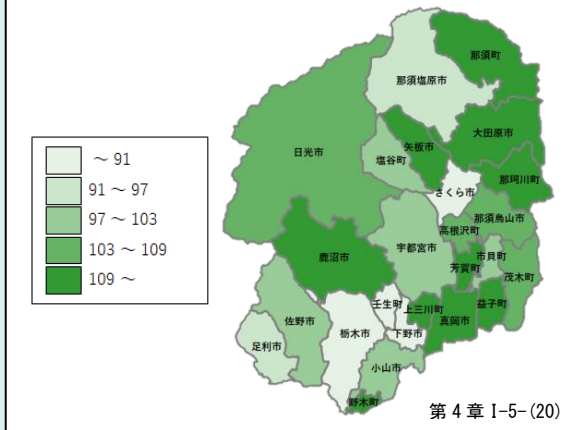
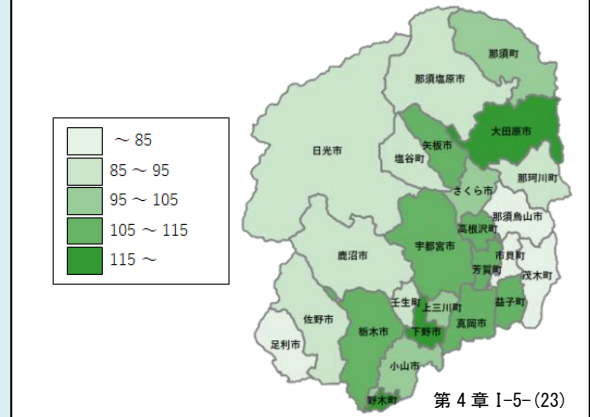


図4 健康管理にスマートフォンやパソコンを「継続的に活用している」と回答した者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

市民及び行政、関係機関が一体となり、「いきいき元気！あったか“とちぎ”」を目指して健康づくりを行っています。

- 栃木市健康増進計画の推進

平成26年3月に策定した栃木市健康増進計画の中間評価を平成30年度に実施しました。その結果をもとに、行政や関係機関、市民が意見交換を行ない、6つの重点領域（①栄養・食生活②身体活動・運動③喫煙④こころの健康⑤歯と口の健康⑥健康診査・検診）の取り組みを見直しました。

- ラジオ体操の推進

身体活動・運動の領域の取り組みの一つとして、誰にでもできるラジオ体操を市全体で推進しています。身体を動かすきっかけを作ることを目的に、市役所内で始業前に職員が体操を実践する他、平成30年度は県や関係課と協力しラジオ体操キャラバンを開催しました。

- 糖尿病予防教室

保健師・管理栄養士・歯科衛生士・運動指導士が教室に関わり約6か月間のプログラムで参加者の行動変容を促しています。また、毎回グループワークを行うことで、参加者同士の情報交換ができ、主体的な参加につながっています。



糖尿病予防教室

わがまち自慢

○蔵の街栃木（出典：とちぎの百様）

巴波（うずま）川沿いに黒塀、重厚な見世蔵や白壁の土蔵が立ち並ぶこの街は、江戸時代に栄えた商都の雰囲気味わえることから“小江戸”とも“小京都”とも称される人気スポットです。まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような街並みは映像的にも大変魅力があり、映画やドラマの撮影にも度々登場しています。



佐野市

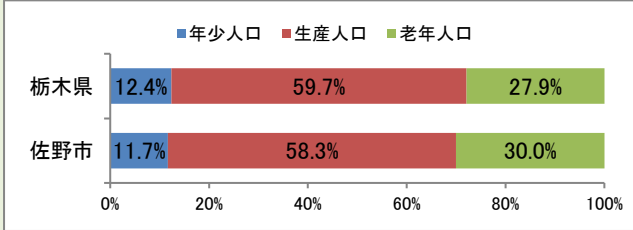
1. 概要

【面積】 356.04 km² (県内 6 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 116,694 人 (県内 5 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 57,628 人、女性 59,066 人)

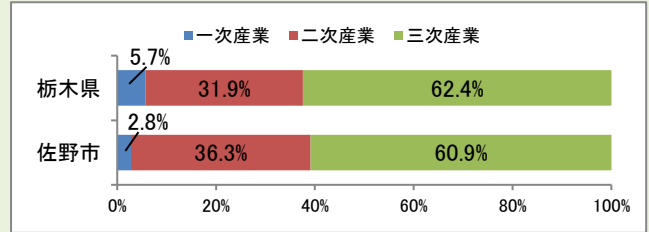
【世帯数】 47,989 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業人口割合が栃木県よりも低く、二次産業人口割合が高いのが特徴です。

【平均寿命】 男性 79.2 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 85.5 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 77.87 歳 (平成 28 年推計値)
女性 82.71 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 802 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 1,523 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計では、男性の「急性心筋梗塞」での標準化死亡比が 103.4 と、県平均の 124.2 を下回り、3 番目に低い結果でした。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」の結果、住んでいる地域が「好きだ」と回答した者の割合が 29.9%と、県平均の 26.6%を上回り、県内上位でした。(図 2)
- 同調査で、運動習慣のある者の割合が 18.1%と県平均の 17.3%を上回り、1 週間の平均運動時間、運動日数ともに高い結果でした。(図 3)
- また、同調査で、高齢者を対象としたボランティア活動を行っている者の割合が 4.5%と、県平均の 3.6%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 4)

図 1 急性心筋梗塞（男性）の標準化死亡比

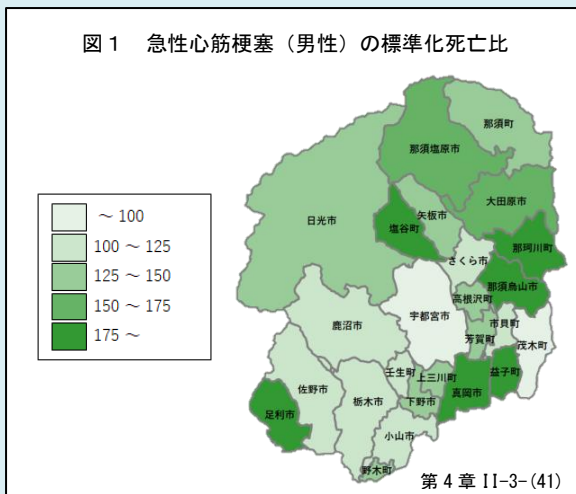
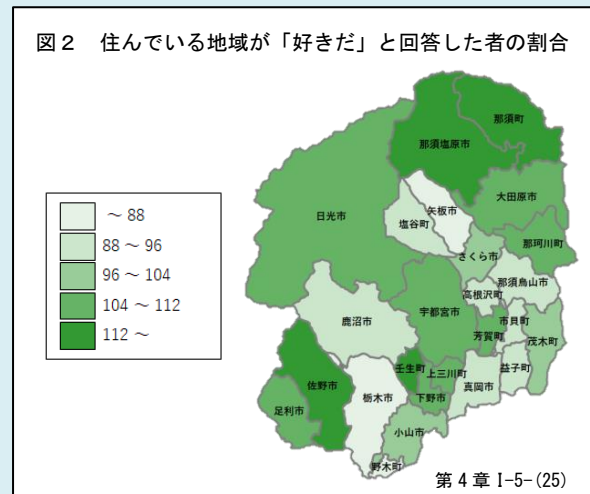
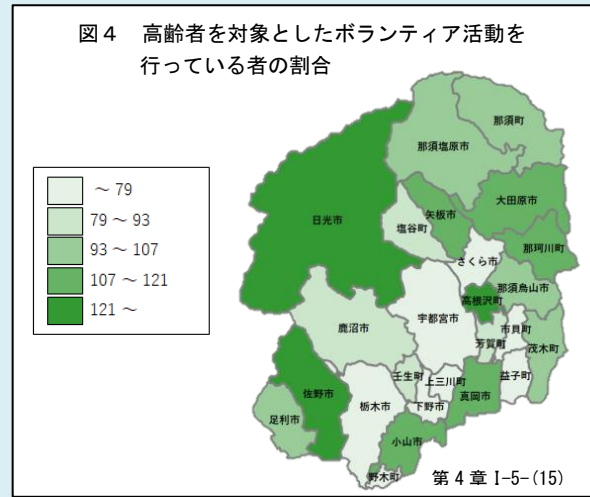
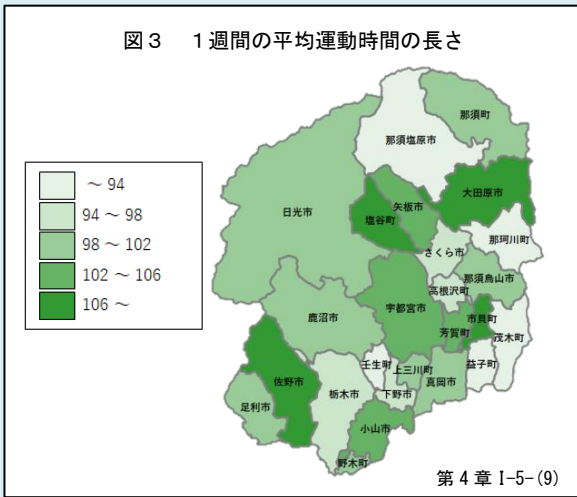


図 2 住んでいる地域が「好きだ」と回答した者の割合





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

「さわやか のびのび 健康さのし」をスローガンに健康づくり推進活動を通して、子どもから高齢者まですべての市民が「健康でいきいき生活できる佐野市」を目指しています。

- 地区組織育成
市民の健康づくり推進のための活動を目的に、健康サポーターの養成講座の開催や食と運動を含めた健康づくり事業を開催しています。
- 「脱！運動不足教室」・「糖尿病予防教室」
日常生活での身体活動量の増加、栄養バランスのとれた食生活の普及啓発を目的に、運動習慣の定着化、生活習慣改善の教室を開催しています。
- こころの健康づくり
休養を取り、ストレスと上手に付き合い、こころと身体のバランスを保つことを目的に、ゲートキーパー養成講座の開催や講演会の開催を行っています。



わがまち自慢

○唐沢山城跡

唐沢山城跡は関東七名城の一つで、山頂部の本丸跡には現在唐澤山神社が鎮座しています。安土桃山時代に造られて残存している希少な高石垣をはじめ、堀や土塁など当時の姿が良好な状態で残る貴重な史跡であり、平成26年に国指定史跡となりました。ツツジやもみじをはじめとした豊かな自然に恵まれ、四季折々の景観を楽しむことができる自然公園でもあります。山頂部を散策するもよし、山中にはハイキングコースも整備されており、毎年、4月下旬にはふもとから山頂を目指す市民歩け歩け大会も開催しています。



鹿沼市

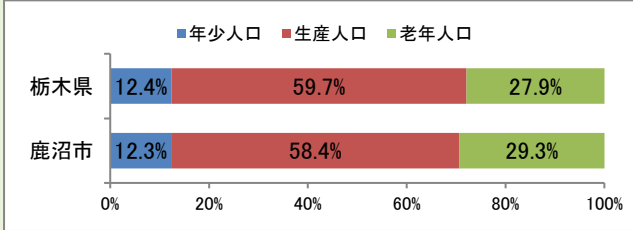
1. 概要

【面積】490.64 km²（県内3位）（平成30年10月現在）

【人口】96,330人（県内7位）（平成30年10月現在）
（男性 47,574人、女性 48,756人）

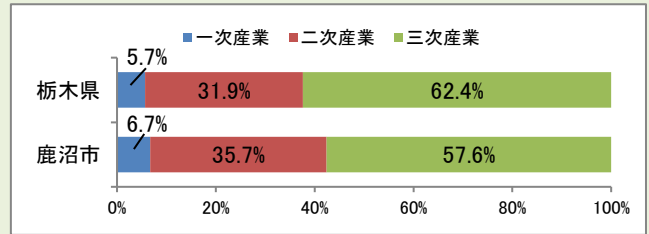
【世帯数】35,921世帯（平成30年10月現在）

【人口構成】



出典：栃木県「平成30年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
人口構成は、栃木県全体と似た傾向をもっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高いのが特徴です。

【平均寿命】男性 79.8歳（国80.7歳、県80.1歳）
女性 86.3歳（国87.0歳、県86.2歳）
（平成27年市区町村別生命表）

【健康寿命】男性 78.80歳（平成28年推計値）
女性 83.44歳（平成28年推計値）

【出生数】674人（平成29年人口動態統計）

【死亡数】1,191人（平成29年人口動態統計）

2. 統計データから

- 平成20年～24年の人口動態保健所・市区町村統計から、男性の「悪性新生物（気管、気管支及び肺）」の標準化死亡比が82.7、男性の「急性心筋梗塞」の標準化死亡率が108.7と、それぞれ県平均の96.6、124.2を下回り、ともに県内でも低い結果となっています。（図1）
- 平成28年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健康状態を「とてもよい・よい」と答えた者の割合が42.5%と、県平均の39.3%を上回り、県内で1番高い結果でした。（図2）
- また、同調査から、ボランティア活動について、「食生活などの生活習慣の改善のための活動」の参加率が2.9%、「防犯・防災に関係した活動」の参加率が5.7%と県平均の1.5%、3.6%を上回り、それぞれ1番目、2番目に多い結果でした。（図3、図4）

図1 急性心筋梗塞（男性）の標準化死亡比

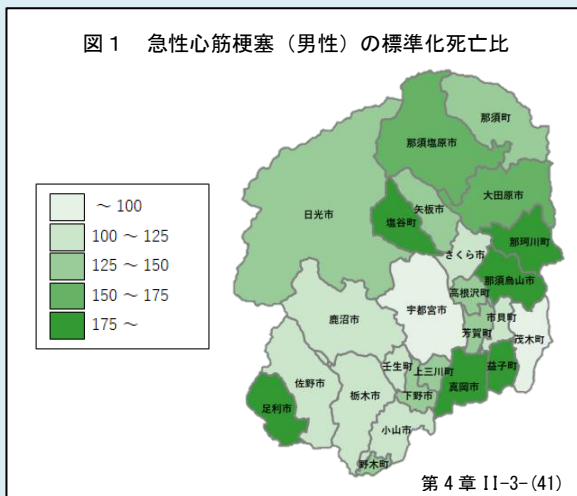
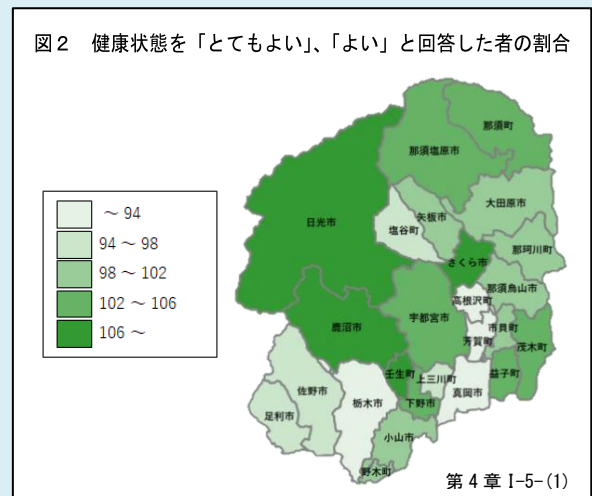
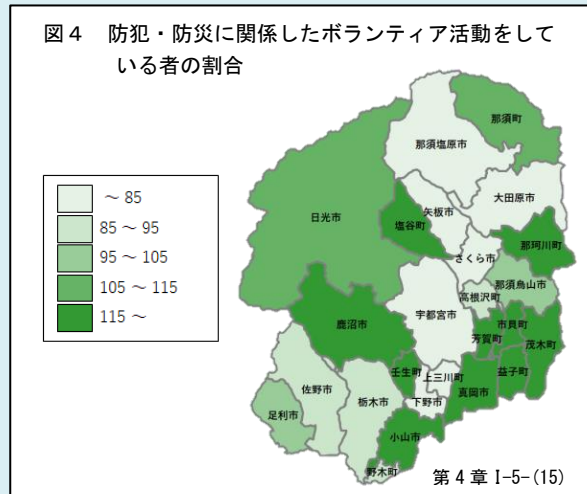
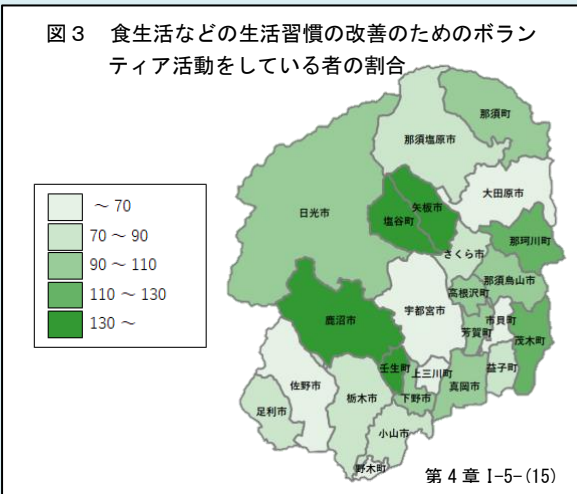


図2 健康状態を「とてもよい」、「よい」と回答した者の割合





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

『すべての住民が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす』の実現に向けて、健康づくり事業を推進しています。

- 糖尿病重症化予防対策事業

糖尿病の発症予防、重症化予防を目的に、適切な生活習慣に関する糖尿病予防教室、慢性腎臓病予防教室の開催や、栄養士や保健師が近くに出向いて健康に関する講話をする出前講座、栄養相談会、特定保健指導結果説明会、訪問指導を行っています。

- 健康づくりのつどい

健康づくり推進協議会の各団体や協力団体と連携し、生活習慣病の発症予防、疾病の早期発見、早期治療、重症化予防を通してこれまでの生活習慣を改善していくため、正しい知識の普及啓発や健康チェック、個別相談等を行なっています。

- 食生活改善推進員を中心とした地区健康教育の開催

活気ある会員の活動で、男性のための料理教室や子どもクッキング等、栄養・休養も含め、生活全般にわたって、住民の身近な存在として健康づくりに関する活動をしています。



わがまち自慢

○鹿沼彫刻屋台まつり（出典：とちぎの百様）

最も有名な屋台まつりは、10月に行われる「鹿沼秋まつり（平成28年に名称変更）」で、荘厳華麗な彫刻屋台が市街地を練り歩き、“ぶっつけ”と呼ばれるお囃子の競演をします。2日間ともお囃子の音色が夜まで響き渡り、鹿沼の街が大いに盛り上がります。



日光市

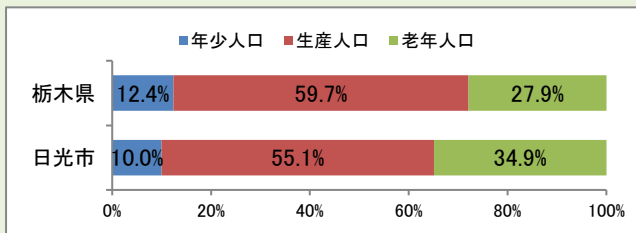
1. 概要

【面積】1449.83 km²（県内1位）（平成30年10月現在）

【人口】79,896人（県内8位）（平成30年10月現在）
（男性 38,739人、女性 41,157人）

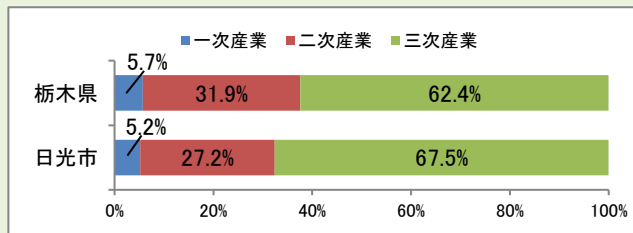
【世帯数】32,790世帯（平成30年10月現在）

【人口構成】



出典：栃木県「平成30年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」

三次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】男性 79.9歳（国 80.7歳、県 80.1歳）
女性 86.2歳（国 87.0歳、県 86.2歳）
（平成27年市区町村別生命表）

【健康寿命】男性 78.47歳（平成28年推計値）
女性 83.42歳（平成28年推計値）

【出生数】419人（平成29年人口動態統計）

【死亡数】1,235人（平成29年人口動態統計）

2. 統計データから

- 平成28年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健康状態を「とてもよい」、「よい」と答えた者の割合が42.5%と、県平均の39.3%を上回り、県内で2番目に多い結果でした。（図1）
- 同調査では、歯や口の健康状態で気になることが特にない者の割合が44.2%と、県平均の40.6%を上回り（図2）、かつ、55歳から64歳で自分の歯が24本以上ある者の割合が63.8%と、県平均の56.8%を上回っており、いずれも県内で2番目に高い結果でした。（図3）
- また、同調査では、がん検診（大腸がん）の受診率が28.3%と、県平均の24.4%を上回り、県内で上位でした。（図4）

