

※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99号) 2022.10.12 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月は『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施中♪
- 2 歯と口の健康づくり
- 3 10月1日～加熱式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～

★★★健康クイズ★★★

Q. 乳がんは、日本人女性がかかるがんで最も多いがんであるが、何人に1人がかかるといわれているでしょうか。

- ①9人に1人
- ②20人に1人
- ③48人に1人
- ④76人に1人

→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『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施中♪

カワチ薬品及び明治と連携し、『秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施しています。
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名の方に明治ヴァームスマートフィットウォーター（香

るレモン風味)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×明治 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン第2弾』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=633>

2 歯と口の健康づくり

朝起きると歯やあごが痛い、疲れた感じがする。歯が欠けた、割れたことがある。こんなことはありませんか?それは「歯ぎしり」などが原因かもしれません。実は歯を失う原因は、歯周病、むし歯に続いて「歯に加わる力」が第3位です。歯ぎしり等で歯に過度な力が加わり続けることによって、歯の根にヒビが入り、やがて折れてしまうことがあります。さらに歯だけではなく、「頭痛、肩こり、顎関節症」など身体に出る症状もあります。

また、日中の歯ぎしり等は、仕事や勉強など、何かに集中しているときに起こりやすくなります。自分が「歯ぎしり」をしているかも!と思ったら、深呼吸をしてリラックスしましょう。歯や身体に症状がある場合には、かかりつけ歯科医院で相談しましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/consultation/vol-07.html>

3 10月1日～加熱式たばこ再びの値上げ!これを機会にいざ禁煙

2022年10月1日から加熱式タバコの値上げが行われました。ここ数年の間、毎年タバコは値上がりしています。喫煙者にとっては痛い知らせなのではないでしょうか。

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。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響による、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)を先延ばしにいませんか?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、9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、栃木県庁昭和館にてピンクのライトアップしておりますので、是非ご覧ください。

■場所：栃木県庁昭和館

■期間：令和4年10月15日(土)迄

■時間：17:00～21:00

●詳しくはこちら

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

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①9人に1人

(女性の肺がんは20人に1人、子宮体部は48人に1人、子宮頸部は76人に1人)

乳がんは日本人女性がかかるがんで最も多いがんです。

罹患は30代後半から増加し、30～64歳の死亡原因第一位となっております。

アルコールの摂取、喫煙、肥満などが、乳がんにかかるリスクを高められると考えられています。

【乳がんにかかりやすい人】

- ① 家系内(親・子・きょうだい・祖父母・おじ・おば・おい・めい)で乳がんや卵巣がんにかかった人がいる。
- ② 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③ 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない。

毎月のセルフチェック、40歳からは2年に1度の乳がん検診で早期発見につながり、早期治療により9割以上が治癒します。

=====
◎「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/>

=====