

※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 75 号) 2021. 10. 6 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・貴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『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施♪
- 2 人生100年フレイル予防プロジェクトのセミナーの御案内♪
- 3 10月1日～たばこ再びの値上げ！これを機会にいざ禁煙
- 4 10月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です
- 5 乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～
- 6 緊急事態宣言解除について【まん延防止等重点措置】10月1日(金)～10月14日(木)

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 乳がんは40歳前後から急激に罹患者が増え、女性の死亡原因の上位に位置します。  
市町村で行う「乳がん検診」の対象者は何歳以上からになるのでしょうか。

- ①30歳以上
- ②35歳以上
- ③40歳以上

→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『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施♪

カワチ薬品及び大塚製薬と連携し、『秋の健康応援キャンペーン』を実施します。キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クーポンを提示いただくと、先着2,000名の方に大塚製薬 SOYJOY (コーヒー&ナッツ)をプレゼント

いたします！

引き換え方法等詳細は以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×大塚製薬 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=595>

---

## 2 人生 100 年フレイル予防プロジェクトのセミナーの御案内♪

10月5日から12日まで、「栃木県×カゴメ株式会社 人生100年フレイル予防セミナー」としてYoutubeにてフレイル予防に関する動画を配信中です。

視聴の対象は、人生100年フレイル予防プロジェクト参加団体ですので、ご興味がある方はぜひ同プロジェクトに御参加ください！

動画は、フレイル予防についてわかりやすく学べる内容となっています。(45分)

みんなで楽しく学び、フレイルを予防しましょう！

●人生100年フレイル予防プロジェクトについてはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>

---

## 3 10月1日～たばこ再びの値上げ！これを機会にいざ禁煙

昨年10月に引き続き、今年の10月1日から紙巻たばこが1箱当たり30～40円、加熱式たばこは30円程値上げされました。

紙巻たばこを1日10本吸う方は、月に約450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。

もし、1箱600円のたばこを1日10本吸う方が禁煙すると、月に9千円、年間では10万84円の節約となります。1日1箱吸う方はなんと・・・年間約22万円！！

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懸念されています。

新型コロナウイルスの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?必要な通院や健診はきちんと受診しましょう。

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>

---

#### 5 乳がん検診を受けよう!!～10月はピンクリボン月間～

10月は、ピンクリボン運動の強化月間です。ピンクリボン運動は、1980年代のアメリカで「乳がんで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。

当該月間に合わせ、今年度から、栃木県庁昭和館にてピンクのライトアップを実施しています。

■場所：栃木県庁昭和館

■期間：令和3年9月16日(木)～10月15日(金)30日間

■時間：17：00～21：00（4時間）

●詳しくはこちら

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

---

## 6 緊急事態宣言解除について

（知事メッセージより）

皆様の御協力により新規感染者数を減少させ、医療崩壊を招くことなく第5波のピークを乗り越えることができ本県の緊急事態宣言は9月30日をもって解除されました。

緊急事態宣言解除後の取組として、2週間の「県版まん延防止等重点措置」を行うこととし、重点措置区域として、足利市、栃木市、佐野市、小山市については、飲食店等の営業時間の短縮等の要請等を行うこととしましたので、御協力をお願いいたします。

警戒度レベルステージ4を脱したとは言え、未だステージ3の状況にあり、油断せず、感染対策を行っていく必要があります。

皆様におかれましては、基本的な感染防止対策の徹底や混雑している場所や時間を避け、少人数での行動をお願いします。

◆混雑している場所や時間を避けて少人数で行動すること

◆県内外の移動について、移動先の要請内容及び感染拡大状況を確認の上、慎重に判断すること

◆都道府県間の移動に際しては、基本的な感染防止策を徹底する

ワクチン接種が完了していない（2回目接種から2週間経過していない）方等については検査を推奨

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/202110kenbankanbou.html>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③40歳以上

厚生労働省では、適切な効果があるものとして、以下の乳がん検診を推奨しています。

●検査方法：マンモグラフィ

●対象年齢：40歳以上

●受診のタイミング：2年に1回

乳がんの早期発見には、定期的な検診受診とセルフチェックが大切です。

2年に1回の検診受診の継続と、20代以上の女性には、月に1回セルフチェックをお願いします。

=====  
◎「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/>

=====