図1 健康状態を「とてもよい」、「よい」と回答した者の割合

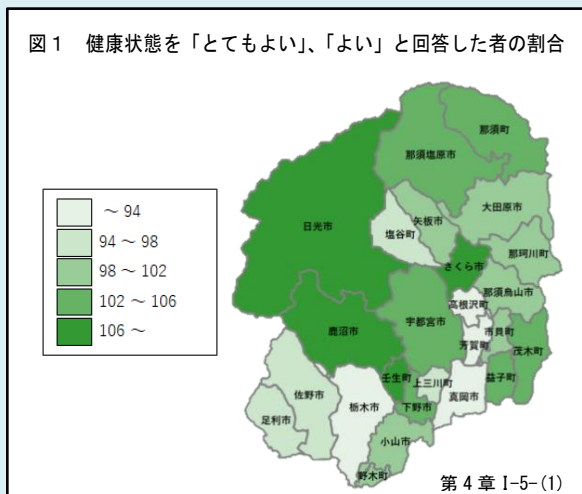


図2 歯や口の健康状態で「気になることが特にない」と回答した者の割合

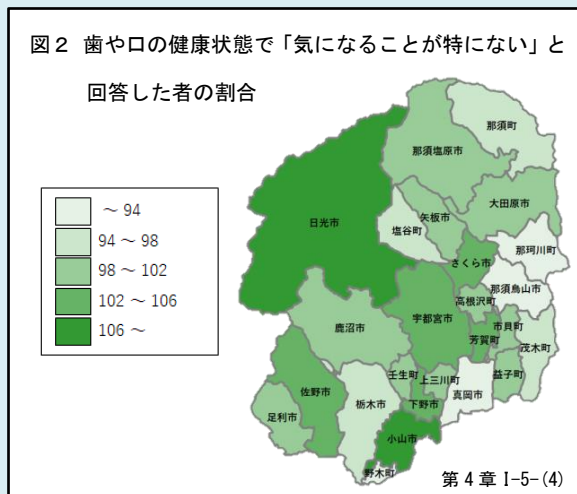


図3 55歳から64歳で自分の歯が24本以上ある者の割合

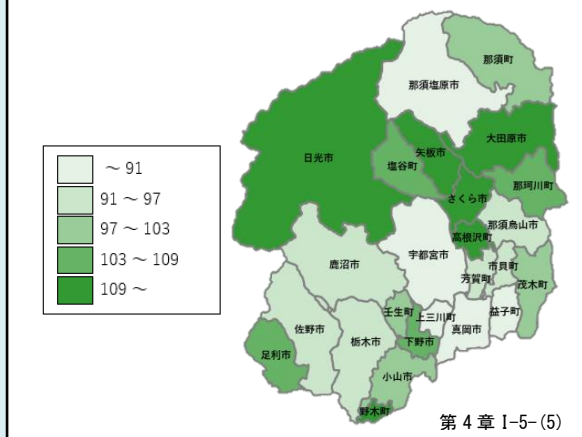
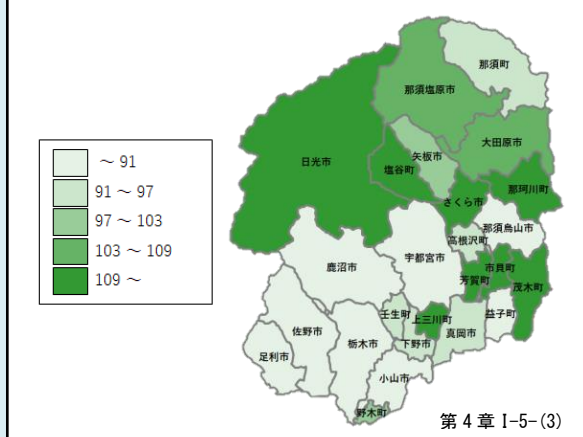


図4 がん検診（大腸がん）の受診率



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

市民、関係団体、事業者及び市の協働の取り組みにより、市民一人ひとりが心身ともに健やかに歳を重ねていくことのできる地域社会の実現を目指して、日光市健康づくり推進条例や歯及び口腔の健康づくり推進条例を制定し、市民の健康づくりを推進しています。

- 成人歯科健康診査

19歳以上の住民を対象に、歯と口腔の健康づくりを推進しています。

- 健康マイレージ事業

無関心層の取り込み、健診受診の促進、運動習慣の定着を目的に、健診等を受診した19歳以上の市民を対象として、日々の食事、口腔衛生、運動実践に対し特典を受けられるポイントを付与し、健康づくりの実践を促しています。

- 地域における健康教育の充実

地域における健康づくりの促進、健康寿命の延伸を目的に、各地域の健康づくり推進員と協働し、地区組織、自治会等を対象に健康課題に応じた健康教室を実施し、健康づくりの促進を図っています。



わがまち自慢

○日光東照宮（出典：とちぎの百様）

徳川家康没後、1617年に二代将軍秀忠が「東照社」を建立し、1634年に三代将軍家光が、当時の芸術の粋を集めて絢爛豪華な社殿に造り替えました。現存する建造物の多くはこの時に造営されたものです。精巧な彫刻に彩られた国宝の陽明門や本殿・石の間・拝殿など、随所に当時の最高水準の技術が使われています。



小山市

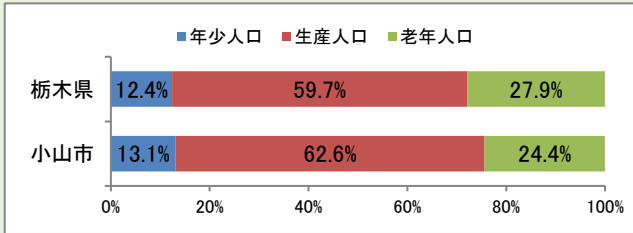
1. 概要

【面積】171.76 km² (県内 14 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】167,820 人 (県内 2 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 84,871 人、女性 82,949 人)

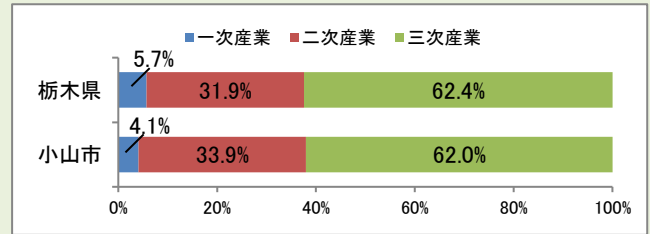
【世帯数】69,319 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合が栃木県より高いのが特徴です。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
二次産業人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【平均寿命】男性 79.9 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.4 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 79.07 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.63 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】1,266 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】1,569 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」から、主観的健康観が「とてもよい」と回答した者の割合が 12.2%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 1)
- 同調査では、住んでいる地域が「好き」、「どちらかという好き」と回答した者の割合が 79.9%と、県平均の 73.7%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 2)
- 同調査では、運動習慣がある者の割合が 22.2%と県平均の 17.3%を上回り県内で 1 番高い結果でした。(図 3)
- また、同調査では、ロコモティブシンドロームを知っている者の割合が 36.2%と、県平均の 28.7%を上回り、COPD を知っている者の割合が 40.4%と、県平均の 36.2%を上回り、ともに県内で 1 番高くなっています。(図 4)

図 1 健康状態が「とてもよい」と回答した者の割合

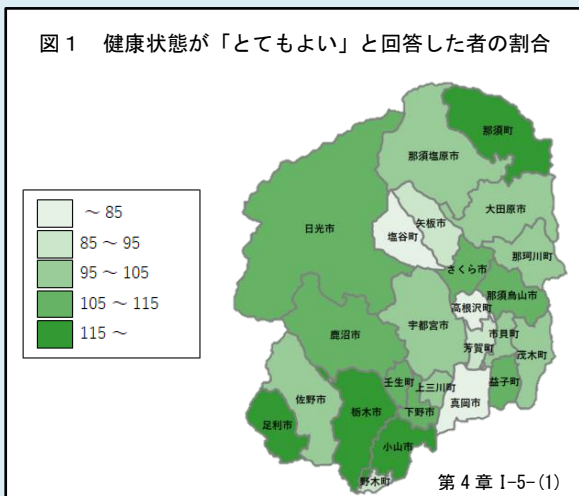
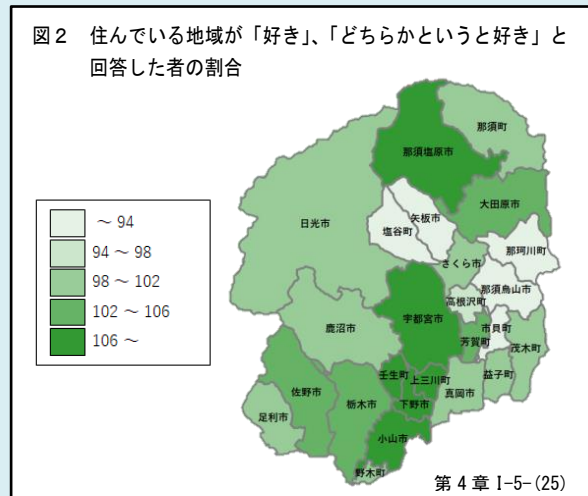
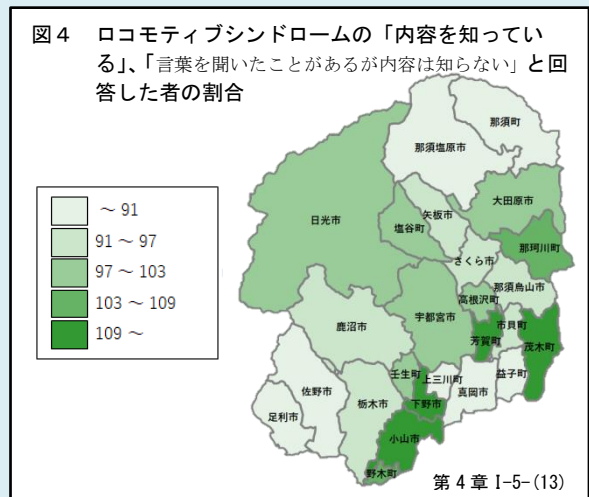
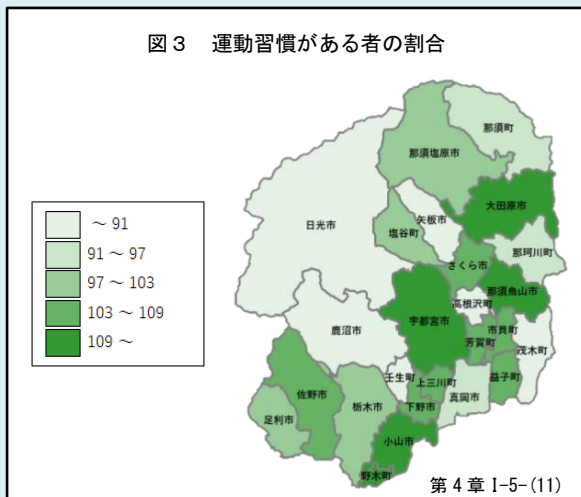


図 2 住んでいる地域が「好き」、「どちらかという好き」と回答した者の割合





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

ひとまちも元気な「健康都市おやま」を目指して、行政と地域や団体、そして市民の皆様と一体となって健康づくりに取り組んでいます。

- 健康推進員活動

生活圏域単位で、各地域の特色に応じた健康づくりを主体的に進める推進役として健康推進員が活躍しています。各自治会から選出された推進員は、自治会や老人会、小中学校、他の健康づくり団体などと連携し、生活習慣病予防や介護予防、子どもたちの健康づくりなどに取り組んでいます。

- 「はとむぎで健康長寿100歳を目指すまちづくり推進協議会」

小山市のブランド「はとむぎ」は、品質、生産量共に全国のトップクラスを誇ります。内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）の次世代農林水産業創造技術の開発研究に小山市のはとむぎが選定され、実証試験の結果、はとむぎには炎症を抑える効果、血管の弾力性を保つ効果、脂質異常症の予防効果、肝機能改善の効果があり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果とともに、肌のキメを良くする美肌効果があることが示唆されました。

市では、今後も引き続き、「はとむぎによる人もまちも健康な小山市の実現」に向けて、小山市の特産品である「はとむぎ」による「健康長寿100歳都市」を目指す小山のまちづくりを全国発信しております。

わがまち自慢

○間々田のジャガマイタ（出典：間々田八幡宮ホームページ）

毎年5月5日に行われる『間々田のジャガマイタ』（通称『蛇まつり』）は、田植えの時期を前に五穀豊穡や疫病退散を祈願するお祭りです。祭りの主役となるのは子供たちで、長さ15mを越える竜頭蛇体の巨大な蛇（ジャ）を担ぎ『ジャーガマイタ、ジャガマイタ。』



のかけ声とともに町中を練り歩きます。蛇体を池に入れ、農作物のための降雨を祈る雨乞いの要素も見られ、我が国の民間信仰を考える上でも大変貴重であることから、平成31年に国の重要無形民族文化財に指定されました。

真岡市

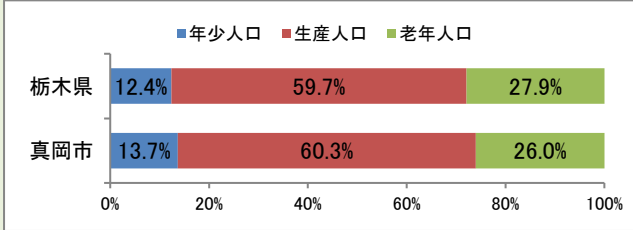
1. 概要

【面積】167.34 km² (県内 16 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】79,476 人 (県内 9 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 40,108 人、女性 39,368 人)

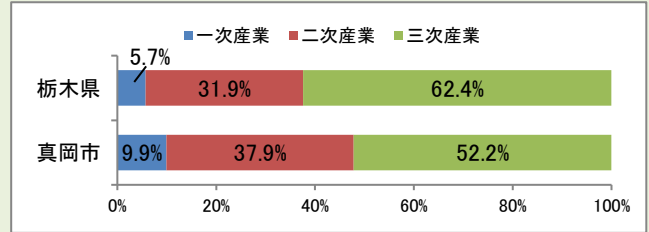
【世帯数】29,470 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】男性 79.8 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.4 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 78.36 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.23 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】607 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】844 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計から、女性の「悪性新生物（肝及び肝内胆管）」での標準化死亡比が 44.1 と、県平均の 85.2 を下回り、県内で 1 番低い結果でした。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、がん検診（子宮頸がん）の受診率が 49.0% と、県平均の 43.9% を上回り、県内で上位でした。(図 2)
- 同調査から、肥満 (BMI が 25 以上) の者の割合が、22.4% と、県平均の 23.1% を下回り、県内でも低い結果でした。(図 3)
- また、同調査から、高齢者を対象としたボランティア活動を行っている者の割合が 4.2% と、県平均の 3.6% を上回り県内で上位でした。(図 4)

図 1 悪性新生物（肝及び肝内胆管、女性）の標準化死亡比

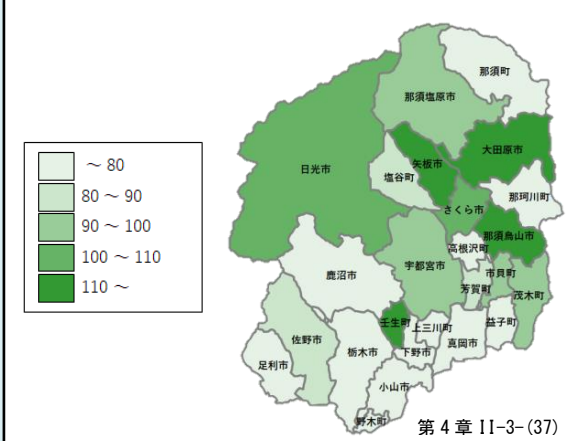


図 2 がん検診（子宮頸がん）の受診率

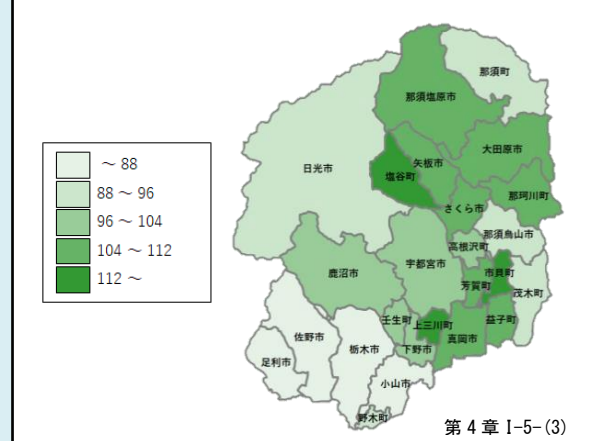


図3 肥満（BMIが25以上）の者の割合

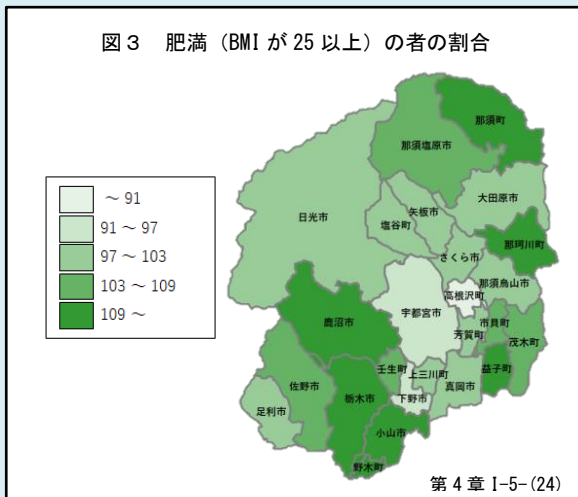
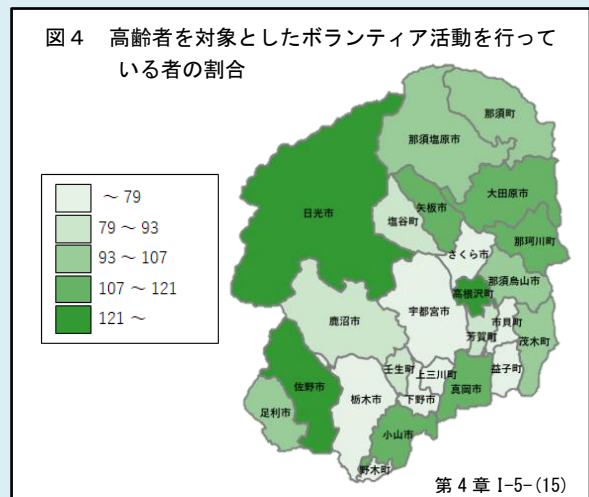


図4 高齢者を対象としたボランティア活動を行っている者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- ヤング健診・結果説明会

自分の健康状態を正しく理解し、健康に対する意識を高め、若い時期から健康づくりや疾病の重症化予防に取り組むことを目的に、30歳代を対象に、特定健診・女性がん検診・骨密度健診を実施し、健診当日と結果説明会、2回の個別指導を実施しています。

- 運動推進事業（ちゃれんじ60歩こうか真岡、バーデDEエクササイズ）

日常生活にウォーキングを取り入れ運動習慣をつけることを目的に、実施期間中に1日10分以上又は1,000歩以上運動としてウォーキングを60日間実施し、記録を提出すると、達成証と記念品を進呈しています。また、個人のライフスタイルに合わせた運動を取り入れられるよう健康増進施設を利用した運動の推進を図っています。



- 健康推進員食と生活改善推進員の活動

住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもって、生活を振り返り健康の目標が持てるよう活動しています。また、地域の健康づくり活動を充実させるため、研修会や講演会を開催し、住民への減塩指導や試食会などを行い、地域の生活習慣病の予防に努めています。

わがまち自慢



○いちごとSL

真岡市は、いちご生産が質・量ともに日本一です。可憐な色艶に秘められた誇りと自信のいちごです。また、21世紀を担う子ども達が「夢とロマン」を育むことを目的に毎週末SLが走るまちとしても有名です。



