

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 51 号) 2020. 10. 7 配信 ○●
=====

「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・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 10月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です
- 2 各月先着100名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン
「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol.1
- 3 たばこ再びの値上げ！この機会にいざ禁煙
- 4 10月は健康に関する〇〇月間目白押し！
 - ・乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～
 - ・臓器移植普及推進月間
- 5 健康経営ライブオンセミナーを開催します

★★★健康クイズ★★★

Q. 現在の日本では、〇人に1人が“がん”になると言われています。

次の①～③のうち、〇に当てはまる数字はどれでしょうか？

- ①2
- ②5
- ③10

→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 10月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です

県民の皆様一人ひとりに健康づくりへの関心を高めていただくため、県では10月を「健康長寿とちぎづくり推進月間」としています。

今年は新型コロナウイルス流行による自粛生活が続き、運動不足、食生活の乱れ、ストレス等で心身の健康状態の悪化が心配されています。

コロナ感染を心配するあまり、通院や健診(がん検診含む)を先延ばしにしているませんか？必要な通院や検診はきちんと受診・受検しましょう。

また、10月には、県、市町、関係団体等の様々な主体が、健康づくりに関する展示やキャンペーン等を実施します。

この機会に健康づくりに取り組んでみませんか？

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=84>

2 各月先着 100 名様にとけポーチをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」実施中！&おすすめコース紹介 Vol.1

10月・11月はとちまる健康ポイントキャンペーン「秋のとちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施しています！

期間中、県内に 165 コースある「とちぎ健康づくりロード」の中から好きなコースを歩き、とちまる健康ポイント応募時に歩いたコース名と感想を専用フォームに入力してください。

入力をしていただいた方各月先着 100 名様に、スマートフォンやペットボトルなどが入るオリジナルウォーキングポーチ（愛称：とけポーチ）をプレゼントします！

さわやかな季節です。運動不足解消や日頃のストレス発散にとちぎ健康づくりロードを歩き、とけポーチをゲットしましょう！！

【今回の紹介コース】

今回は、益子町の「焼き物とシイの木のみちコース」をご紹介します。益子駅から陶器店が立ち並ぶ街中を抜け、田園地帯を歩き、高館山を登って行くと西明寺に着きます。

寺の周囲にはシイの林が残っており、「西明寺の椎林叢(しいりんそう)」として県の天然記念物に指定されています。さらに山を登ると、権現平や高館城跡付近で町を一望できます。

●キャンペーンの詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=546>

●とちまる健康ポイントホームページ

→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php

●とちぎ健康づくりロードホームページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/>

●今回の紹介コースの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00115/>

3 たばこ再びの値上げ！この機会にいざ禁煙

昨年10月に引き続き、今年の10月1日からたばこが1箱当たり50円程値上げされました。

1日10本吸う方は、月に750円の値上げとなります。

な～んだそんなものか、と思った方は以下必読。

たばこ税は2021年度まで引上げることが既に決まっています。たばこ税の引上げはたばこ価格に強く関連しますので、当面たばこ価格は上昇すると考えられます。

もし、1箱560円のたばこを1日10本吸う方が禁煙すると、月に8,400円、年間では100,800円の節約となります。1日1箱吸う方はなんと・・・年間約20万円！！

健康のためにもお財布のためにも、そろそろ禁煙しませんか？

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

4 10月は健康に関する〇〇月間目白押し！

★乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～

10月は、ピンクリボン月間です。ピンクリボン運動は、1980年代のアメリカで「乳がんが悲しむ人を一人でも多く減らしたい」との思いから始まった世界規模の啓発キャンペーンで、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することを目的としています。

乳がんは女性が最も多くかかるがんで、11人に1人は乳がんにかかると言われています。

早期発見のためには、定期的な乳がん検診の受診が効果的です。この機会に乳がん検診を受診しましょう！

また、10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」として、官民が連携して様々な啓発活動を行っています。乳がん以外のがん検診もぜひ受診してください。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/gankenshin.html>

★臓器移植普及推進月間

臓器移植は、みなさんの協力によって成り立つ医療です。一人ひとりが臓器移植について正しい知識を身につけ、理解を深めることが大切です。

臓器を提供する。移植を受ける。

私たちはどちらの立場にもなる可能性があります。ぜひこの機会に、ご家族や大切な人と話し合い、臓器提供について意思表示をしておきましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/iryuu/zoukiishoku/1182824548732.html>

5 健康経営ライブオンセミナーを開催します

「働く世代の健康づくり」を推進するため、11月18日（水）に健康経営ライブオンセミナーを開催します。テーマは「新しい働き方と健康づくり」。コロナ禍での健康経営や健康づくりに興味のある方はぜひご参加ください。

※本セミナーは、都内のスタジオから配信される映像を個人PC等でご覧いただくライブオン形式で行います。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=132>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①2人

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡するといわれています。このようなことを聞くと、「がんになったら治らない」と思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

現在は検査法や治療法が進み、早期に発見し、早期に治療すれば「がんは治せる病気」になっています。そのためには、がん検診を定期的に受けることが重要となります。

40 歳以上の方は、年 1 回受診するように心がけましょう。

=====

◎「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、下記事務局までご連絡
ください。

【配信者】

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 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎ WEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====