

いきいき元気！  
あったか とちぎ

# 栃木市健康増進計画

基本目標  
『健康寿命の延伸』

データでみる！  
栃木市の現状と課題

## ①年齢3区分人口割合

H17	13.3	65.1	21.6
H18	13.2	64.6	22.3
H19	13.0	64.1	22.9
H20	12.9	63.5	23.6
H21	12.8	63.0	24.2
H22	12.7	62.7	24.6
H23	12.5	62.6	24.9
H24	12.4	61.8	25.8
H25	12.3	60.9	26.8

0% 20% 40% 60% 80% 100%

■年少人口 □生産年齢人口 □高齢人口  
(栃木県保健統計年報より)

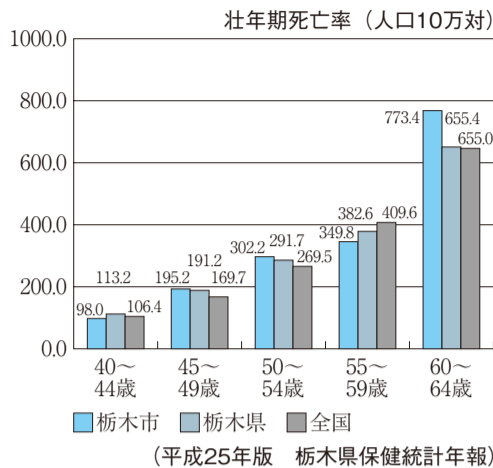
## ②死亡率(死因順位)

(人口10万対)

死因	平成25年版死亡率(死因順位)		
	栃木市	栃木県	全国
がん	296.4 (1)	283.2 (1)	290.3 (1)
心疾患	200.7 (2)	168.0 (2)	156.5 (2)
脳血管疾患	131.7 (3)	112.8 (3)	94.1 (4)
肺炎	96.9 (4)	100.2 (4)	97.8 (3)
老衰	83.9 (5)	67.1 (5)	55.5 (5)
不慮の事故	39.1 (6)	27.4 (6)	31.5 (6)
自殺	23.6 (7)	22.3 (7)	20.7 (7)
大動脈瘤及び解離	22.4 (8)	14.1 (9)	12.8 (10)
腎不全	19.3 (9)	19.3 (8)	20.0 (8)
糖尿病	19.3 (9)	13.4 (11)	11.0 (12)

(平成25年版 栃木県保健統計年報)

## ③壮年期死亡率



## ④健康寿命と平均寿命(県との比較)

健康寿命 (年)	平均寿命 (年)	
	男性	女性
旧栃木市	76.95 (22位)	82.36 (18位)
旧岩舟町	75.86 (26位)	82.14 (22位)
栃木県	77.90	82.88
旧栃木市	78.31 (21位)	85.60 (15位)
旧岩舟町	77.00 (26位)	84.97 (21位)
栃木県	79.19	85.77

平成24年11月公表  
栃木県健康寿命算定結果より

▶市民の4人に1人は65歳以上。  
栃木市は高齢化が進んでいます。

▶栃木市は、がん・心疾患・脳血管疾患  
が死因第3位を占めます。

▶栃木市は、働き盛り世代の死亡率が  
高い。

▶栃木市は、健康寿命・平均寿命ともに  
県の平均を下回っています。

## まとめ



- ・栃木市民は健康寿命が短く、働き盛り世代の死亡率が高い。
- ・栃木市民の全死因の5割をがん、心疾患、脳血管疾患(いずれも生活習慣病)が占めます。

## あなたにできる……健康づくり

### 栄養・食生活

野菜をたくさん  
食べましょう！



1日に必要な野菜の量は350g。生野菜なら両手に山盛り3杯分です。

健康増進計画では6つの重点領域を定め、健康づくり運動を展開しています。今回はそのうちの2つを紹介します

### 歯と口

年に1回は歯医者さんに行きましょう！



お口の健康は全身の健康の源です。特に歯周病は、心臓の病気や糖尿病等の生活習慣病に深く関わっています。

## 栃木市健康増進計画や健康づくりについてもっと知りたい方！



職員が出向いて講座を行う『出前講座』があります。自治会や仲間・サークルなどの集まりに伺い、無料で講座を実施します。気軽に問い合わせください。

本 健康増進課 ☎(25) 3512

# みんなの伝言板

市民活動やシルバー人材センター、社会福祉協議会、県などから依頼された記事を掲載するコーナーです。

時=日時 場=場所 対=対象  
内=内容 費=費用 定=定員  
問=問合せ 申=申込み

## シルバー人材センター入会説明会

時 ①2月9日(火) 13時30分～②2月10日(水) 13時30分～③2月12日(金) 13時30分～  
場 ①都賀事業所(都賀町原宿) ②栃木保健福祉センター(今泉町2丁目) ③藤岡事業所(藤岡町大前) 対 市内在住で働く意欲のある60歳以上の方 申 お住まいの地域の事業所へ。栃木事務局 ☎(23) 4165 / 藤岡事業所 ☎(62) 1534 / 都賀事業所 ☎(27) 8812 / 大平事業所 ☎(43) 0155 / 西方事業所 ☎(92) 8390 / 岩舟事業所 ☎(55) 8358

## シルバー人材センター刃物研ぎ

時 2月17日(水) 9時～12時(申込は11時30分まで) 場 栃木保健福祉センター西側シルバーセンター作業所前(今泉町2丁目) 費 包丁類300円～/修理100円～ 問 シルバー人材センター栃木事務局 ☎(23) 4165

## 税理士会が行う還付申告無料税務相談

時 2月3日(水) 場 税理士会栃木支部各会員事務所 内 所得金額300万以下の給与所得者及び年金受給者に少額の還付申告相談(内容により有料。要事前予約) 問 税理士会栃木支部 ☎(24) 4861