大田原市

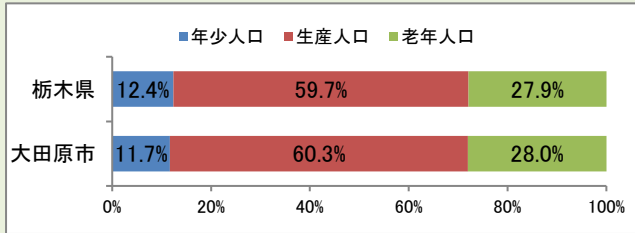
1. 概要

【面積】 354.36 km² (県内 7 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 74,019 人 (県内 10 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 37,064 人、女性 36,955 人)

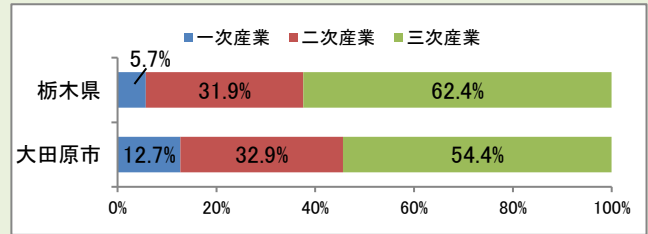
【世帯数】 29,494 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
人口構成は栃木県とほぼ同じ傾向を示しています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高い点の特徴です。

【平均寿命】 男性 80.5 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.5 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 79.24 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.26 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 538 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 841 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計から、男性の「脳内出血」での標準化死亡比が 84.8 と、県平均の 117.7 を下回り、県内で 2 番目に低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」の結果から、健康診断を受けたことがある者の割合が、72.8%と県平均の 68.5%を上回り、県内で上位となっています。(図 2)
- 同調査で、運動習慣がある者の割合が 19.5%と、県平均の 17.3%を上回り、県内で 4 番目に高い結果でした。(図 3)
- また、同調査で、健康管理にスマートフォンやパソコンを「継続的に活用している」者の割合が 12.1%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 4)

図 1 脳内出血（男性）の標準化死亡比

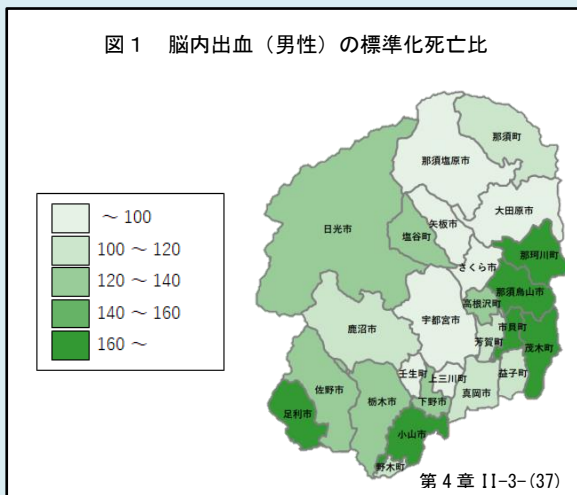


図 2 健康診断を受けた者の割合

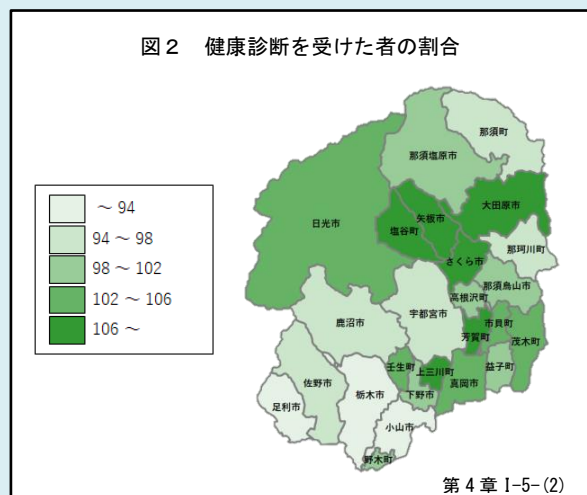


図3 運動習慣がある者の割合

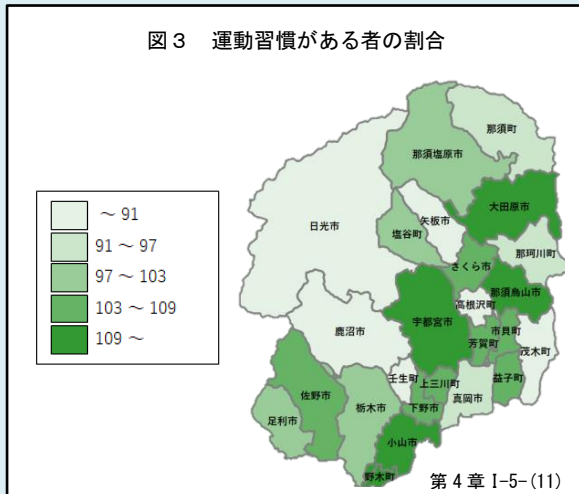
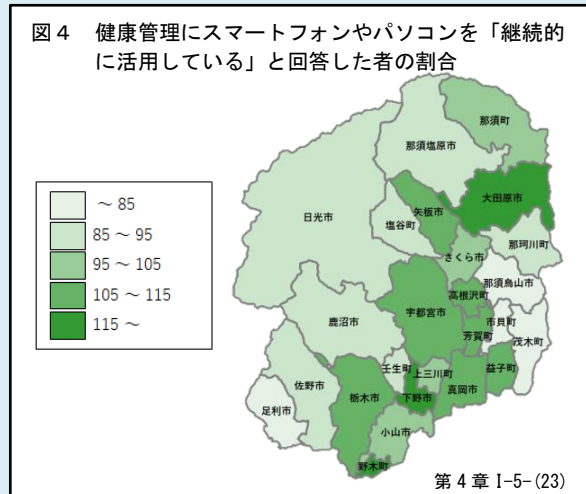


図4 健康管理にスマートフォンやパソコンを「継続的に活用している」と回答した者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

健康長寿都市を宣言し、「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」をスローガンに、関係機関や団体と協働して、健康づくりを推進しています。

- 健幸ポイント事業

市民の健康づくりへの動機づけ及び運動習慣の定着促進を目的に、20歳以上の市民等を対象に、健診や市等が実施する健康づくり事業に参加した者にポイントを付与し、ポイントの累計に応じ褒賞品を贈呈しています。

- 健診受診後の健康相談

健診結果と生活習慣のつながりを理解しセルフケア能力をつけることを目的に、健診受診者（30歳以上男女）を対象に、結果説明会や面接を行っています。さらに、健診の結果により特定保健指導を始めとする各種相談事業を行い、生活習慣病予防及び重症化予防の取り組みを支援します。また、健診を受けていない方を対象に、個人通知や健診受診勧奨PRなど、地区組織との協働により受診者を増やす取組を行っています。

- 「健康おたわら塾」の掲載

毎月発行される広報に「健康おたわら塾」と題して、市の健康課題や時期に応じた健康情報を掲載しています。



わがまち自慢

○那須与一の郷（道の駅）

源平屋島の戦いで扇の的を射抜いた弓の名手「那須与一公」ゆかりの地として知られています。与一伝承館、竹のギャラリー、多目的ホール（演奏会・講演会・展示）、情報館（映像と展示で大田原市を紹介するブース）、加工・物産館、農産物直売館、レストラン館を利用し、大田原市の魅力を「知って」「観て」「味わって」いただけること間違いなしです。



矢板市

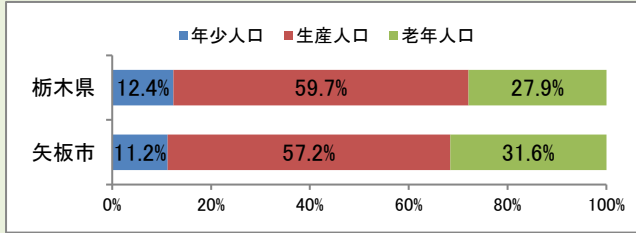
1. 概要

【面積】170.46 km² (県内 15 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】32,263 人 (県内 14 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 16,042 人、女性 16,221 人)

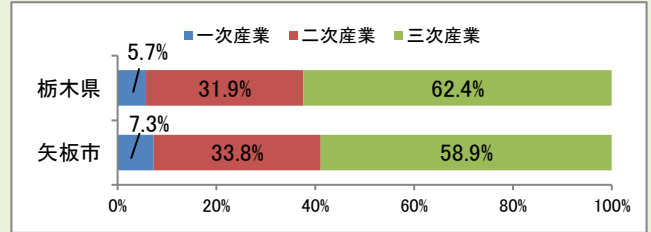
【世帯数】12,482 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合は栃木県より低く、老年人口割合は栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

二次産業人口割合が栃木県より高いのが特徴です。

【平均寿命】男性 80.3 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.8 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 79.19 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.67 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】207 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】404 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「悪性新生物（気管、気管支及び肺）」での標準化死亡比が 66.4 と県平均の 96.6 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- また、同統計から、女性の「脳内出血」での標準化死亡比が 72.9 と、県平均の 125.0 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 2)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」の結果では、主食、主菜、副菜の 3 つを組み合わせることで 1 日に 2 回以上「ほとんど毎日」と回答している者の割合が 54.2%と、県平均の 51.8%を上回り、県内で 2 番目に高くなっています。(図 3)
- また、同調査から、食に関するボランティア活動を行っている者の割合が 2.0%と、県平均の 1.5%を上回り県内で上位でした。(図 4)

図 1 悪性新生物（気管・気管支及び肺、男性）の標準化死亡比

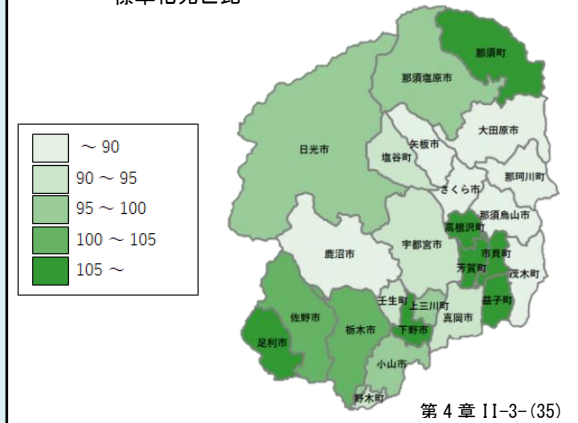


図 2 脳内出血（女性）の標準化死亡比

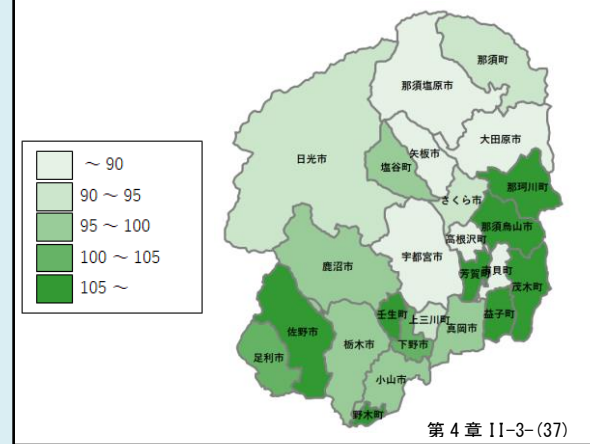


図3 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を2回以上とることが「ほとんど毎日」と回答した者の割合

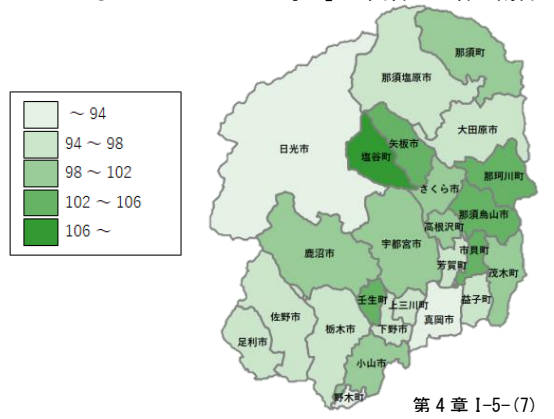
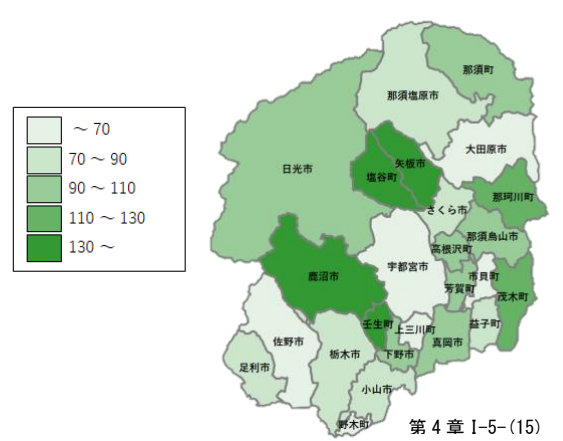


図4 食に関するボランティア活動を行っている者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

健康づくり関係者、事業者、庁内等が連携し、「健康寿命をのばそう」をスローガンとした各種事業を行っています。

- やいた健康ポイント事業

参加者に会員証である活動量計（歩数計）を持っていただき、日々の健康づくり活動（下記①～④）に対してにポイントを付与し、そのポイントを市内で使える商品券などに交換する事業です。

- ①あるく・・・1日 5000 歩以上歩く
- ②はかる・・・健康診断・がん検診等の受診
- ③でかける・・・まちなか保健室での健康相談等
- ④さんかする・・・健康づくりイベント事業等への参加

- まちなか保健室

「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトとし、スーパーや公共施設など市内の様々な場所で開設するもので、体組成計や血圧計で身体の状態をチェックし、保健師や栄養士などと健康相談を行うものです。オープンな場所で開催することで、今まであまりアプローチできなかった、健康無関心層に対する健康相談・指導に繋がっています。



わがまち自慢

- おしらじの滝

「山の駅たかはら」から車で那須塩原方面に約2km。雨の後だけ滝つぼに水が流れることから、幻の滝と言われています。その碧く輝く水面は、差し込む光により刻々と表情を変えます。2018年に「第1回LINEトラベルjp旅人大賞」を受賞。



那須塩原市

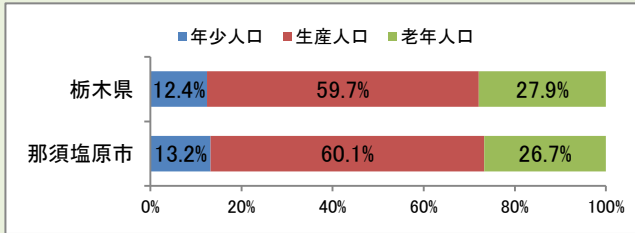
1. 概要

【面積】 592.74 km² (県内 2 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 116,309 人 (県内 6 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 57,869 人、女性 58,440 人)

【世帯数】 47,103 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

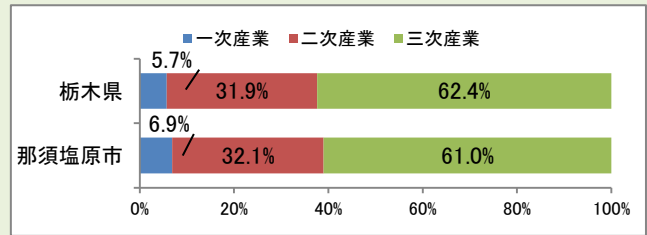
【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」

人口構成は栃木県と似ていますが、年少人口と生産人口割合がやや高くなっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】 男性 80.2 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.5 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 79.26 歳 (平成 28 年推計値)

女性 84.03 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 908 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 1,111 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、女性の「脳血管疾患」の標準化死亡比は 93.2、「脳梗塞」での標準化死亡比が 84.2 と、それぞれ県平均の 129.4、128.6 を下回り、ともに県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- また、男性の「脳内出血」での標準化死亡比が 70.0 と、県平均の 117.7 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 2)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、住んでいる地域が「好き、どちらかという」と好き」と回答した者の割合が 78.9%と、県平均の 73.7%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 3)
- また、同調査では、職場、医療機関、公共交通機関、子どもが利用する野外の空間での受動喫煙機会がそれぞれ 38.4%、2.7%、11.5%、8.8%と、それぞれ県平均の 42.7%、6.3%、17.0%、15.8%より低く、いずれも県内で 1 番低くなっています。(図 4)

図 1 脳血管疾患（女性）の標準化死亡比

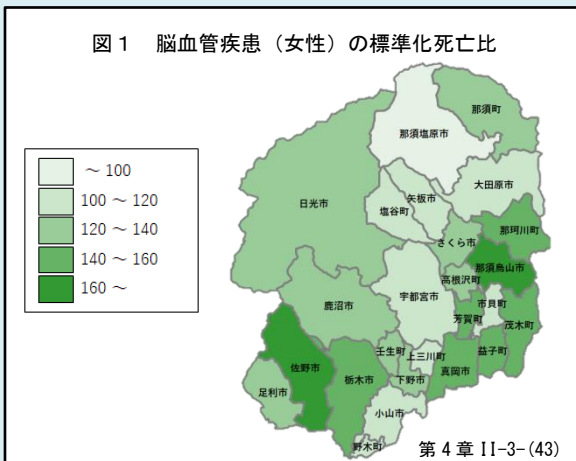
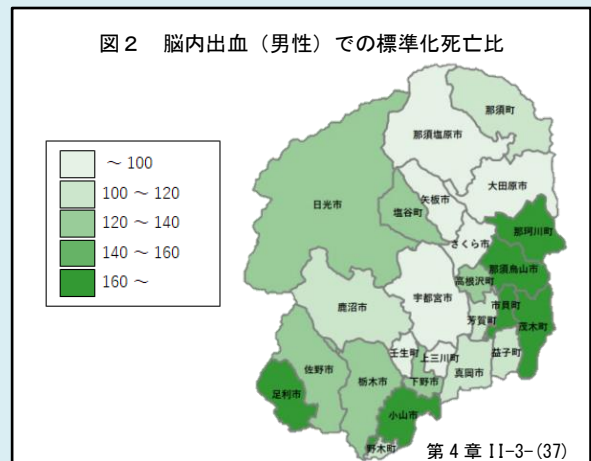
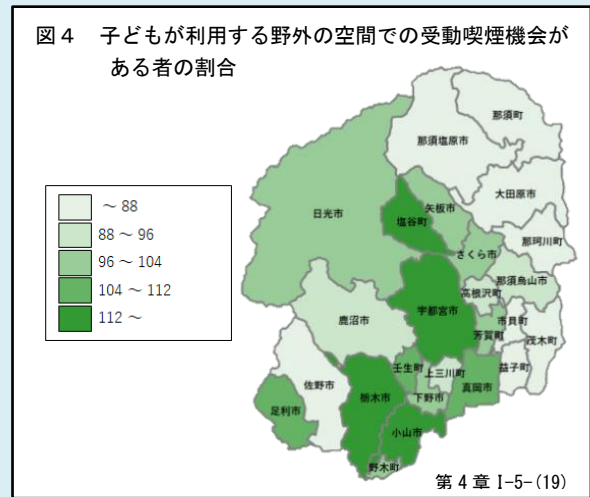
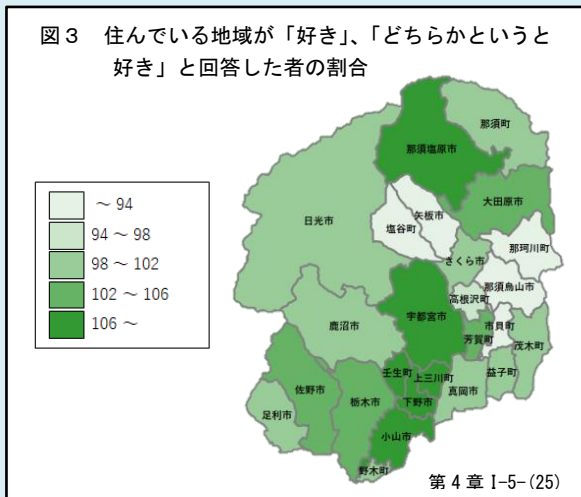


図 2 脳内出血（男性）での標準化死亡比





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

「健康寿命の延伸」の実現のため、「健康で暮らし生き生き 元気な市民」を基本理念として市民の健康づくりに向けた施策を展開しています。

- 生活習慣病対策の強化（働く世代の健康づくり）

若い世代から健康に関心を持ち、生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の発症予防及び減少を目的に、集団健診の機会を捉えての減塩教育、若い世代の健康教育、また商工会と連携し、健康セミナーを行っています。

