

※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 73 号) 2021. 9. 8 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 先着 200 名にウォーキングポーチ&さらにその中から抽選で 10 名にシューズをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施中！
- 2 9 月は健康増進普及月間です
- 3 9 月は食生活改善普及月間です
- 4 9 月はがん征圧月間です
- 5 災害に備えましょう ～お口の健康について～

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. がんは日本人の死亡原因第 1 位です。男女共に罹患数が多いがんの部位はどこでしょうか。

- ①胃
- ②大腸
- ③肝臓

→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 先着 200 名にウォーキングポーチ&さらにその中から抽選で 10 名にシューズをプレゼント！とちまる健康ポイントキャンペーン「とちぎ健康づくりロードを歩こう！」を実施中！

期間中（9/1～30）、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。

入力していただいた先着 200 名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）をプレゼントするほか、さらにその中から抽選で 10 名にアキレス社のウォーキングシューズ「アキレス・ソルボ」が当たります！

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、『健康&お得』をゲットしましょう！

●とちまる健康ポイントについてはこちら！

→[https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru\\_point/index.php](https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/index.php)

●とちぎ健康づくりロードについてはこちら！

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

---

## 2 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？

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。

この機会に、自分の生活習慣を見直してみましょう！

※健康づくりの実践にあたりましては「3つの密(密閉・密集・密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう。

---

## 3 9月は食生活改善普及月間です

食生活改善普及運動月間のテーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です。

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」を意識し、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事元気な体作りを目指しましょう！

また、新型コロナウイルスの影響によりご家庭で食事をとる機会が増えています。

お惣菜やお弁当といった「中食」を買う際は主食・主菜・副菜が揃うように意識するとともに、栄養成分表示を活用し食塩や脂肪の摂り過ぎに気を付けましょう。

★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】

★「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

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

【スマート・ライフ・プロジェクト】

---

#### 4 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、がん検診の受診を控える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>

---

#### 5 災害に備えましょう ～お口の健康について～

9月1日は「防災の日」でした。災害がおこると、多くの場合、水が不足しがちになり、どうしても歯みがきなど水を使うお口のケアがおろそかになってしまいます。

一般成人のうち約8割が歯周病を患っていると言われていますが、その原因となるお口の中の菌はたった一晚歯みがきを怠っただけでも増殖してしまいます。お口の健康は全身の健康とも深い関わりがあることが分かっています。食べ物の入り口となるお口のケアは、災害時にも欠かせないものとなります。

日頃のお口のケアで歯と口の健康を維持しておくことはもちろん、防災グッズに口腔ケア用品を加えるなど、災害時に備えておくことも大切です。ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/tv/81.html>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①胃

日本人に最も多いのが胃がんです。胃がんは胃壁の最も内側の粘膜の細胞から発生します。進行が遅く、健診で見つけられる大きさになるまで何年もかかるといわれています。

◆こんな人は要注意！

- ・食生活で塩分をとりすぎている。
- ・野菜、果物をあまり食べない。
- ・たばこを吸う。

日頃から健康的な生活習慣と検診でがんを予防し、また、もしがんになったときはどうすればよいか、考えておくことが大切です。

=====  
◎「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/>

=====