## 福祉のお仕事ミニ面談会

時 2月4日(木) 13時～15時30分 場 栃木文化会館展示室(旭町) 対 福祉の仕事に就きたい方 内 求人事業所との面談会。福祉の仕事や資格の相談も 問 栃木県社会福祉協議会 ☎028-643-5622

## 栃木県まちなか元気会議講演会

時 2月10日(水) 14時～ 場 栃木県自治会館大会議室(宇都宮市昭和一丁目) 対 県内在住の方 定 200人(先着順) 費 無料 内 演題:ご当地グルメのブランド化と地域活性化ビジネスモデルの構築について/講師:富士宮やきそば学会会長 渡邊英彦氏 申 栃木県都市計画課 ☎028-623-2464

## 栃木特別支援学校

「伸びゆく子どもたちの作品展」  
時 2月13日(土)・14日(日)・15日(月)

## 10時～19時(15日は、15時30分まで)

場 イオン栃木店(箱森町) 内 栃木特別支援学校の児童生徒の作品展と作業製品の即売 問 県立栃木特別支援学校 ☎(24) 7575

## シニアのためのスマートフォン入門講座

時 2月13日(土) 1回目10時～12時、2回目13時半～15時半 場 サンプラザ2階ゲストルーム(片柳町2丁目) 対 60歳以上の方 定 各回10人(先着順) 費 無料。機器、テキストは主催者が用意 申 平日13時～16時問合先へ 問 NPO法人栃木県シニアセンター ☎(20) 3322

## かぎ針あみ・ドレス型タオルハンガー作り

時 2月15日(月) 13時～15時 場 栃木公民館(日ノ出町) 対 どなたでも 定 15人 費 1,000円 申 前日までに電話にて 問 生涯学習人材バンク講師(須藤) ☎(23) 7190

## 栃木刑務所募集参観

時 2月25日(木) 13時30分～ 場 栃木刑務所(惣社町) 対 市内在住の方 定 40人(定員を超えた場合は抽選) 費 無料 内 概況説明と所内参観 申 往復はがきに、住所、代表者氏名、年齢、性別、職業、参観人数を記入の上、2日8日(月)までに〒328-8550 栃木刑務所庶務課へ(当日消印有効) 問 栃木刑務所 ☎(27) 1885

## 下都賀歯科医師会「市民公開講座」

時 2月28日(日) 13時30分～16時 場 サンプラザ(片柳町2丁目) 対 市内在住の方 費 無料 内 テーマ:「認知症と歯科のかかわり」(仮題) / 講師:日本歯科大学 菊谷武 教授 申 FAXにて住所・氏名を送信※当日受付可 問 (一社)下都賀歯科医師会 ☎(20) 1817 FAX(20) 1818

## 障がい者も、健常者も、一緒に楽しむスポーツイベント

(クラブネットワーク下都賀主催)  
時 2月14日(日) 9時～12時 場 白鷗大学体育館(小山市大行寺)(送迎バス有) 対 栃木市、小山市、下野市、野木町、壬生町在住の方などなたでも(障がい種別、年齢は問いません) 内 体験種目:「ストラックアウト」、「コントロールアタック」、「カーレット」 交流種目:「玉入れ」、「中玉ころがし」(障がい者・健常者の混合チームにより実施)。昼食はカレーパーティー 費 100円(参加賞・保険代等) 申 問合先へ電話(運営のボランティアスタッフも募集中) 問 総合型地域スポーツクラブ あいあいクラブ都賀 ☎(51) 2598

## 栃木県司法書士会

「相続登記はお済みですか月間」無料相談会  
時 2月1日(月)～29日(月)(土・日・祝日を除く) 場 県内各司法書士事務所 費 無料 内 相続に関する事項についての相談 申 お近くの司法書士事務所へ直

経営・会計・税務・国際税務のパートナー  
[資産継承・相続準備]のご相談を承っております  
(関東信越税理士会所属)

## 板倉公認会計士事務所

公認会計士・税理士 板倉 聡

税理士: 板倉 安秀    パートナー 日向野 司    パートナー 板倉 克巳  
行政書士: 松嶋 央行    パートナー 大島 康    税理士 三輪 誠

〒328-0125 栃木市吹上町689-2 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:anshu@cc9.ne.jp

トータル語学サポート  
**DELTA EDUCATION** 新栃木校

2月20日までに  
ご入会の方  
入会金全額無料!!

英会話  
フランス語  
ドイツ語  
イタリア語  
スペイン語  
中国語  
韓国語  
各外国語

- 日曜～土曜まで定休日なし
- 1クラス5人までの少人数制レッスン
- 授業時間 AM9:00～PM11:00
- 2才児から大人まで
- 1ヶ月のレッスン料は家族割引を使うと4,950円まで安くできます
- 短期集中コース ■訪問レッスン
- TOEIC、英検、TOEFLコース
- ビジネス・イングリッシュとビジネス・コミュニケーション
- 企業向けの語学研修(無料デモレッスン受付中)

翻訳・通訳サービス  
HP: www.englishschool.jp Eメール: info@englishschool.jp  
Tel.0282-25-7927 栃木市昭和町2-22 朝日屋ビル2F(ココスさん隣り)

行政書士はみなさまの身近な相談窓口です。  
相続・遺言・任意成年後見・各種許認可申請・会社設立・その他  
お困りごとがございましたら  
お気軽にご相談ください。

## 福田行政書士事務所

行政書士 福田 雅友  
〒328-0012 栃木市平柳町1-2-33  
TEL:0282-22-8189 / E-mail:fkcd-office@cc9.ne.jp  
営業時間 8:30～19:00(土日祝はご予約により相談可)