- 乳幼児および乳幼児のいる家庭への食育

望ましい食習慣の形成を目的に、乳幼児健診、育児相談等の来所者に保健師や栄養士等の専門職による健康教育や相談を実施しています。また、地域の食生活改善推進員による「おやこの食育教室」等の食育の普及活動を実施しています。



- 8020運動の推進（歯周病予防啓発）

集団健診時や乳幼児健診時の歯科衛生士の相談・指導や、健康まつり等の健康教育・相談、フッ化物利用のむし歯予防を実施しています。

わがまち自慢

○温泉、牛乳、高原大根、ハーフマラソン大会

わがまちの魅力はなんといっても温泉です。皇族や文豪から愛された泉質豊かな「塩原温泉郷」、古くから湯治場として知られる下野の薬湯「板室温泉」を有し、総生産額は本州一の生乳や、甘くて瑞々しい「塩原高原大根」が有名です。那須塩原を駆け抜けるハーフマラソン大会は、毎年1,800人が参加する一大イベントです。



さくら市

1. 概要

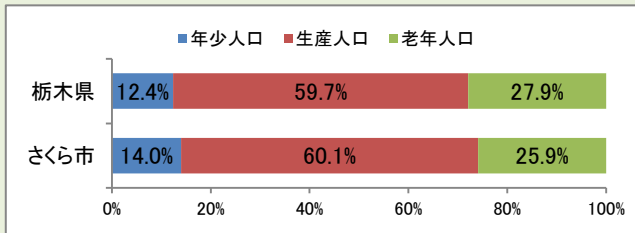
【面積】125.63 km² (県内 17 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】44,784 人 (県内 12 位) (平成 30 年 10 月現在)

(男性 23,297 人、女性 21,487 人)

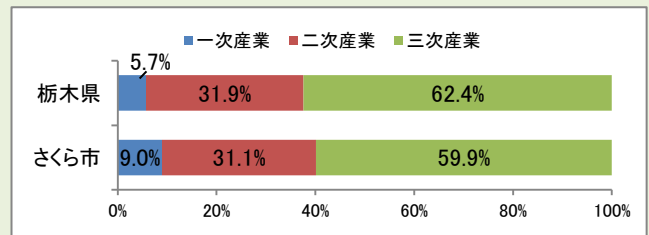
【世帯数】16,138 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口割合は栃木県より高く、老年人口割合は栃木県より低い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業人口割合が栃木県より高い点の特徴です。

【平均寿命】男性 80.5 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)

女性 86.5 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 79.57 歳 (平成 28 年推計値)

女性 83.95 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】381 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】440 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 27 年の栃木県保健統計年報では、合計特殊出生率が 1.59 と、県平均の 1.49 を上回り、県内で 2 番目に高くなっています。
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健康状態を「とてもよい・よい」と答えた者の割合が 41.8%と、県平均の 39.3%を上回り、県内で上位でした。(図 1)
- 同調査で、健診受診率が 74.2%と県平均の 68.5%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 2)
- 同調査で、歯科健診受診率が 44.9%と、県平均の 40.7%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 3)
- また、同調査で、喫煙者の割合が 20.2%と、県平均の 23.1%を下回り、県内で 2 番目に低い結果でした。(図 4)

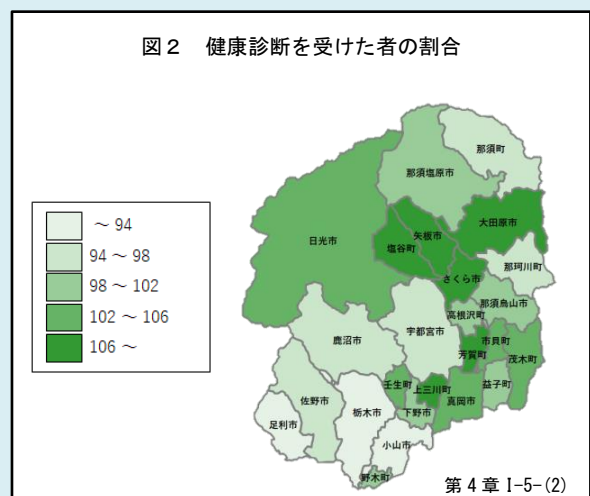
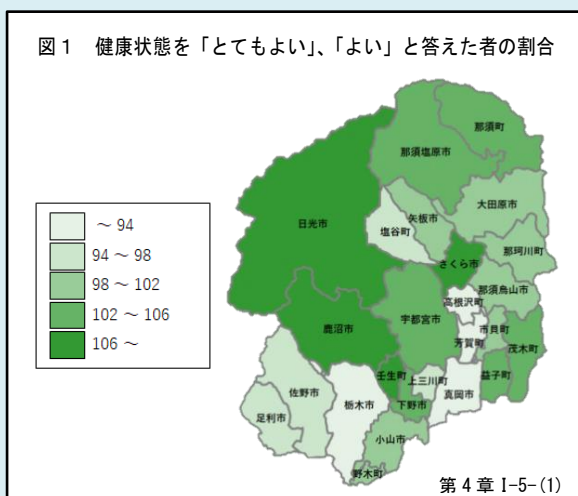


図3 歯科健診を受けた者の割合

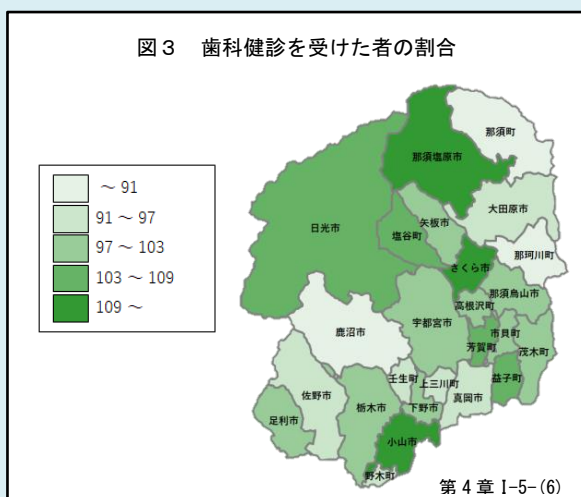
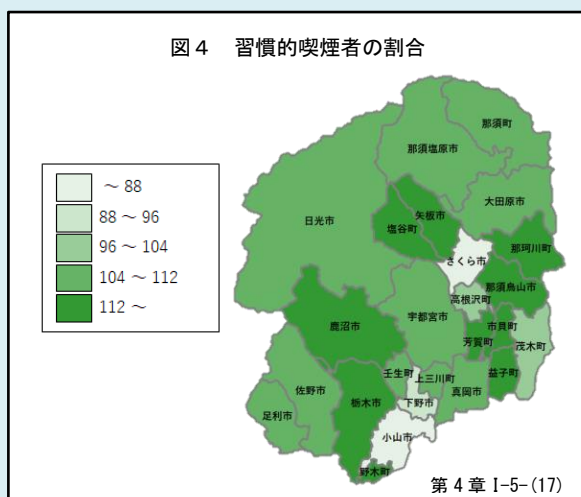


図4 習慣的喫煙者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

「あなたの健康 みんなの健康 地域で育む 心豊かなまち さくら」を基本理念とし、生活習慣病予防のため、栄養・運動等の正しい知識の啓発や普及により、市民の健康増進を図っています。

- 総合健診（生活習慣病予防検診）

生活習慣病やがん等を早期に発見し、健診を受診した方は結果相談会で結果を説明しています。必要な方に対して、栄養や運動等に関する保健指導や健康管理に対する正しい知識の普及を行っています。毎週月曜日に健康相談を行い、生活習慣病などの予防及び健康に関する事項について正しい知識の普及を図るとともに、適切な指導や支援を行い健康の維持・増進を図っています。

- 貯筋フィットネスと日本一周ウォーキング

運動することにより、肉体だけでなく精神的にも老化を防止し、心もからだもアンチエイジングをスローガンに、毎月1回保健センターを会場にフィットネス、総合公園で初心者向けのウォーキング教室を開催し、継続的な運動を支援しています。



貯筋フィットネス

わがまち自慢

- 喜連川温泉と桜並木（出典：とちぎの百様）

喜連川城の城址（現在のお丸山公園）を囲むように点在する7つの温泉で、その泉質は「日本三大美肌の湯」の一つに選ばれる良質さです。ここにしかないお湯を求めて、遠方からもたくさんの方が定期的に通ってきます。

桜並木は約500mにわたって両側に約100本の桜が植えられています。満開の頃はまさに桜のトンネルです。



那須烏山市

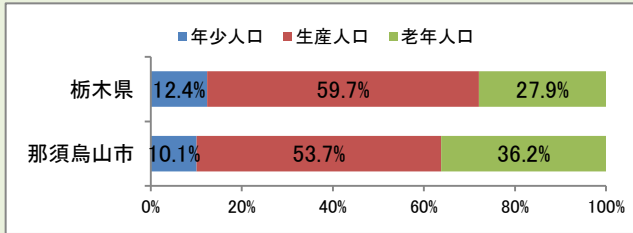
1. 概要

【面積】174.35 km² (県内 12 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】25,718 人 (県内 17 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 12,750 人、女性 12,698 人)

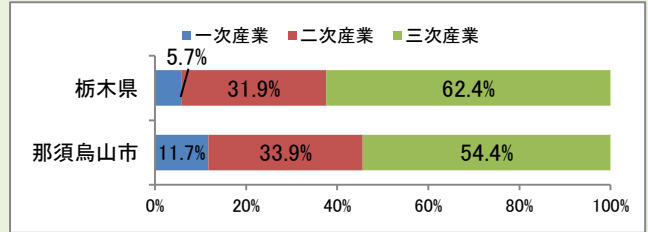
【世帯数】9,374 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高い特徴があります。

【平均寿命】男性 80.2 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.0 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 78.56 歳 (平成 28 年推計値)
女性 82.64 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】133 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】448 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、医師から糖尿病と言われたことがある者の割合が 6.8%と、県平均の 9.0%を下回り、県内で 2 番目に低い結果でした。(図 1)
- 同調査で、運動習慣を有する者の割合が 19.4%と、県平均の 17.3%を上回り、県内で上位の結果でした。(図 2)
- 同調査で、医師等から運動を禁止されていない者のうち、1 年以上継続して運動している者の割合が、77.4%と、県平均の 72.3%を上回り、県内で 2 番目に多い結果でした。(図 3)
- また、同調査で、主食、主菜、副菜の 3 つを組み合わせる食べることが 1 日に 2 回以上「ほとんど毎日」と回答している者の割合が 53.7%と、県平均の 51.8%を上回り、県内で上位の結果でした。(図 4)

図 1 医師から糖尿病と言われた者の割合

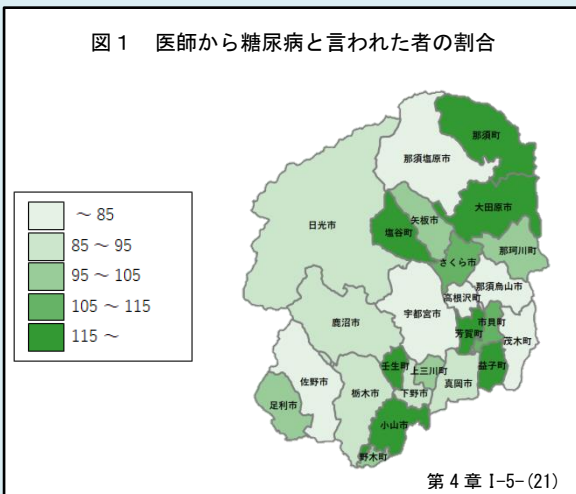
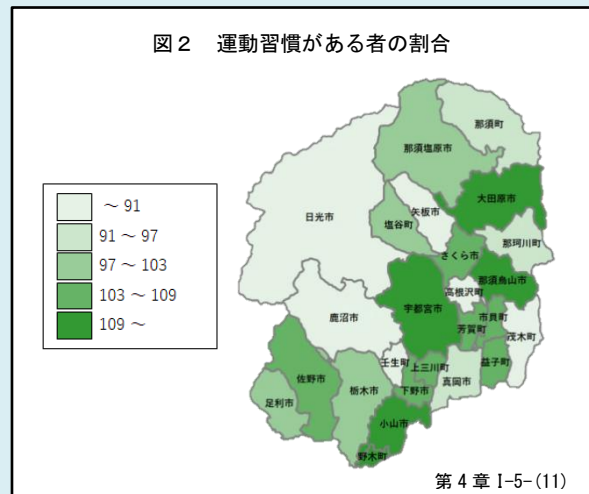
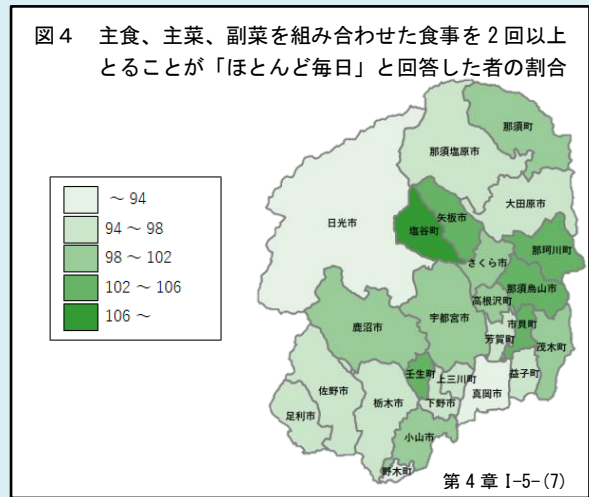
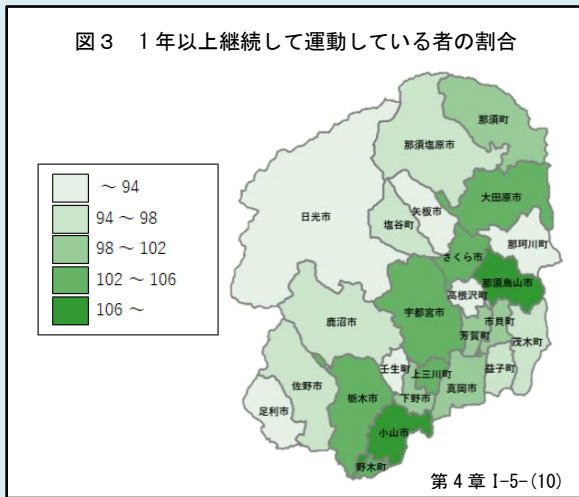


図 2 運動習慣がある者の割合





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- なすから健康マイレージ事業

市民の特定健診・がん検診の受診率アップや健康づくりに取り組んでいただく動機付けを目的とし、平成29年度より健康マイレージ事業を実施しています。

- 企業に対する健康講座（なすから健康講座）

個人に対する生涯を通じた健康づくりや疾病予防、生活習慣病予防に向けた職域と連携促進のため、市内事業所に出向き健康講座を実施しています。食、運動、歯科、禁煙のテーマから事業所のニーズに合わせて講話等を行っています。

- イスウル友の会

「イ= eat(食べる)」「ス= sleep(眠る)」「ウ= walk(歩く)」「ル= laugh(笑う)」を合い言葉に、楽しみながら学び体験する地域の健康づくり活動を推進しています。ヨガ、3B体操など地区のリーダーがテーマを決めて活動し、会員が得た知識を周囲に広げて健康への普及活動に取り組んでいます。



わがまち自慢

○那須烏山の山あげ祭（出典：とちぎの百様、那須烏山市ホームページ）

450年以上の伝統を誇る日本一の野外歌舞伎舞踊です。祭りの見せ場は、網代状に竹を組んだ木枠に烏山特産の和紙を張って山水を描いた、高さ10数メートルある「はっりか（はりか）の山」が順にあげられていくところです。100名以上の若衆が一体となっ



一糸乱れず素早く山をあげ、踊り子達が常磐津の三味線にあわせ美しい舞を披露する姿は一見の価値があります。平成28年11月30日、国連教育科学文化機関（ユネスコ）の政府間委員会において、国指定重要無形民俗文化財「烏山の山あげ行事」が「山・鉦・屋台行事」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

下野市

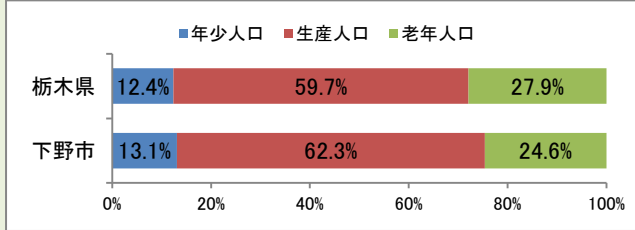
1. 概要

【面積】 74.59 km² (県内 19 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 59,366 人 (県内 11 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 29,232 人、女性 30,134 人)

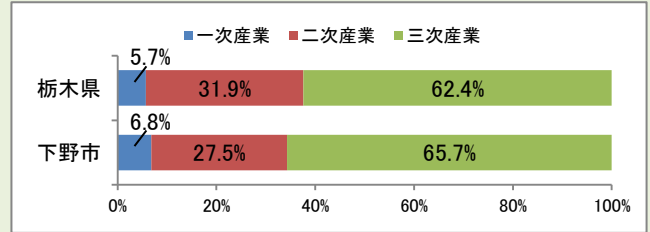
【世帯数】 22,358 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合が栃木県より高くなっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
三次産業人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【平均寿命】 男性 80.6 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.3 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 80.37 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.37 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 403 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 490 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性、女性の「心疾患（高血圧性疾患を除く）」での標準化死亡比が 97.4、84.4 と、それぞれ県平均の 115.8、112.2 を下回り、ともに県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」結果では、肥満 (BMI が 25 以上) の者の割合が 21.3%と、県平均の 23.1%を下回り、県内で 2 番目に低くなっています。(図 2)
- 同調査では、脳卒中の初期段階に起きる症状を 10 問全問正解の者の割合が 6.1%と、県平均の 4.1%を上回り、県内で 2 番目に高くなっています。(図 3)
- また、同調査では、COPD の内容を知っている者の割合が 23.7%と、県平均の 17.5%を上回り、県内で 1 番高くなっています。(図 4)

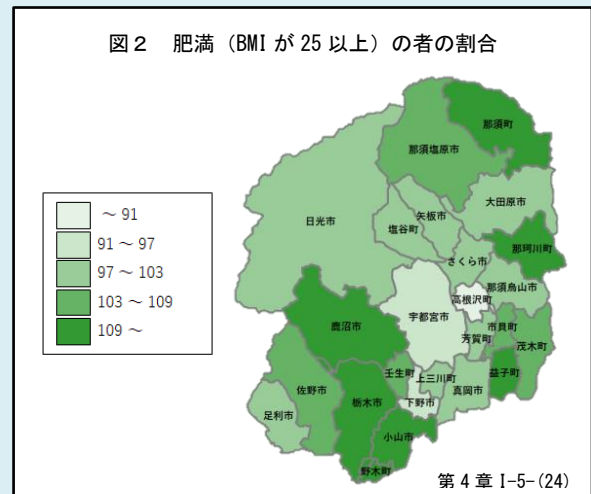
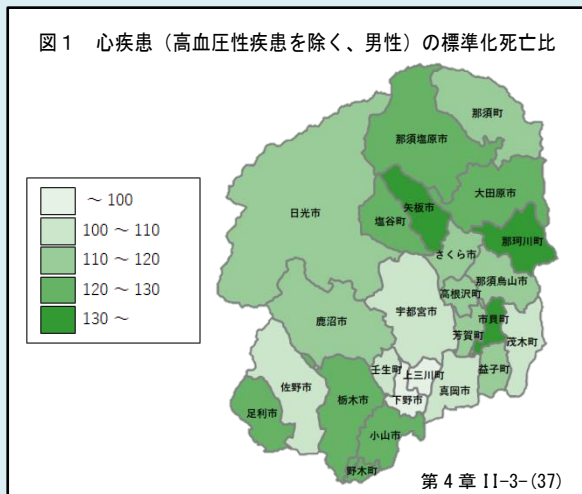


図3 脳卒中の初期段階に起きる症状を全問正解した者の割合

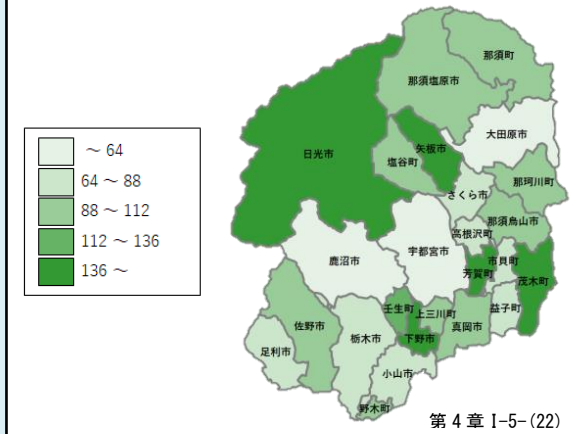
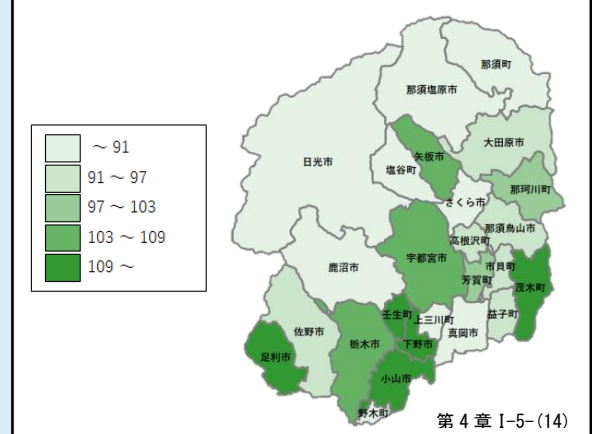


図4 COPDの「内容を知っている」と回答した者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

健康しもつけ21プラン（平成30年3月策定）では、「脳血管疾患の罹患者を減らす」ことを重点目標として掲げ、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底及び社会環境の整備に取り組んでいます。

●地区組織育成

市民の主体的な健康づくりを推進するため、地域で健康づくりのリーダーとなる人材の育成を目的に、健康推進員や食生活改善推進員の養成を行っています。

●若い年代をターゲットにしたアプローチ

9か月児健診時における保護者の血圧測定やミニ健康講話の実施、生後2~3か月の児を持つ保護者を対象とした健康教室を開催し、若い世代から高血圧予防の普及・啓発に取り組んでいます。

●ラジオ体操普及事業

平成30年度、県の健康長寿とちぎづくり県民運動「身体を動かそうプロジェクト事業」を活用した、「ラジオ体操キャラバン in しもつけ」を開催しました。

令和元年度は、子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操の普及を図るため、ラジオ体操を行う団体にラジオまたはラジオ体操用のCDの支給を新たに始めました。



わがまち自慢

○下野薬師寺跡（出典：とちぎの百様）

奈良時代に建築された「天下の三戒壇」として栄華を極めた巨大寺院です。今から約450年前の戦国時代に火事に遭い、燃えてなくなりましたが、大正10年、歴史的価値が認められ、「国指定史跡」となりました。今では下野薬師寺歴史館にて、貴重な資料をみることができます。



上三川町

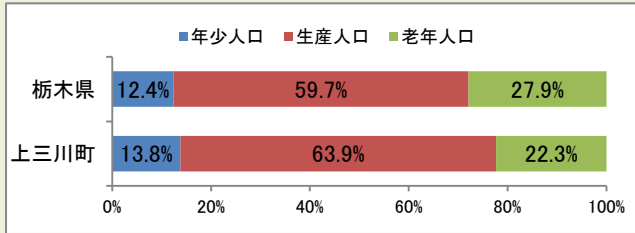
1. 概要

【面積】 54.39 km² (県内 24 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 30,919 人 (県内 15 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 15,990 人、女性 14,929 人)

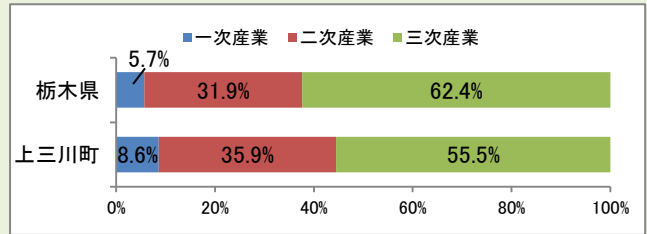
【世帯数】 11,291 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
年少人口と生産人口割合が栃木県より高くなっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高い点の特徴です。

【平均寿命】 男性 80.3 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.1 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

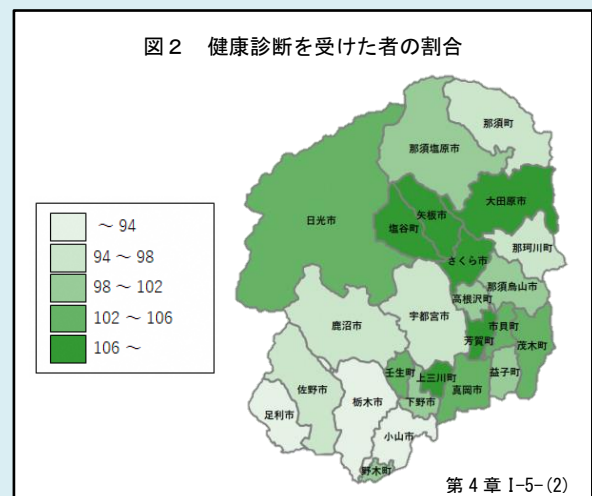
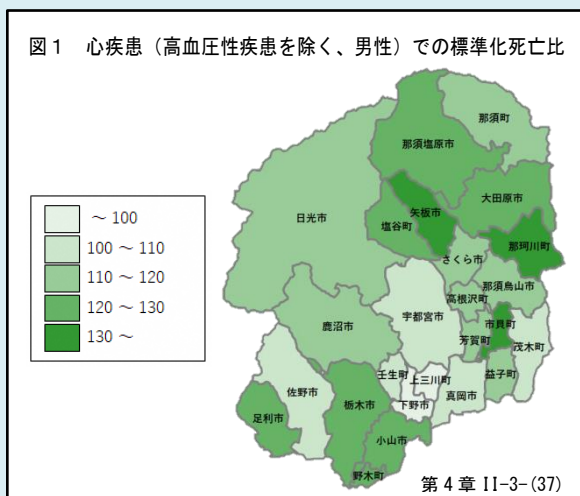
【健康寿命】 男性 79.28 歳 (平成 28 年推計値)
女性 82.61 歳 (平成 28 年推計値)

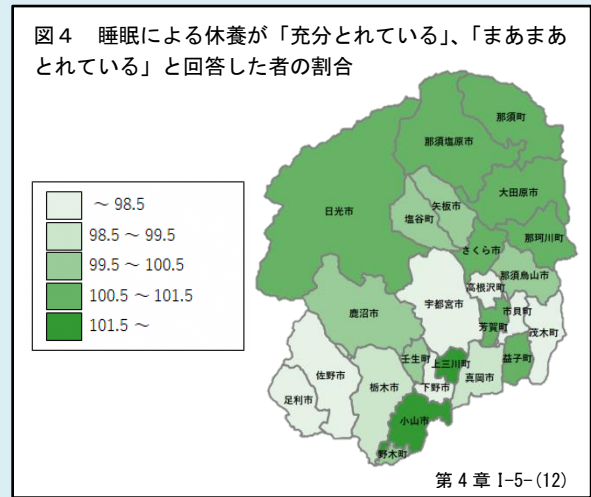
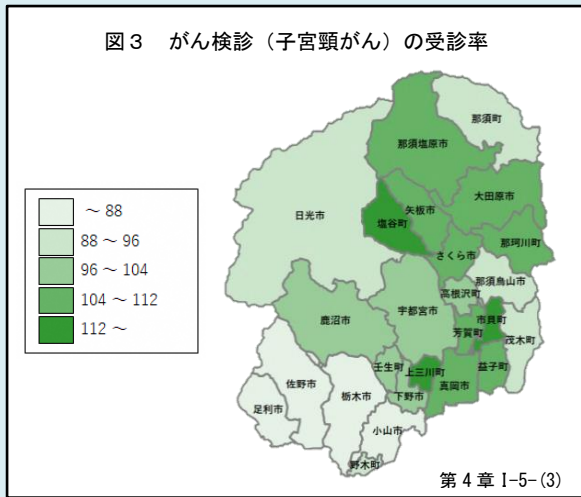
【出生数】 256 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 278 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「心疾患（高血圧性疾患を除く）」の標準化死亡比が 99.6 と県平均の 115.8 を下回り、県内で 2 番目に低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健康診断の受診率が 73.1%と、県平均の 68.5%を上回り、県内で上位となっています。(図 2)
- 同調査では、子宮頸がん検診、大腸がん検診の受診率が 49.9%、28.3%と、県平均の 43.9%、24.4%を上回り、県内で上位となっています。(図 3)
- また、同調査では、睡眠による休養がとれている割合が 78.0%と、県平均の 75.8%を上回り、県内で 2 番目に高くなっています。(図 4)





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

健康づくり推進体制の充実、健康づくりの促進、保健サービスの充実、地域医療体制の充実を積極的に推進し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に努めています。

- 上三川町健康マイレージ事業

町民の健康に関する意識の向上及び主体的な健康づくりの推進を図ることを目的に、18歳以上の町民を対象に、個人が3種の目標を設定して4週間以上の実践及び健診の受診等により、一定値以上のポイントを貯めた者に町内商品券等を進呈しています。

- 集団健診結果説明会における個別保健指導

生活習慣病の重症化が懸念される者の健康に関する意識の向上及び主体的な健康づくりの推進を図ることを目的に、集団健診を受診し、特定の検査値が基準を超えた者等を対象に、集団健診結果説明会にて、保健師又は管理栄養士が保健指導を実施しています。なお、欠席者には電話・面接・訪問等を行っています。



わがまち自慢

○上三川城址公園（出典：上三川町ホームページ）

上三川城は建長元年（1249）から350年にわたり栄えた中世の平城です。現在はその城跡を利用した美しい公園となっており、町民の憩いの場となっています。花の名所でもあり、サクラやツツジの季節には朱色と新緑があざやかなコントラストをつくりだします。



益子町

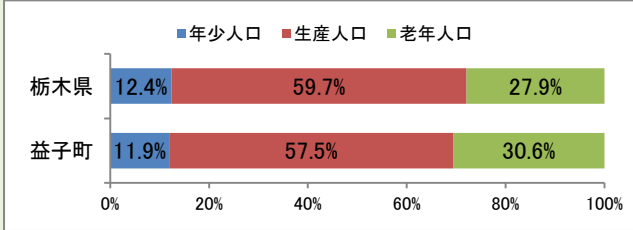
1. 概要

【面積】 89.40 km² (県内 18 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 22,443 人 (県内 20 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 11,167 人、女性 11,276 人)

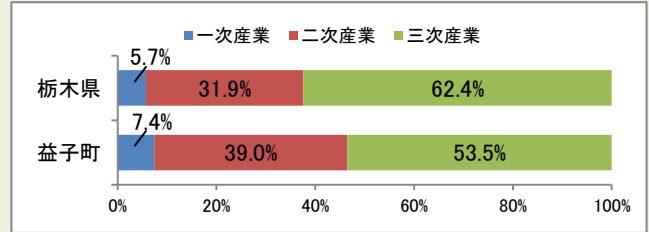
【世帯数】 7,867 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高い点の特徴です。

【平均寿命】 男性 79.5 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.1 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 77.83 歳 (平成 28 年推計値)
女性 84.36 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 111 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 299 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」から、健康状態を「とてもよい」と答えた者の割合が 11.8%と、県平均の 10.3%を上回り、県内で上位でした。(図 1)
- 同調査で、睡眠による休養がとれている割合が 76.6%と、県平均の 75.8%を上回り、県内で上位でした。(図 2)
- 同調査で、歯科健康診査の受診率が 43.2%と、県平均の 40.7%を上回り、県内で上位でした。(図 3)
- また、同調査で、ボランティア活動を行っている者の割合が 30.4%と、県平均の 25.2%を上回り、県内で上位でした。(図 4)

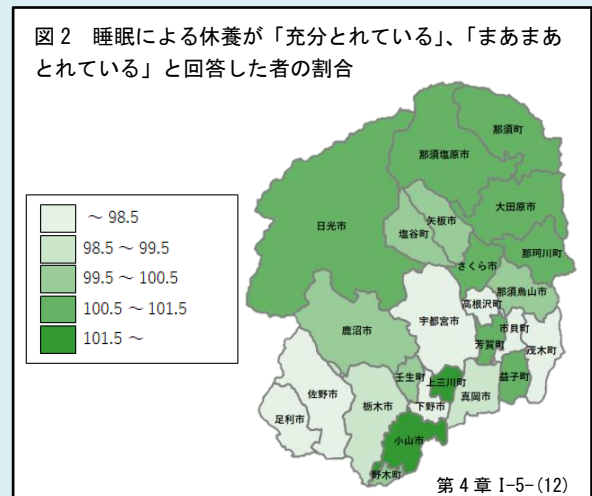
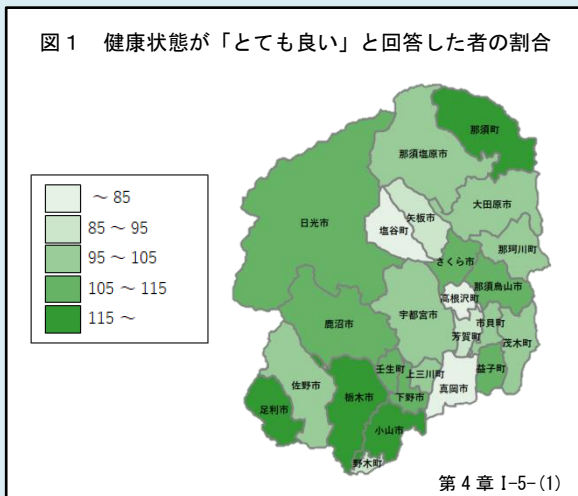


図3 歯科健診を受けた者の割合

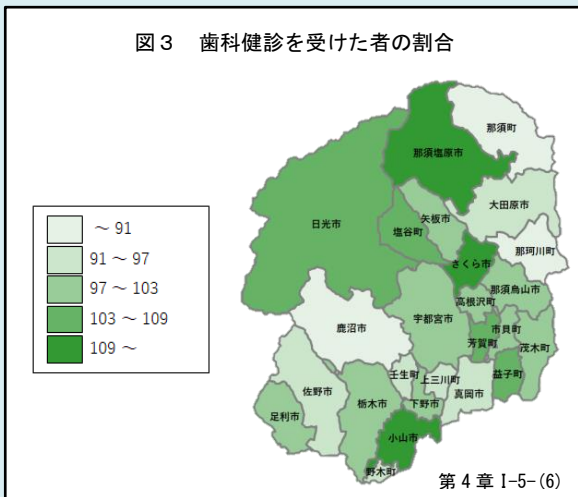
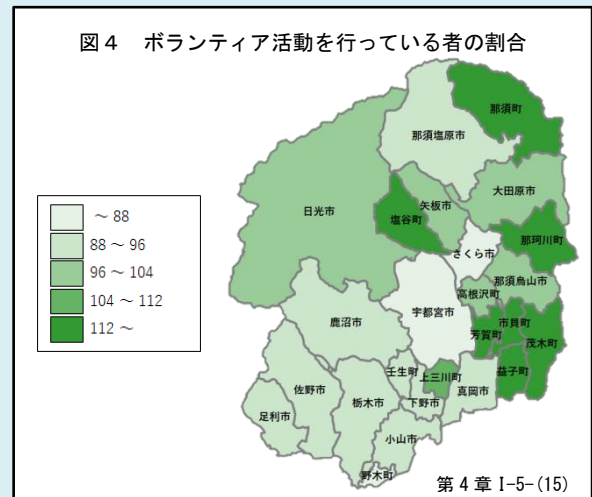


図4 ボランティア活動を行っている者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- ましこっと体操

健康づくりを推進するため、子どもから高齢者まで幅広い世代が、気軽に楽しめて身体を動かせるオリジナル体操を制作しました。町の事業等を通じ、体操の啓発普及に努めます。



- 健康デー

毎月1回、体組成計測定と個別栄養相談を行っています。同時に健康食の試食配布やミニ講話、手軽にできる運動体験も取り入れ、さらに参加者には、健康マイレージ事業としてポイントを付与し、食事と運動の両面から、町民の健康づくりをサポートしています。

- 健診結果説明会

若年層からの健康づくり推進のため、19歳から対象のヤングミニ基本健診及び特定健診受診者全員に、個別に健診結果を説明しながら返却しています。長年の歴史から受診者にも定着した方法となっています。

わがまち自慢

○益子焼（出典：益子町ホームページ、写真は益子観光協会より）

益子焼は、江戸時代末期、笠間で修業した大塚啓三郎が窯を築いたことに始まると言われています。以来、優れた陶土を産出すること、大消費地東京に近いことから、鉢、水がめ、土瓶などの日用的道具の産地として発展をとげます。若手からベテランまでここに窯を構える陶芸家も多く、その作風は多種多様です。



茂木町

1. 概要

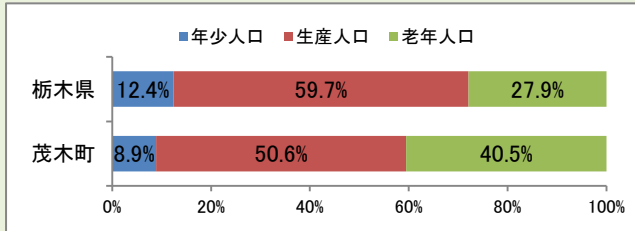
【面積】172.69 km² (県内 13 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】12,311 人 (県内 23 位) (平成 30 年 10 月現在)

(男性 6,049 人、女性 6,262 人)

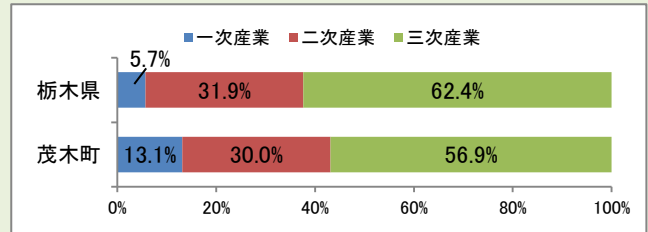
【世帯数】4,523 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】男性 80.0 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)

女性 86.1 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 79.72 歳 (平成 28 年推計値)

女性 83.25 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】43 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】200 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の悪性新生物（大腸）での標準化死亡比が 46.9 と、県平均の 107.2 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- また、同統計から、女性の腎不全での標準化死亡比が 46.3 と、県平均の 95.5 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 2)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」より、医師に糖尿病と言われたことがある者の割合が 7.4%と、県平均の 9.0%を下回り、県内でも少ない結果でした。(図 3)
- また、同調査から、がん検診（胃がん）の受診率が 28.6%、がん検診（大腸がん）の受診率が 31.5%と、それぞれ県平均の 22.9%、24.4%を上回り、ともに県内で 2 番目に高くなっています。(図 4)

