

※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 101 号) 2022. 11. 10 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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！
- 2 11月8日は「いい歯の日」でした
- 3 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。
- 4 11月16日は「世界COPDデー」です
- 5 人生100年フレイル予防ラッピングバスが宇都宮市内（JR宇都宮駅西口～細谷車庫）を走行中！

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 糖尿病の患者数は年々増加傾向にあり、糖尿病腎症を原因とした透析患者数も同様の傾向にあります。栃木県の透析患者数のうち、糖尿病腎症が原因である患者の割合は約何%でしょうか。

- ① 45%
- ② 35%
- ③ 25%

→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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！

期間中は、糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、シンボルカラーである“ブルー”ライトアップやブルーサークルツリーの展示など、様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直してみませんか？また、早期発見のため、年1回の健診も忘れずに受診しましょう！

＼ 1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止！！／

●「糖尿病予防・重症化防止強化月間」について詳しくはこちら

→

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kyanpen.html>

【栃木県】

●糖尿病について詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=54>

【健康長寿とちぎWEB】

---

## 2 11月8日は「いい歯の日」でした

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。からだの健康を保ち、食事をおいしく食べたり、楽しく会話をするために、“歯と口の健康”を保つことが重要です。

むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けて、口の中の健康状態をチェックしてもらいましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている方は、そのまま放置せずに歯科医院での治療を受けましょう。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

---

## 3 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。

お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果がありますが、飲み過ぎると肝臓の障害だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくなる「万病のもと」になります。長期間多量に飲酒をすれば誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

栃木県の多量飲酒者の割合※は、総数で見た場合、男女ともに全国値より低い値ですが、

女性の 20～40 歳代で 7 年前の前回調査より大きく割合が上がっています。

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は 1 日平均純アルコールで男性は 40 g、女性は 20g 程度としています。目安は、男性が缶ビール (500 ml) 2 本まで、女性は同 1 本までです。適量を心がけましょう。

※平成 28 年度県民健康・栄養調査

●アルコール関連問題啓発週間

→<http://alhonet.jp/enlightenment.html>

【アル法ネット】

●アルコール健康障害対策

→<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html>

【厚生労働省】

●飲酒

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

【健康長寿とちぎ WEB】

---

#### 4 11 月 16 日は「世界 COPD デー」です

最近、咳やたんが長期間続く、あるいは少し動いただけで息切れがする・・・

こんなお悩みありませんか？これらは COPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的な症状です。

COPD とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、原因の 90%はたばこの煙と言われています。

たばこの煙を中心とする有害物質を長期間に渡り吸入することで、空気の通り道である気道・気管支や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞に炎症が広がり、呼吸困難が生じる疾患です。

症状の多くは加齢によるものとして見過ごされやすいことも特徴です。

COPD になると、肺の機能は徐々に低下していきますので、早期に診断し、すぐに禁煙をすることが必要です。さらに適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

お心あたりのある方は早めに呼吸器内科を受診しましょう！

●世界 COPD デーにあたって

→[http://www.gold-jac.jp/event\\_info/](http://www.gold-jac.jp/event_info/)

●喫煙について

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

---

5 人生 100 年フレイル予防ラッピングバスが宇都宮市内（JR 宇都宮駅西口～細谷車庫）を走行中！

フレイル予防について広く啓発するため、宇都宮市内を「人生 100 年フレイル予防ラッピングバス」が走行しています。

フレイル予防のポイントである栄養（+口腔）、運動、社会参加に関するイラストを掲載したピンク色が目立つデザインです。乗車ドアにはとちまるくんのイラストが描かれており、皆様をお迎えします。

また、背面ステッカー広告を掲載したバスも県内各地で運行しています。

【運行期間】令和 4 (2022) 年 10 月 15 日（土曜日）～令和 5 (2023) 年 3 月 31 日（金曜日）まで（予定）

●「フレイルって何だろう？」と思った方はこちら

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

【健康長寿とちぎ WEB】

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ① 45%

令和 2 年栃木県の透析患者数 6,558 人うち糖尿病腎症が原因である患者の割合は、約 45%になります。

糖尿病を予防するため、普段の食事に気を付け、積極的に体を動かすことで肥満を改善するとともに、年に 1 回は健診を受診しましょう。

また、糖尿病と診断されたら、重症化させないために、

●食事や運動の指導を受け、適正な食生活や運動の実践、禁煙を心がけましょう。

●定期的に医療機関を受診し、血糖値などをチェックし、一定の血糖値を保つよう、血

糖コントロールを行いましょう(眼科や歯科も定期的に受診し、合併症を予防しまし  
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/>

=====