

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第 49 号) 2020. 9. 9 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します。

\*\*\*\*\*本号の内容\*\*\*\*\*

- 1 9月は健康増進普及月間です
- 2 9月は食生活改善普及月間です
- 3 9月はがん征圧月間です
- 4 歯と口の健康ケアで新型コロナウイルスに負けない  
健康づくりを始めましょう

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民の運動習慣のある人(運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人)の割合が一番低い世代は次のどれでしょうか。

- ①30歳代
- ②50歳代
- ③70歳代

→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 9月は健康増進普及月間です

最近運動不足ではありませんか？偏った食生活をしていませんか？質のいい睡眠をとれていますか？禁煙しませんか？

この機会に、自分の生活習慣を見直してみましよう！

期間中、県内では様々な健康づくりに関する取組が行われます。是非御参加ください。

#### ●県内の取組一覧

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=90>

---

## 2 9月は食生活改善普及月間です

「食事はおいしくバランス良く」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2グラム」を目標に、全国的に食生活改善運動が実施されます。  
毎日の食生活について、できることから始めてみませんか？

### ●食生活改善運動について

→<https://www.smartlife.go.jp/plus1tool/>

【厚生労働省ホームページ】

### ●食生活改善普及運動月間

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=106>

【健康長寿とちぎWEB】

---

## 3 9月はがん征圧月間です

9月は「がん征圧月間」。がんの正しい知識と早期発見・早期治療の重要性の普及啓発に全国をあげて取り組む月間となっています。

がんは早期に発見できれば約9割は治すことができます。がんの早期発見のためには、がん検診を受診することが大切です。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、がん検診の受診をためらう方もいるようですが、がんの早期発見のため、がん検診は決して「不要」ではなく、「必要」なものです。検診実施機関においても、感染防止対策を行った上で検診を実施していますので、ためらわずにがん検診を受診しましょう！

また、栃木県民はがん検診で「要精密検査」と言われても、「精密検査」を受けない人が多いというデータがあります。「精密検査」を受けないとそもそもがん検診を受けた意味がありません！「要精密検査」と言われたら、必ず「精密検査」を受けましょう！

### ●がん検診について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=50>

---

#### 4 歯と口の健康ケアで新型コロナウイルスに負けない健康づくりを始めましょう

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛で自宅にいと、ただらと間食してしまふことはないですか？

不規則な食生活、不十分な歯磨きにより、むし歯や歯周病が悪化してしまいます。さらに進むと、歯だけでなく、肺炎など全身の病気を引き起こすこともあります。お口の健康は、全身の健康と大きく関わっています。

また、外出自粛などで人と会話が減ると、お口の働きが低下します。

お口の働きが低下すると、飲み込む力が弱くなり誤嚥による誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

免疫力を低下させないために、お口の健康を保つことが大切です。日頃から口腔ケアをしっかりと行いましょう。

お口の健康を保つ口腔ケアのポイント！

- ・よくかんで唾液をよく出す
- ・丁寧なお口のケアをし、細菌を減らす。(特に寝る前の歯磨きをしっかりと)
- ・歯と歯の間、歯ぐきの境目を丁寧にケアする。
- ・舌の掃除、義歯(入れ歯)のお手入れも忘れずに。
- ・お口の体操をしてお口の働きをよくし、誤嚥を防ぐ。

家でできる簡単なお口の体操がおすすめです！お口の体操をやってみましょう

この機会に、自分の口のケアを見直して、新型コロナウイルスに負けない健康づくりを始めましょう。

●詳しい情報はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=130>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①

栃木県の運動習慣者の割合は男女ともほとんどの年齢階級で前回調査時より減少しています。若い世代における運動習慣者の割合が低く、特に女性でその傾向が顕著になっています。(H28 年度県民健康・栄養調査結果概要より)運動習慣がない方は、散歩など気軽にできる運動から始めてみましょう。県では歩いた分だけ毎月ポイントがたまり、プレゼントがもらえちゃうとちまる健康ポイント(愛称:とけポ)を実施しております。是非健康づくりにご活用ください。

=====

◎「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/>

=====