図 1 悪性新生物（大腸、男性）での標準化死亡比

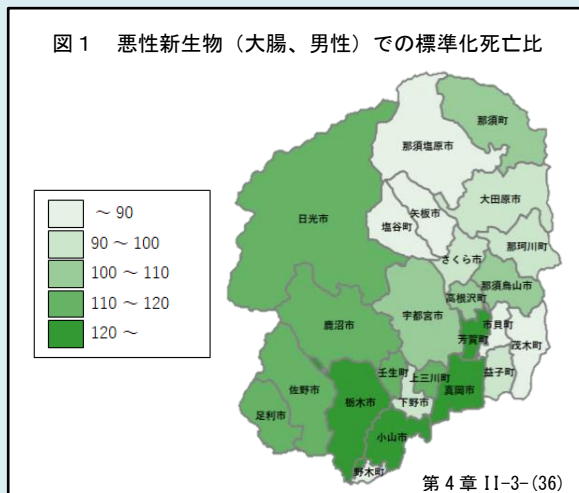


図 2 腎不全（女性）で標準化死亡比

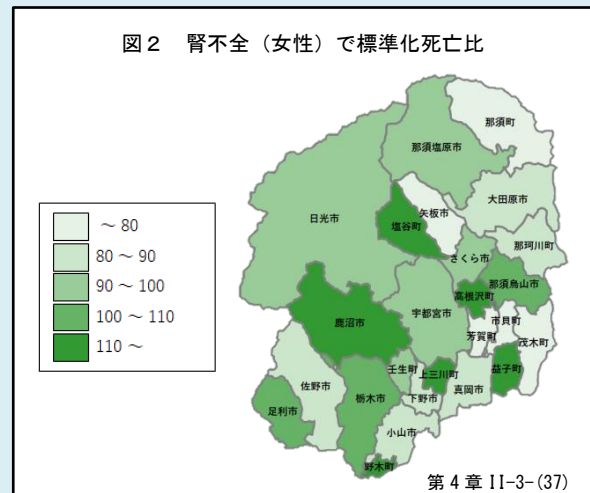


図3 医師に糖尿病と言われた者の割合

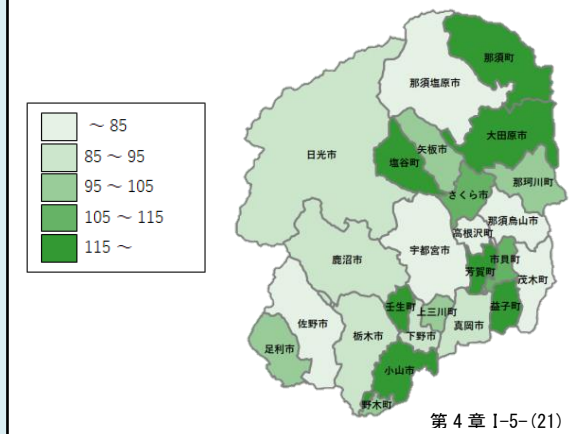
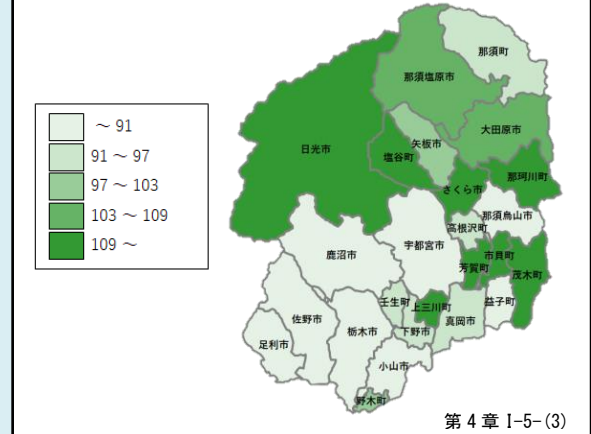


図4 がん検診（大腸がん）の受診率



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

糖尿病予防教室などの生活習慣病対策、感染症予防対策、食育に関する事業等、幅広く町民の健康づくり事業を行っています。

- 健診結果説明会

健診日ごとに2日間開催し、各健（検）診の結果説明と特定保健指導を行っています。保健師・看護師・管理栄養士が個別指導を行い、生活習慣の改善を促しています。

- 健康体操教室糖尿病予防対策の強化

糖尿病の発症予防、悪化防止を目的に、40歳以上の町民を対象に、食事、運動についての講話、自己を振り返るためのグループワークを行っています。

- 健康体操教室

運動の習慣化を目的に、呼吸法を中心とした心身のバランスを整える効果のある「生命の貯蓄体操」を町内26カ所で行っています。幅広い年代の方々が参加し、220名が会員として継続しています。



生命の貯蓄体操

わがまち自慢

〇道の駅もてぎ（出典：とちぎの「道の駅」パンフレット）

栃木県で第1号の道の駅としてオープンし、北関東の交流拠点として多くの方々に利用されています。茂木町の特産品やおみやげ、地元産の新鮮な野菜などのお買い物、花と緑に囲まれた広い公園や、週末には真岡鉄道のSLを見ることができ、家族で一日楽しく過ごすことができます。



市貝町

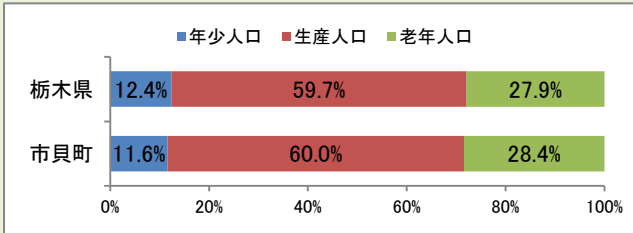
1. 概要

【面積】 64.25 km² (県内 22 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 11,367 人 (県内 24 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 5,800 人、女性 5,567 人)

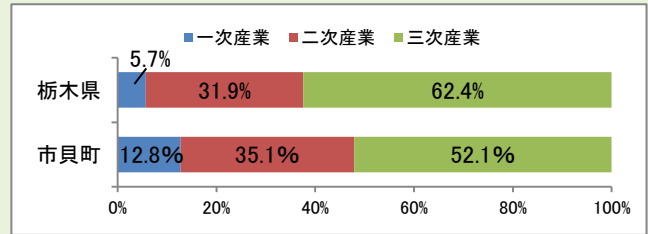
【世帯数】 4,201 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
人口構成は栃木県と似た傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】 男性 80.1 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.2 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.71 歳 (平成 28 年推計値)
女性 82.22 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 58 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 147 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「悪性新生物（肝及び肝内胆管）」での標準化死亡比が 47.1 と、県平均の 96.3 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、乳がん検診の受診率が 55.5%と、県平均の 43.0%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 2)
- 子宮頸がん検診の受診率が 50.2%、県平均の 43.9%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 3)
- この 1 年間に一つでも健康づくりに関係したボランティア活動を行った者の割合が 31.2%と、県平均の 25.2%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 4)

図 1 悪性新生物（肝及び肝内胆管、男性）での標準化死亡比

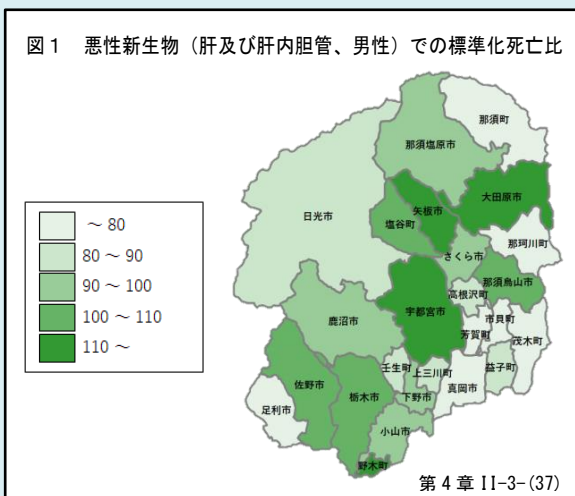
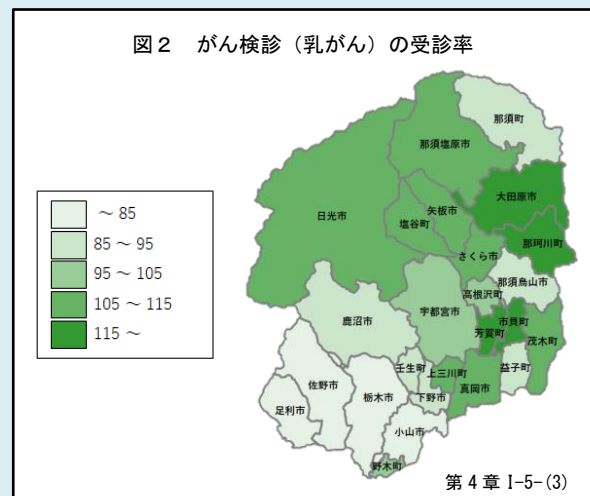
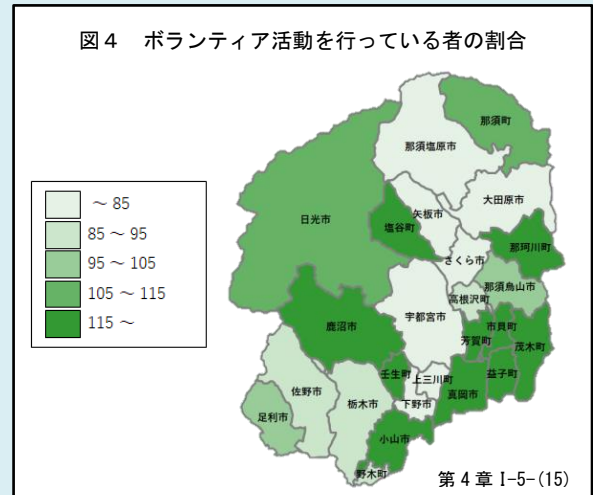
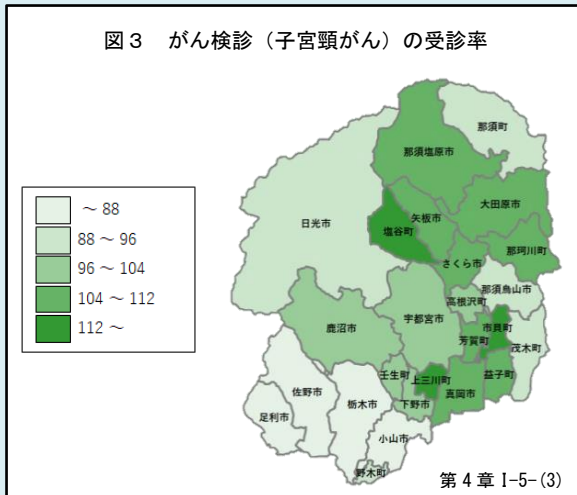


図 2 がん検診（乳がん）の受診率





※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

平成28年度から導入した『元気づくりシステム』により、健康づくり・介護予防はもとより、総合的なまちづくりを連携する地域活性型の事業を展開しています。

- 元気づくりシステム

地域の集会所で元気づくり体験を実施し、高齢者の筋力維持と筋力アップを図り、栄養学の面も踏まえて、地域ぐるみの健康づくりを実践しています。



- スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスの取れた食事の通称です。一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり、食塩の取りすぎにも配慮した健康的な食事のことです。

町内飲食店、管理栄養士がアイデアを出し合ってメニューを開発し、第1回認証で1店舗、第2回認証で3店舗、計4店舗が認証を受けました。

- 小学生に対する生活習慣予防教室

町内3か所の小学校5年生を対象に生活習慣病予防についての講話を実施しています。

講話の中では、保健師による高血圧や脳卒中などの病態の説明、管理栄養士による脂質や塩分の摂りすぎの害と食事バランスについての説明を行っています。

わがまち自慢

○芝ざくらまつり（出典：市貝町ホームページ）

芝ざくら公園では、4月下旬～5月上旬に敷地内いっぱいの芝ざくらのじゅうたんを楽しむことができます。



芳賀町

1. 概要

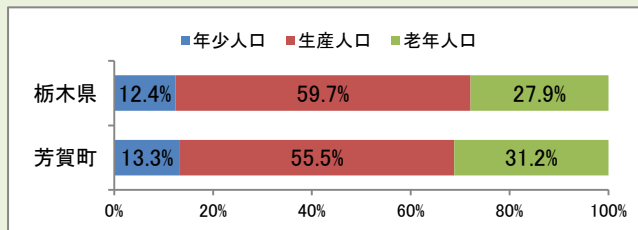
【面積】 70.16 km² (県内 21 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 14,955 人 (県内 22 位) (平成 30 年 10 月現在)

(男性 7,517 人、女性 7,438 人)

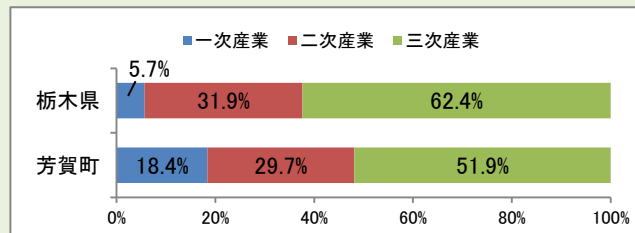
【世帯数】 5,110 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業人口割合が栃木県の 3 倍以上となっています。

【平均寿命】 男性 79.8 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)

女性 85.9 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.41 歳 (平成 28 年推計値)

女性 83.21 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 95 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 189 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、女性の「悪性新生物（胃）」での標準化死亡比が 64.9 と、県平均の 109.4 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、健診受診率が 75.4%と、県平均の 68.5%を上回り、県内で 1 番高くなっています。(図 2)
- 同調査では、脳卒中の初期段階に起きる症状を 10 問全問正解の者の割合が 6.4%と、県平均の 4.1%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 3)
- また、同調査では、この 1 年間に一つでも健康づくりに関係したボランティア活動を行った者の割合が 33.2%と、県平均の 25.2%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 4)

図 1 悪性新生物（胃、女性）の標準化死亡比

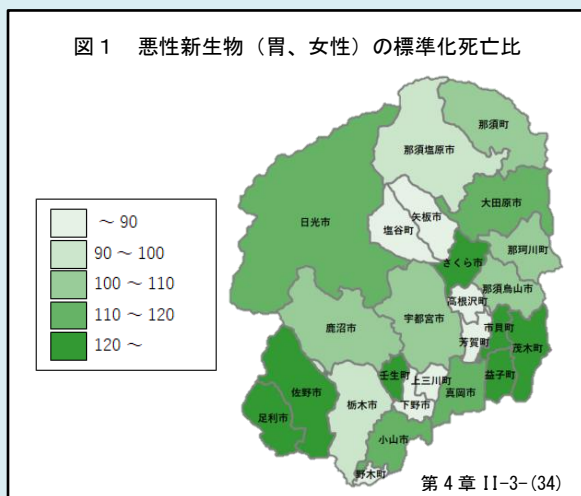


図 2 健康診断を受けた者の割合

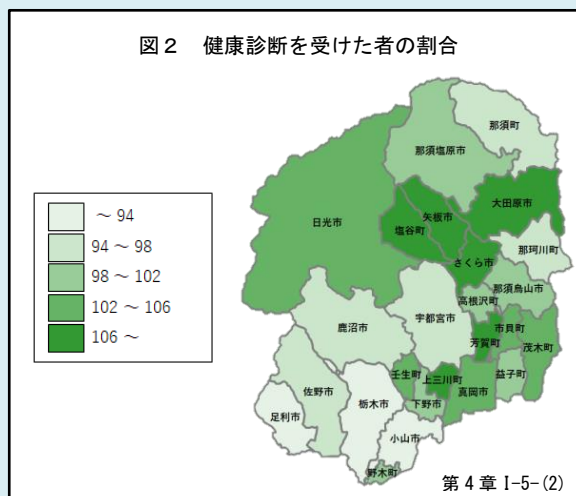


図3 脳卒中の初期段階に起きる症状を全回正解した者の割合

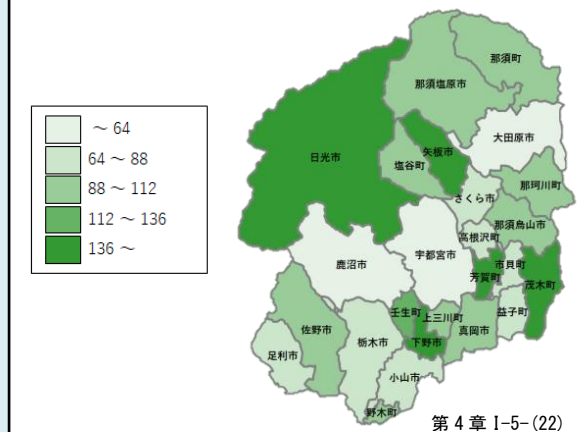
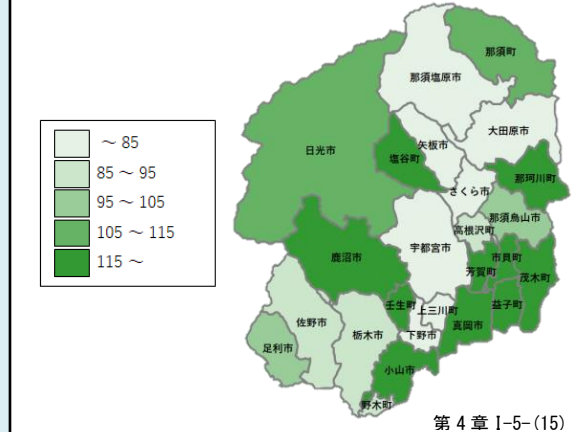


図4 ボランティア活動を行っている者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- ウェルネス運動教室

筑波大学の研究成果に基づいたe-wellnessシステムを利用し、20歳以上の町民を対象に、モテナスはがを会場に、個人の体力・体型・普段の生活様式からオーダーメイドの個別プログラムを作り、専門スタッフが週1回、健康運動指導士が月1回指導をしています。また、通信機能付き歩数計を身につけ、毎日の歩数を記録し、体組成や身体活動量をデータ管理し、個人の健康情報を提供しています。



1回の流れは、血圧測定→体組成計測→準備運動→エアロバイク 30分間→筋力トレーニング 30分間→整理運動です。

- 総合検診事業

基本の健康診断の他に、各種がん検診や肝炎ウイルス検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、結核検診を総合して受けることができ、検査費用の約9割を町が負担し実施しています。

また、19~39歳の方には、尿検査や血液検査等の「ヤングエイジ検診」を実施しています。

わがまち自慢

- 延生地蔵尊(城興寺) (出典：とちぎの百様)

安産祈願のパワースポットとして、県内はもちろん、関東一円、東北からも多くの人がお参りに訪れる「安産、子育て、子授けのお地蔵様」、地元の人たちからは「延生のお地蔵さん」と呼ばれ親しまれています。

「地蔵堂」に安置されている木製のお地蔵様は、東大寺南大門の金剛力士像で知られる運慶の作と伝えられています。



壬生町

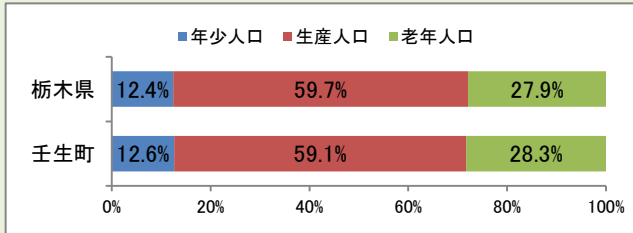
1. 概要

【面積】 61.06 km² (県内 23 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 39,663 人 (県内 13 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 19,547 人、女性 20,116 人)

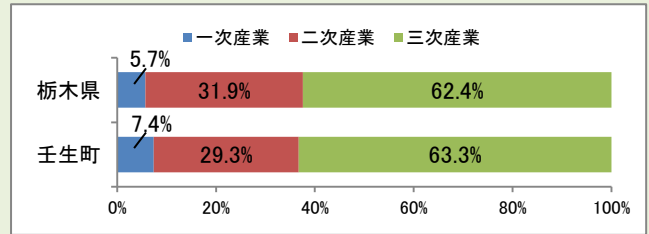
【世帯数】 15,736 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
人口構成は栃木県と似た傾向となっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】 男性 80.3 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.3 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.99 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.94 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 259 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 422 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「悪性新生物（胃）」での標準化死亡比が 76.3、県平均の 112.2 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」より、健康状態を「とてもよい・よい」と答えた者の割合が 42.2%と、県平均の 39.3%を上回り、県内で 3 番目に多い結果でした。(図 2)
- 同調査では、住んでいる地域が「好きだ」と回答した者の割合が 29.9%と、県平均の 26.6%を上回り、県内で 3 番目に高い結果でした。(図 3)
- また、同調査では、生活習慣病のリスクを高める飲酒を行っている者の割合が 10.8%と、県平均の 13.3%を下回り、県内で 1 番低い結果でした。(図 4)

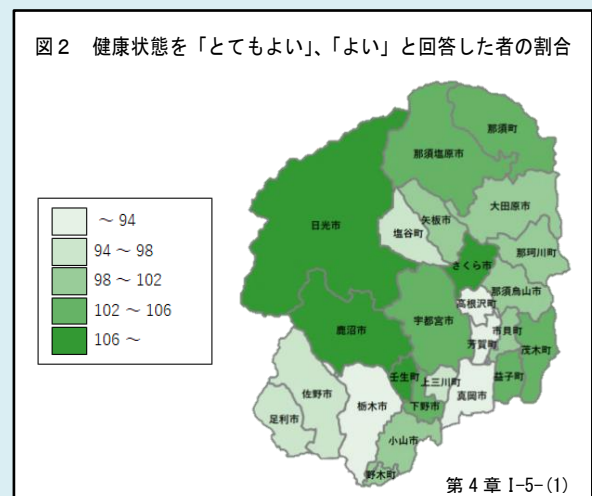
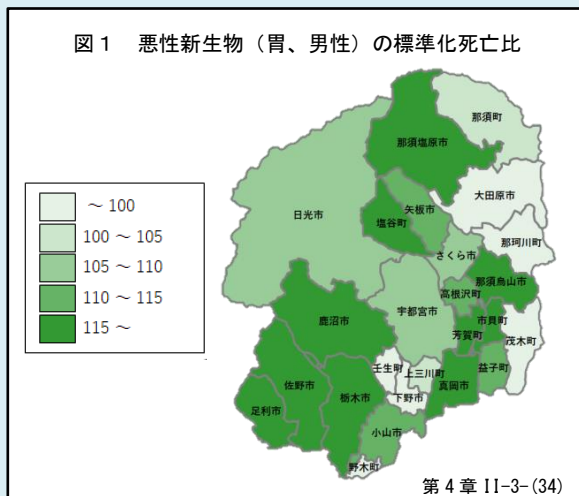


図3 住んでいる地域が「好きだ」と回答した者の割合

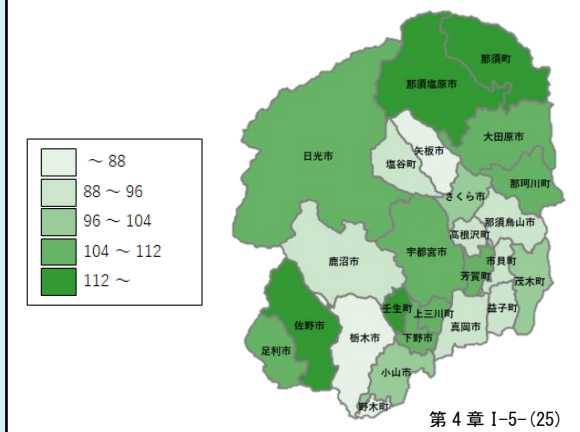
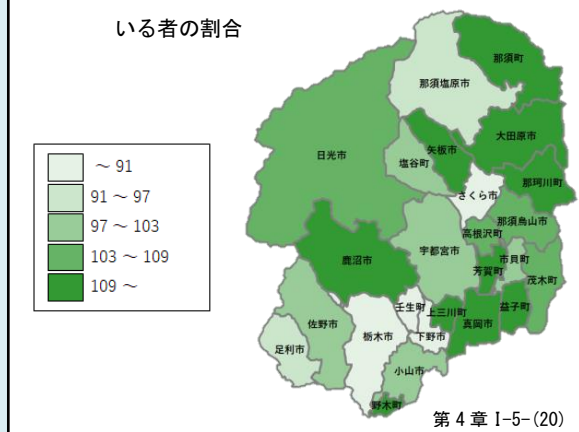


図4 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒を行っている者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- みぶまち・獨協健康大学

健康リーダーの育成を目的に、獨協医科大学と連携し、住民を対象に、「みぶまち・獨協健康大学」を実施して、健康づくりの啓発を行っています。



- 紙版みぶまち健康の貯金箱

特定健診や職場の健康診断、がん検診、健康づくりやスポーツ、介護予防に関すること、健康まつり等の事業に参加して、合計100ポイント貯めると、クオカードを進呈するなどして町民の健康づくりを応援しています。

- みぶまち健康宣言

壬生町にある事業所、団体、自治会などが町で定める健康づくりの取り組みを10項目のうち、5項目以上を実施していれば、健康づくり認定証を交付し、広報等で周知をし、町民・企業などの健康づくりを応援します。

わがまち自慢

○Web版 みぶまち健康の貯金箱（壬生町健康マイレージ）

パソコンやスマートフォンを使ってWebサイト上で健康管理や健康づくりが出来るシステムです。健康診断を受け、健康づくり事業や介護予防事業等に参加するとポイントがもらえます。そのポイントを500ポイント貯めて応募していただくと、景品がもらえます。その他にも、定期的に健康クイズが出題されたり、バーチャルマップで町内を巡ったりと楽しみながらゲーム感覚で健康アップが出来ます。



野木町

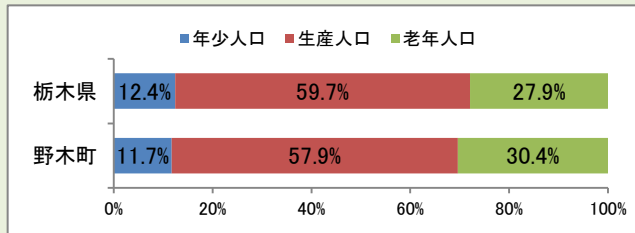
1. 概要

【面積】 30.26 km² (県内 25 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 25,161 人 (県内 18 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 12,532 人、女性 12,629 人)

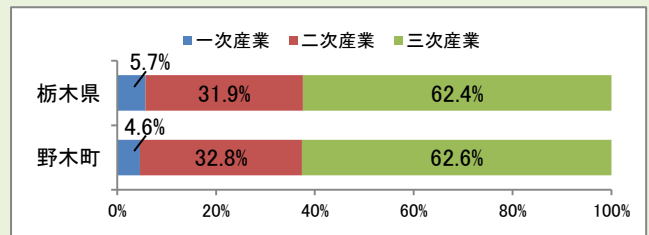
【世帯数】 9,975 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
二次産業人口割合が栃木県より高い傾向がみられます。

【平均寿命】 男性 80.0 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.1 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.71 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.76 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 157 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 240 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「脳梗塞」での標準化死亡比が 102.8、「悪性新生物（胃）」での標準化死亡比が 83.9 と、それぞれ県平均の 124.1、112.2 を下回り、ともに県内で 2 番目に低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、運動習慣がある者の割合が 19.7%と県平均の 17.3%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 2)
- 同調査では、ロコモティブシンドロームを知っている者の割合が 31.1%と、県平均の 28.7%を上回り、県内で上位でした。(図 3)
- また、同調査では、健康管理にスマートフォンやパソコンを活用している割合が 25.2%と、県平均の 22.7%を上回り、県内で 2 番目に高い結果でした。(図 4)

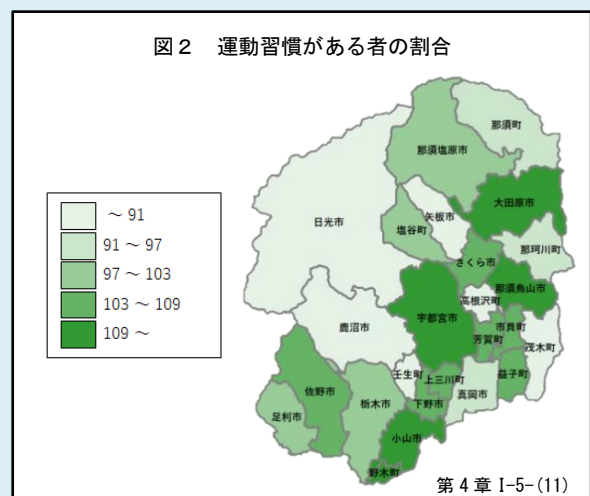
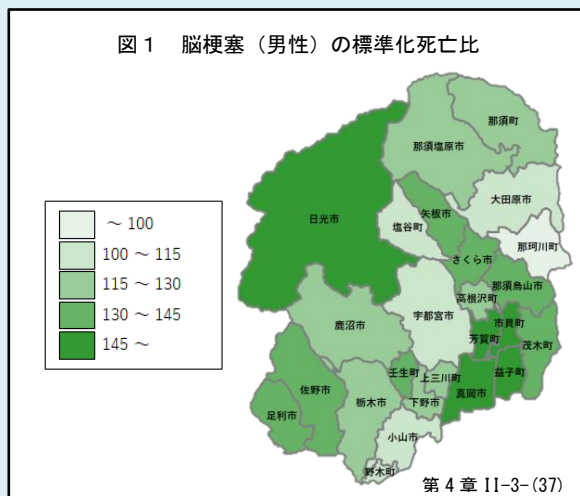


図4 ロコモティブシンドロームの「内容を知っている」、「言葉を聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した者の割合

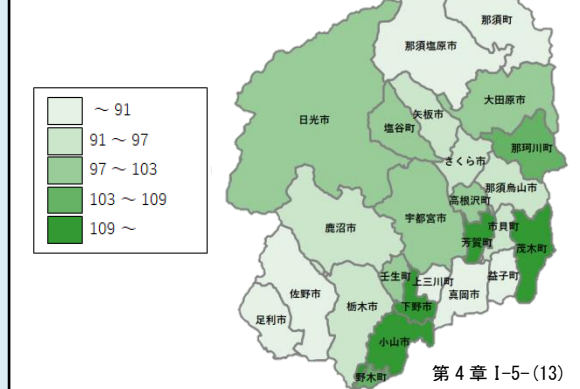
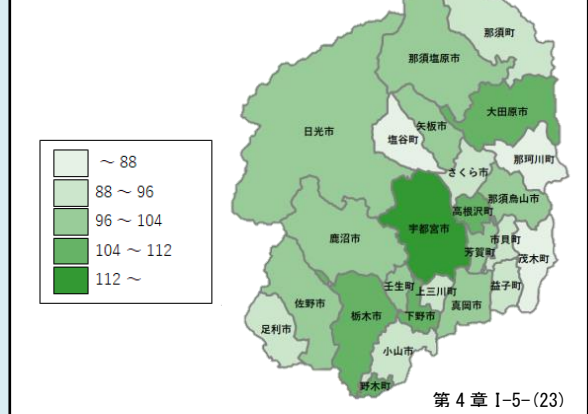


図4 健康管理にスマートフォンやパソコンを活用している者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

「自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ」を目指し、個人、地域、行政が互いに協力しながらみんなで健康づくりを推進しています。

- 健康タウン測定会

骨密度や体組成、肺年齢等を測定したり、啓発コーナーを設けるなどして、健康意欲の向上と知識の普及により、町民の健康増進を図っています。

- 「減塩+1（プラスワン）」事業

減塩を基本に、糖尿病予防や低栄養予防、親子の食育などの教室を実施し、健康寿命が延伸するよう取り組んでいます。

- のぎ健康マイレージ事業

町民の自主的な健康づくりを応援するため、20歳以上の住民を対象に、健康づくりに関する取組みに対してポイントを付与し、ポイントを貯めた方には記念品をプレゼントしています。



わがまち自慢

- 野木町煉瓦窯（出典：とちぎの百様）

明治～昭和期に鉄道や工場建設で需要の高かった赤煉瓦を焼くためにつくられた16角形の「ホフマン式円形輪窯」です。日本の近代化を支えてきたこの産業遺産は、一度に約22万個の赤煉瓦を焼くことが出来たといわれており、現存する唯一最古の「ホフマン式円形輪窯」として、昭和54年に国の重要文化財にも指定されました。



塩谷町

1. 概要

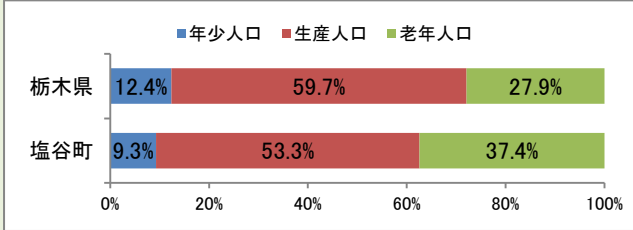
【面積】176.06 km² (県内 11 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】10,761 人 (県内 25 位) (平成 30 年 10 月現在)

(男性 5,281 人、女性 5,480 人)

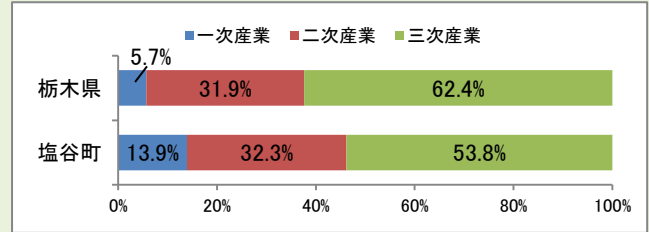
【世帯数】3,670 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合が栃木県より高くなっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業と二次産業人口割合が栃木県より高くなっています。

【平均寿命】男性 80.0 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.4 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】男性 78.77 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.74 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】44 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】166 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「悪性新生物（大腸）」での標準化死亡比が 48.3 と、県平均の 107.2 を下回り、県内で 2 番目に低くなっています。(図 1)
- また、同統計では、女性の「悪性新生物（胃）」での標準化死亡比が 71.0 と、県平均の 109.4 を下回り、県内で 2 番目に低くなっています。(図 2)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」より、健診受診率が 75.1%と、県平均の 68.5%を上回り、県内で 2 番目に高くなっています。(図 3)
- 同調査で、がん検診受診率が、胃がん 27.5%、肺がん 28.2%、大腸がん 30.1%、子宮頸がん 51.4%と、県平均の県平均の 22.9%、21.0%、24.4%、43.9%を上回り上位でした。
- また、同調査で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほとんど毎日」と回答した者の割合が 55.2%と、県平均の 51.8%を上回り、県内で 1 番高くなっています。(図 4)

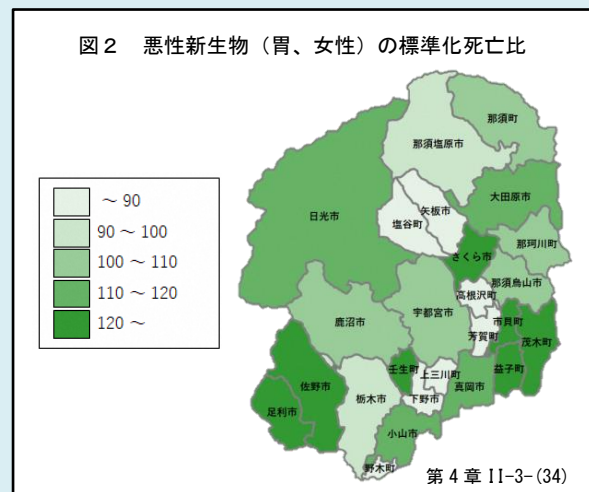
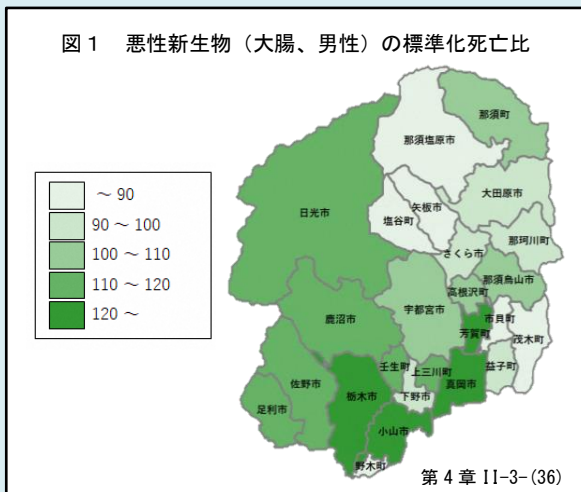


図3 健康診断を受けた者の割合

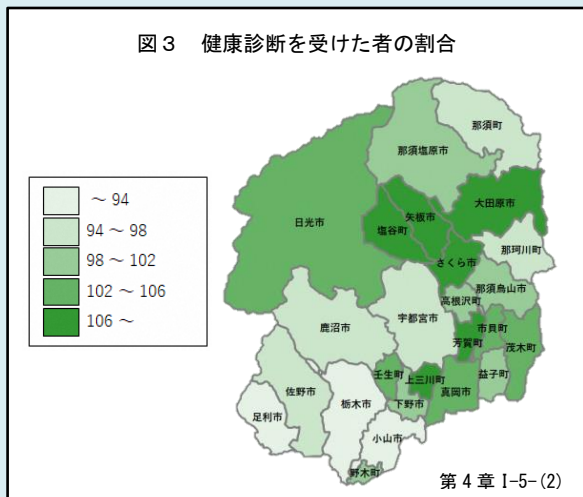
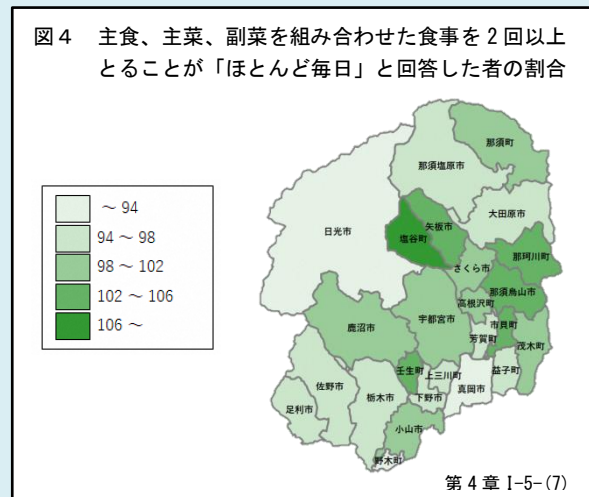


図4 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を2回以上とることが「ほとんど毎日」と回答した者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

塩谷町健康増進計画—第2期計画—（しあわせ おだやか やりがい プラン）に基づき、町民一人ひとりが主役となる健康づくりを目指しています。

- 健診結果報告会

生活習慣病予防と重症化防止を目的に、健診結果報告会において、保健師・栄養士による一人ひとりの健診結果に応じた個別相談と、歯科衛生士による集団指導を実施しています。さらに、必要に応じて継続的な相談指導や健康教室を行っています。

- 子どもの頃からの生活習慣指導

乳幼児健診・相談において保護者に対して生活リズムや食事、口腔衛生についての知識の普及を行うとともに、保育園、小中学校と連携し、子どもや保護者に対して栄養講話や個別相談を行っています。



わがまち自慢

○顔見知りの関係でつなぐ健康づくり

町民一人ひとりが健康づくりの主役であり、町民が町全体の健康づくりを支えています。わがまちの自慢は、保健師・栄養士が町民と「顔見知り」の関係であり、切れ目のない継続的な支援ができることです。個人の生活習慣を思いやり、一人ひとりに寄り添った保健相談・栄養相談を行っています。



高根沢町

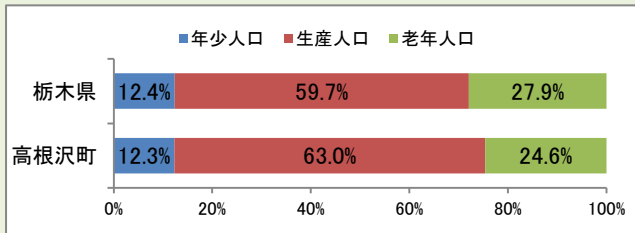
1. 概要

【面積】 70.87 km² (県内 20 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 29,522 人 (県内 16 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 15,409 人、女性 14,113 人)

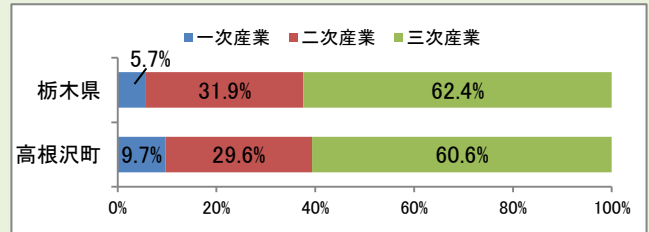
【世帯数】 12,131 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

【人口構成】



出典：栃木県「平成 30 年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
生産人口割合は栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成 27 年国勢調査」
一次産業人口割合が栃木県より高くなっている点の特徴です。

【平均寿命】 男性 80.5 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.8 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)
(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 80.03 歳 (平成 28 年推計値)
女性 83.78 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 234 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 314 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 20 年～24 年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、女性の「死亡総数」での標準化死亡比が 95.5、県平均の 107.6 を下回り、県内で 1 番低くなっています。(図 1)
- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、肥満 (BMI が 25 以上) の者の割合が 19.7% と、県平均の 23.1% を下回り、県内で 1 番低い結果でした。(図 2)
- 同調査では、医師から糖尿病と言われたことがある者の割合が 6.8% と、県平均の 9.0% を下回り、県内で 1 番低い結果でした。(図 3)
- また、同調査では、55 歳から 64 歳で歯が 24 本以上ある者の割合が 65.7% と、県平均の 56.8% を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 4)

