

※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 97 号) 2022. 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 9月は『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. 発がんの危険因子として重要なものの1つに食物があります。以下の中でがん予防のための食生活として正しいものはいくつあるでしょうか。

- ①塩辛い食品の摂取を避ける
- ②1日あたりの野菜を350g以上摂る
- ③毎日果物を摂取する
- ④多量飲酒をしない

→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『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』を実施中♪

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1,000名の方に大塚製薬ボディメンテドリンクをプレゼントい

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=629>

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よう！

※健康づくりの実践にあたりましては、新型コロナウイルス感染症の感染対策として、「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」を心がけましよう。

●健康増進普及月間

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

【健康長寿とちぎWEB】

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で元気な体作りを目指ましよう！

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よう。

●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で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、栃木県では、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。災害が発生すると、多くの場合、水が不足しがちになり、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菌みがきを怠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

→<https://www.jda.or.jp/tv/81.html>

【日本歯科医師会】

★★★健康クイズ答え★★★

- A. 4つ(全て) ①塩辛い食品の摂取を避ける ②1日あたりの野菜を350g以上摂る
③毎日果物を摂取する ④多量飲酒をしない

食物は、がんの重要な危険因子の一つと言われています。

食塩摂取量の減少及び脂肪過剰摂取の回避、生野菜や繊維の多い食品の頻回摂取等、食生活の改善により約12%のがんの予防が可能であるとの推計結果もあります。

○食生活の改善

- ・成人の1日あたりの平均食塩摂取量の減少

目標値：8g未満

基準値：9.8g(平成28年度国民健康・栄養調査)

注) 塩辛い食品の多量摂取が胃がんの危険因子になっているので、できるだけ塩辛い食品の摂取を避けることが望ましい。

- ・成人の1日あたりの野菜の平均摂取量の増加

目標値：350g以上

基準値：276g(平成28年度県民健康・栄養調査)

- ・果物摂取量100g未満の者の割合

目標値：30%以下

基準値：66.9%(平成9年国民栄養調査)

注) 新鮮な野菜、緑黄色野菜を毎日摂取し、果物類を毎日摂取することが望ましい。

○飲酒対策の充実

- ・1日に平均純アルコールで男性40g、女性20gを越え多量に飲酒する人の減少

目標値：男性14%以下、女性6.2%以下

基準値：男性15.2%、女性9.6%(平成28年度県民健康・栄養調査)

=====

◎「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/>

=====