

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 123 号） 2023.10.11 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 月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です
- 4 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. 乳がん検診として正しい検査方法は以下のどれでしょうか。

- ①視触診
- ②マンモグラフィ
- ③胸部エックス線検査

→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く、疲れた感じがする。歯が欠けたり割れたことがある。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。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、工作中や勉強中など、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。また、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/park/trouble/kamiawase01.html>

3 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。

健康で活力ある地域社会を実現するために、地域の方々や関係機関が一体となって、積極的な取り組みを行っています。

10月には、県、市町、関係機関等の様々な団体が、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。

健康について考えるきっかけとして、この月間で開催される様々なイベントに参加してみてはいかがでしょうか。

- 詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=84>

4 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5年10月15日(日)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. ①視触診 ②マンモグラフィ

●視触診：

医師が乳房にしこりがないか診察します。視触診で発見されるがんは、ある程度の大きさに限られるため、視触診単独では検診としての効果が低く、マンモグラフィなどと併用します。

●マンモグラフィ：

乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。触診では見つからないような小さながんを見つけられます。

●胸部エックス線検査

肺全体をエックス線で撮影する胸部エックス線検査は肺がん検診で使用されます。

医師が必要とした者には、痰にがん細胞が混ざっていないか調べる喀痰検査を併用します。

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。しかし、皆様ががん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。がん検診を忘れずに受けましょう。

=====

◎「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/>

=====