

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 125 号) 2023.11. 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・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 とちまる健康ポイント事業【栃木県誕生 150 年記念】  
チーム参加型「とけポチャレンジ 2023」エントリー受付中!!
- 2 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!
- 3 11 月 8 日は「いい歯の日」
- 4 11 月 10 日～16 日は「アルコール関連問題啓発週間」です。
- 5 11 月 15 日は「世界 COPD デー」です

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 糖尿病を治療しないで(血糖コントロールをしないで)放置しておくとな体に与える影響で正しいものはどれでしょうか

- ① 歯周病
- ② 脳梗塞
- ③ 腎疾患

→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 とちまる健康ポイント事業【栃木県誕生 150 年記念】  
チーム参加型「とけポチャレンジ 2023」を実施します!!

【実施期間】令和 5 (2023) 年 12 月 2 日(土)～令和 5 (2023) 年 12 月 16 日(土)

【エントリー期間】令和 5 (2023) 年 11 月 1 日(水)～令和 5 (2023) 年 12 月 7 日(木)

- チーム (3～5 人) 平均歩数※でランキング!! 上位 5 チームには表彰状!!
- 抽選で 15 チームに賞品授与!! (平均歩数が「6,000 歩」以上のチームが対象)

●エントリーした全てのチームに参加賞!!【とけぽ1月プレゼントの当選確率UP】

※期間中チームの総歩数を「15(実施日数)」及び「メンバー数」で割った数

現在参加チームを募集しております。職場の仲間や友人・知人などでチームを組んでエントリーしてください。

●キャンペーンについて詳しくはこちら！

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=697>

---

2 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】

---

3 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「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。

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もち、定期的に歯科健診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/iiha.html>

---

4 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40g、女性は20g程度としています。目安は、男性が缶ビール(500ml)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】

---

5 11月15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>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. 全て(3つとも)

高血糖状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなったりします。それによる様々な合併症が起こります。

【細い血管の障害】

■糖尿病網膜症：視力が弱まります。初期には自覚症状が少ないため、ある日突然目が見えなくなって気づくこともあります。

■歯周病：糖尿病ではない人に比べ、歯周病になる危険度は約 3 倍。

■糖尿病腎症：体の中の老廃物をろ過する機能が低下します。自覚症状がほとんどないため、知らない間に進行し透析に至る場合もみられます。

■糖尿病神経障害：手足の神経に障害が起こり、痛みやしびれを感じるようになります。

■糖尿病足病変：糖尿病神経障害の悪化から痛みを感じにくくなり、火傷やけがをしても

気づかず、壊疽(えそ)による切断に至る場合もあります。

【太い血管の障害】

■脳梗塞：糖尿病ではない人に比べ、脳梗塞を起こす危険度は2～4倍高い。

■心血管疾患(心筋梗塞)：糖尿病ではない人に比べ、心筋梗塞を起こす危険度は3倍以上。

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。

=====

◎「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/>

=====