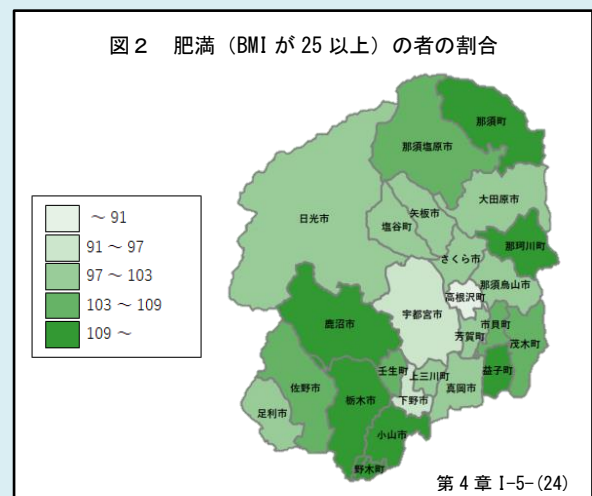
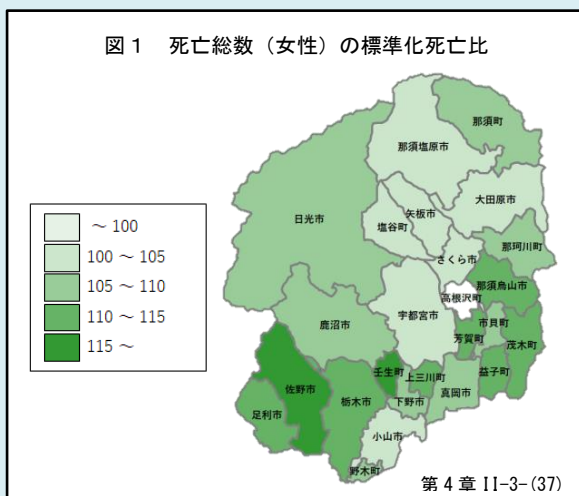


図3 医師から糖尿病と言われた者の割合

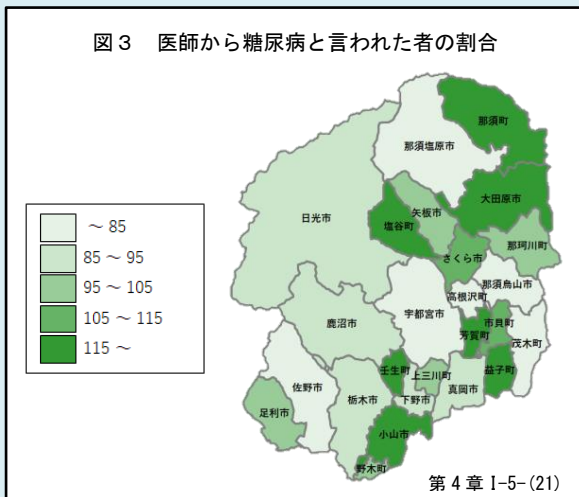
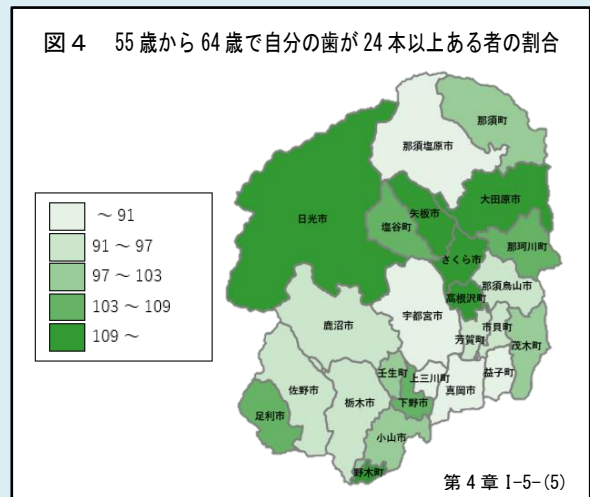


図4 55歳から64歳で自分の歯が24本以上ある者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- 健康づくり推進事業（健康診査受診率向上）

定期的に健康診断やがん検診を受診することは、自らの健康状態を把握し、生活習慣病を見直す有効な手段であり、生活習慣病の発症予防や悪化防止のために役立つということを、広報誌や健康教室、健康講話など、あらゆる機会を通じて呼びかけています。

- 生活習慣病予防事業（適正体重の維持・生活習慣改善）

適正体重維持のため、知識の普及や生活の中で意識的に体を動かす動機づけを行うことを目的に、運動教室を開催しています。また、「健康カレンダー」を活用して体重や血圧の自己管理を促しています。

生活習慣を改善するための栄養や運動に関する知識の普及を目的に管理栄養士による栄養指導や運動指導士による運動の実技指導を実施しています。さらに、個人の状況に応じた栄養相談を実施しています。



運動教室の風景

わがまち自慢

- 鬼怒グリーンパーク

『水との出会い』をテーマに整備された公園です。鬼怒川左岸の宝積寺エリアにはボート池、水上アスレチックやテニスコートなどがあり水辺で色々な遊びが楽しめます。また、春は菜の花、秋はコスモスが咲き誇る中でウォーキングも楽しめます。

誰もがリフレッシュできる『元気あっぷスポット』です。



那須町

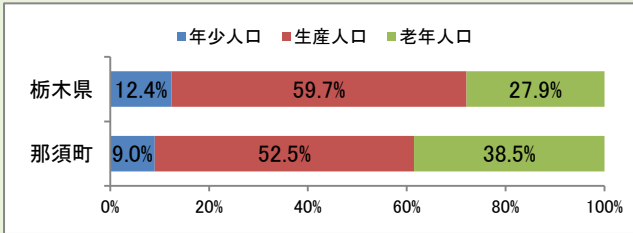
1. 概要

【面積】 372.34 km² (県内 5 位) (平成 30 年 10 月現在)

【人口】 24,055 人 (県内 19 位) (平成 30 年 10 月現在)
(男性 11,778 人、女性 12,277 人)

【世帯数】 8,701 世帯 (平成 30 年 10 月現在)

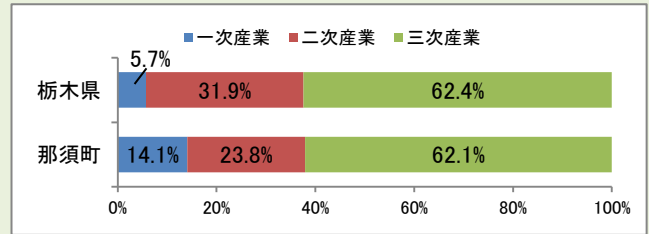
【人口構成】



出典: 栃木県「平成 30 年栃木県の人口 (栃木県毎月人口調査報告書)」

年少人口と生産人口割合は栃木県より低く、老年人口割合は栃木県より高い傾向がみられます。

【産業別従属人口】



出典: 総務省統計局「平成 27 年国勢調査」

一次産業人口割合が栃木県よりの 2 倍以上高いのが特徴です。

【平均寿命】 男性 79.7 歳 (国 80.7 歳、県 80.1 歳)
女性 86.5 歳 (国 87.0 歳、県 86.2 歳)

(平成 27 年市区町村別生命表)

【健康寿命】 男性 78.16 歳 (平成 28 年推計値)

女性 84.44 歳 (平成 28 年推計値)

【出生数】 108 人 (平成 29 年人口動態統計)

【死亡数】 399 人 (平成 29 年人口動態統計)

2. 統計データから

- 平成 28 年度に実施した「生活習慣アンケート調査」の結果で、現在住んでいる地域が「好きだ」と回答した方が 31.4%と、県平均の 26.6%を上回り、県内で 1 番高い結果でした。(図 1)
- 同調査で、ボランティア活動に参加していると回答した方が 30.6%と県平均の 25.2%を上回り、県内で上位でした。(図 2)
- 同調査で、健康状態を「とてもよい・よい」と答えた方が 41.0%と、県平均の 39.3%を上回り、県内で上位でした。(図 3)
- また、同調査で、路上での受動喫煙機会が 29.8%と、県平均の 36.1%を下回り、県内で 2 番目に低い結果でした。(図 4)

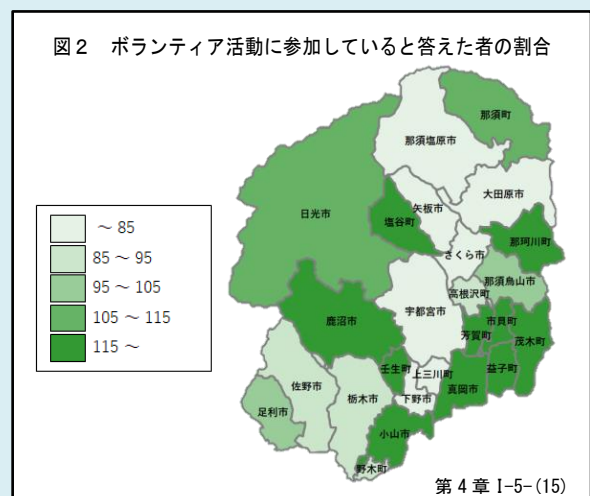
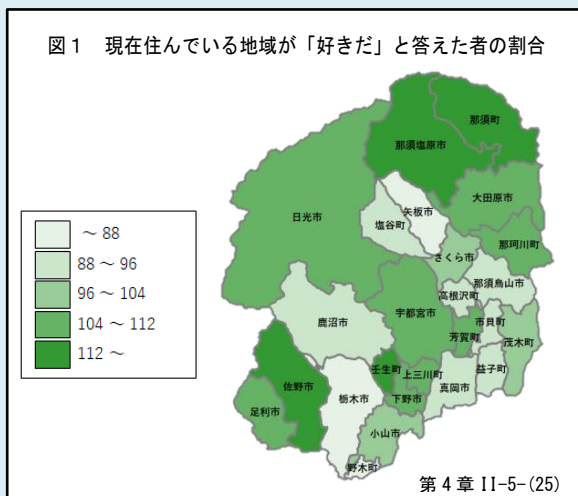


図3 健康状態を「とてもよい」、「よい」と答えた者の割合

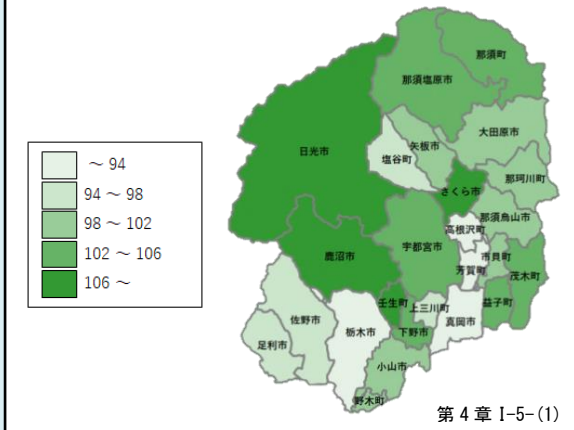
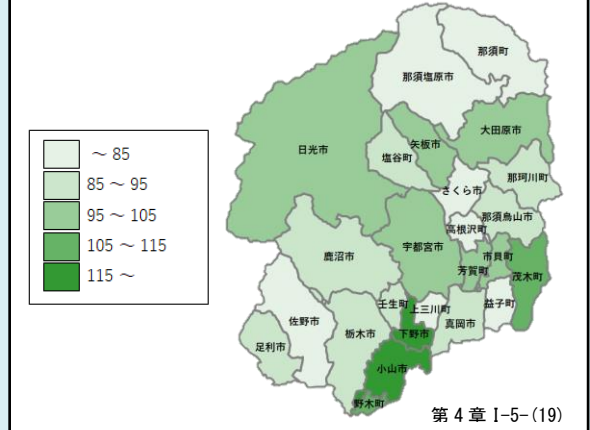


図4 路上での受動喫煙機会がある者の割合



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

住民の運動習慣の定着等のため、以下の事業を行っています。

- ファットレスクラブ（運動教室）
運動習慣の定着、生活習慣病の改善を目的に、成人を対象とした「ファットレスクラブ（運動教室）」を毎月2回程度開催しています。
- 親子で元気パワーアップ事業（運動・歯科教室）
子どもの頃からの生活習慣病予防の意識づけと実践を目的に、親子で楽しく運動や歯科保健など健康について体験する教室を開催しています。



わがまち自慢

○毎年9月に行われる「那須九尾（きゅうび）まつり」では白面九尾狐太鼓の演奏や九尾みこし、九尾よさこいなど九尾の狐伝説にちなんだ様々なイベントを開催します。

那須うまB級グルメの出店などもあり、多くの観光客で賑わいます。

○町の北西に位置する那須連山では、春にはミネザクラをはじめ、山ツツジ、シャクナゲ、夏はニッコウキスゲ、秋にはリンドウ、ヒガンバナ、冬はツバキと四季を通して花だよりを聞くことができます。特に希少な高山植物は自然をそのまま現在に残す、貴重な自然資源となっています。



那珂川町

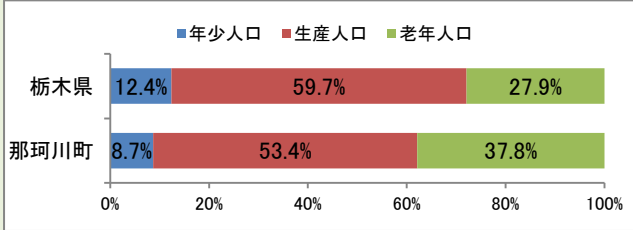
1. 概要

【面積】192.78 km²（県内9位）（平成30年10月現在）

【人口】15,812人（県内21位）（平成30年10月現在）
（男性 8,004人、女性 7,808人）

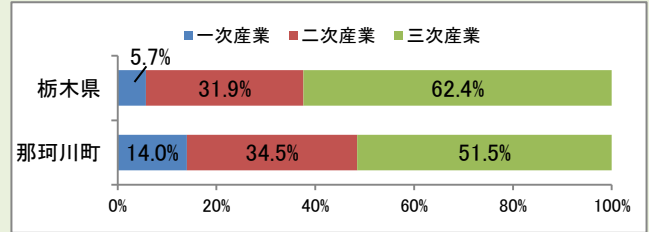
【世帯数】5,789世帯（平成30年10月現在）

【人口構成】



出典：栃木県「平成30年栃木県の人口（栃木県毎月人口調査報告書）」
老年人口割合は栃木県より高くなっています。

【産業別人口割合】



出典：総務省統計局「平成27年国勢調査」
一次産業人口割合が栃木県の2倍以上高い特徴がみられます。

【平均寿命】男性 80.4歳（国80.7歳、県80.1歳）
女性 86.4歳（国87.0歳、県86.2歳）
（平成27年市区町村別生命表）

【健康寿命】男性 79.55歳（平成28年推計値）
女性 82.41歳（平成28年推計値）

【出生数】67人（平成29年人口動態統計）

【死亡数】292人（平成29年人口動態統計）

2. 統計データから

- 平成20年～24年の人口動態保健所・市区町村統計の結果から、男性の「悪性新生物（総数）」での標準化死亡比が80.7と、県平均の99.4を下回り、県内で1番低くなっています。（図1）
- また、男性の「脳血管疾患」での標準化死亡比が94.5と、県平均の123.8を下回り、県内で1番低くなっています。（図2）
- 平成28年度に実施した「生活習慣アンケート調査」では、がん検診の受診率が胃がん31.2%、肺がん34.0%、大腸がん35.0%と県平均の22.9%、21.0%、24.4%を上回り、それぞれ県内で1番高い結果でした。（図3、図4）

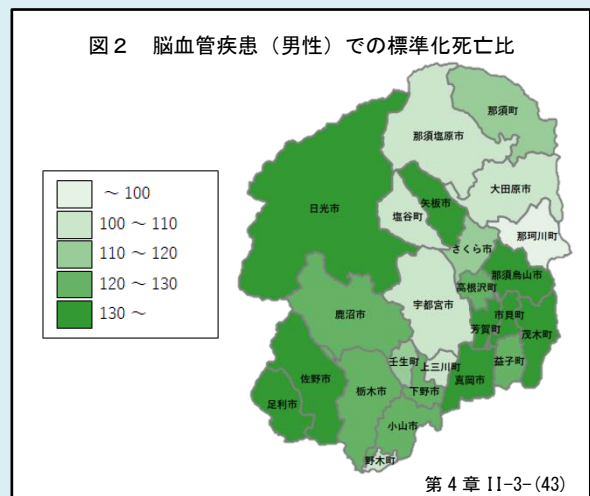
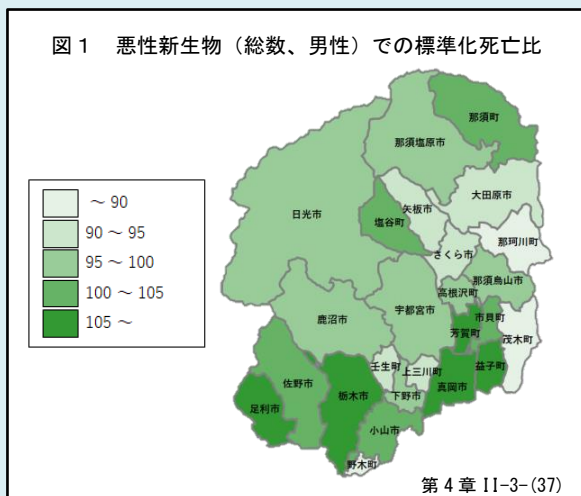


図3 がん検診（胃がん）受診率

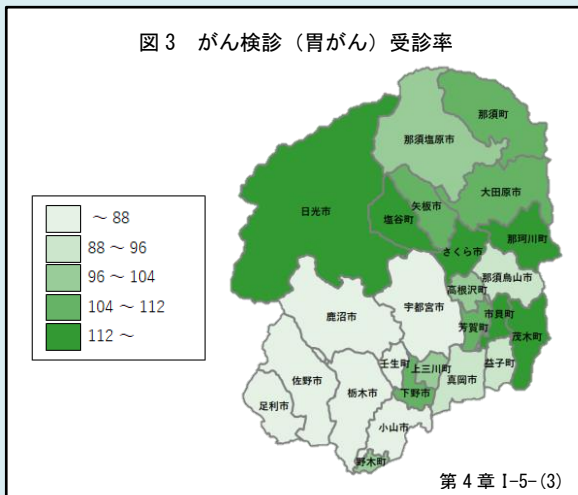
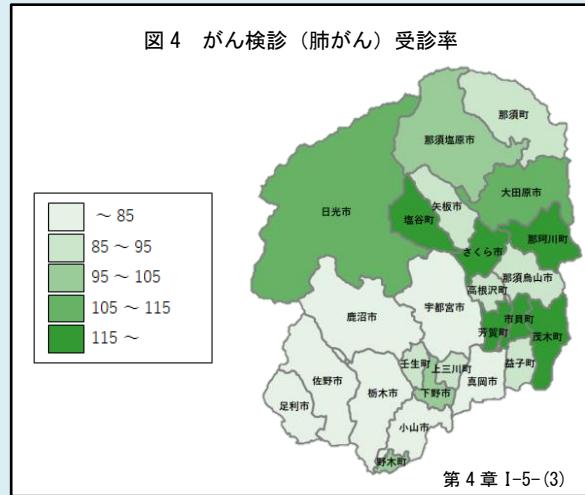


図4 がん検診（肺がん）受診率



※市町別データを5段階に分割して色分け、色の濃い方が数字が大きい。

3. 健康づくり事業

- 健診受診をわかりやすく、繰り返しPR！

全世帯に申込書と家庭用保存版の健康診査の案内等を送付し（2019年度は緑色）周知を徹底しています。

特定健康診査と各種がん検診（胃、胃がんリスク、大腸、肺、子宮頸部、乳、前立腺）、骨粗鬆症・肝炎ウイルス検診を同日に受けることができます。対象は20歳から、基本健診（特定健診にあたる）を無料化することで、若い頃からの健康管理に繋がることや、女性限定のレディース健診や土日を組み込んだ日程での実施など、受けやすい健診体制づくりを行います。



- 個別栄養相談

個々の特徴に合わせた相談を行えるよう、管理栄養士による相談会を実施。医療機関からの紹介や本人・家族の希望等、1回約1時間かけて、毎日の食生活改善から健康への一歩を踏み出せるよう支援しています。



- ながわフィットネス倶楽部

健診受診後のフォローや運動を始めたいと思っている方を対象に、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ等を組み込んだ教室を月1回程度開催しています。

わがまち自慢

○ふるさとの原風景に出会えるまち

緑や里山が織りなす美しい自然が随所に残され、小砂地区が、里山芸術の森や菊炭などの地域資源が評価され、平成25年に「日本で最も美しい村」連合に加盟しました。こころのオアシスを求めて、ゆったりとした時間を過ごせる町です。

