

# 健康長寿とちぎだより



「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「健康長寿とちぎづくり推進月間」です
- 2 乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～
- 3 10月10日は世界メンタルヘルスデー(国際記念日)です
- 4 「とけポロード」10月おすすめコース
- 5 歯と口の健康づくり



## 健康クイズ

Q. 日本人女性が一生のうちに乳がんにかかる確率はどれくらいでしょうか？

- ① 約34人に1人    ② 約18人に1人    ③ 約9人に1人

→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「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。

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イベント等を実施しますので、皆様の健康増進の一環にご活用ください。

●詳しくはこちら

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



## 2

### 乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～

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」との想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。

栃木県もこれに賛同し、毎年10月に県庁昭和館のピンクライトアップや、県庁舎内にピンクのリボンを飾ったツリーを設置して啓発活動を行っています。

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せんか？

●詳しくはこちら

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/gankenshin.html>



●がん検診について【健康長寿とちぎWEB】

→<http://www.kenkochoju.tochigi.jp/contents/page.php?id=50>

#### 栃木県庁昭和館のピンクライトアップ

【場所】栃木県庁昭和館 【時間】17:00～21:00

【期間】令和7年10月10日(金)迄

## 3

### 10月10日は世界メンタルヘルスデー(国際記念日)です

こころの病気やメンタルヘルスの問題は、誰にとっても身近なものです。

ストレスなどが積み重なることで、誰でもこころの不調を感じることがあります。「眠れない」「気分が沈む」など、症状は人によってさまざまです。

もし「いつもとちがうな」と感じたら、まずはその変化に自分で気づいてみてください。

そして、相談したり、医療機関を受診したりといった行動につなげていきましょう。

また、周囲にこころの不調を抱えていそうな人がいたら、その変化に気づいて、そっと声をかけてみてください。あなたのひとことが、その人の助けになるかもしれません。

●世界メンタルヘルスデー2025

→[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/index.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html)



世界メンタルヘルスデー **2025**  
～つながる、どこでも、だれにでも～

●こころの健康づくり

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

「とけポロード」は、県内各地から選ばれた、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースです。スタンプをためてプレゼントに応募できる、「健康」と「お得」が手に入る楽しい企画です。コースの中から今回は、市貝町の「SLと歩く市貝温泉堪能コース」を御紹介します。市貝温泉健康保養センターを起点に、田園風景や真岡鐵道のSLを眺めるコースです。ウォーキングの後には、大浴場を始め、薬湯・超音波風呂・寝湯などの6つの風呂を備えている市貝温泉健康保養センターで疲れを癒やしましょう。

●このコースの詳しい情報はこちら

→[https://www.kenkochoju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/course\\_ichikai.html](https://www.kenkochoju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/course_ichikai.html)



朝起きると歯やあごが痛く、疲れた感じがする、歯が欠ける、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「歯の破折（歯が欠けたり、折れること）」が第3位です。歯ぎしり等で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。「頭痛、肩こり、顎関節症」など身体に出る症状もあります。日中の仕事や勉強中など、何かに集中しているときに歯ぎしりをしていることもあります。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。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>



## 健康クイズ答え ③ 約9人に1人

乳がんは乳腺の組織にできる悪性腫瘍(がん)です。女性では9人に1人、年に約10万人がかかり(2021年)、女性にとって最も多いがんです。適切な治療を受ければ高い確率で完治が見込めます。普段から乳房の状態にいつもと変わったことがないか意識し、定期的に乳がん検診を受けて早期発見に努めましょう。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

**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 宇都宮市塙田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp