

※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6号） 2018.11.30 配信○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員の皆様に、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 12月1日は「世界エイズデー」です。
- 2 みんなで予防！インフルエンザ
- 3 人口動態調査の結果について
- 4 健診を受けましょう！

★★★健康クイズ★★★

Q 栃木県の男性の喫煙率が最も高い年代は？

→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 12月1日は「世界エイズデー」です。

エイズの最も多い感染経路は性行為です。性行為による感染を防ぐにはコンドームの使用が効果的です。感染のリスクとなる不特定多数との性行為は避けましょう。

また、治療法が進歩した現在では、早期発見、早期治療によってエイズの発症を予防することができます。

栃木県では、「世界エイズデー」に併せて、県内5カ所の広域健康福祉センターと宇都宮市保健所において、HIV検査の実施日時を拡大します。

検査は無料匿名の即日検査（検査当日に結果が分かる）です。また、最近増加している梅毒の検査も併せて行うことができますので、この機会に検査を是非受けましょう。

2 みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザは、ウイルスの感染によって発症し、のどの傷み、鼻水、咳などの一般的な風邪の症状のほかに、38 度以上の発熱と、頭痛、筋肉痛、関節痛といった全身症状が現れます。

インフルエンザの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、外出を控え、安静にしてしっかり休養をとりましょう。

感染予防のためには日頃からこまめにしっかり手を洗い、バランスのよい食事や十分な休養・睡眠をとるなど、体調管理に注意しましょう。また、咳やくしゃみなどの症状がある方は、感染を拡大させないため、マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザは、例年 12 月頃から流行が始まります。インフルエンザに「かからない」、「うつさない」ため、みんなで手洗いと咳エチケットで予防しましょう。

3 人口動態調査の結果について

人口動態調査は、人口の動向を恒常的に調査するものであり、調査から得られる出生の動向、死亡の現状などの実態は、公衆衛生や人口動向の基礎資料として活用されています。

今回は、平成 29(2017)年の調査結果を取りまとめた人口動態統計についてお知らせします。

■平成 29(2017)年栃木県人口動態統計（確定数）の概況について

- 出生数は最少 14,029 人（前年(14,621 人)から 592 人減少）
- 合計特殊出生率は低下 1.45（前年(1.46)から 0.01 低下）、全国 1.43）
- 死亡数は最多 21,829 人（前年(21,436 人)から 393 人増加）
- 自然増減数は最大の減少幅 ▲7,800 人（前年(▲6,815 人)から 985 人減少幅が拡大）
- 婚姻件数は最小 8,787 組（前年(9,321 組)から 534 組減少）
- 離婚件数は減少 3,215 組（前年(3,429 組)から 214 組減少）

●詳しくはこちら

栃木県の平成 29（2017）年人口動態統計（確定数）

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/h29jinkoudoutaikakuteisuu.html>

国の平成 29（2017）年人口動態統計（確定数）

→<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei17/index.html>

4 健診を受けましょう！

生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防できます。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、保健指導を受けましょう。

●栃木県の特典健診・特定保健指導関連情報はこちらから

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/1242004157589.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A 30歳代が57.1%で最も高いです。ちなみに女性は50歳代の17.4%が最も高くなっています。

喫煙はがん・心臓病・脳血管疾患・COPDなどの原因となります。健康のためには禁煙を！

=====
◎「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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====