

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 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
- 2 令和7(2025)年度「健康長寿とちぎづくり事業所セミナー」参加者募集中!!
- 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19日は「世界COPDデー」です



健康クイズ

Q厚生労働省の国民健康・栄養調査での「習慣飲酒」の定義は以下のどれにあたるでしょうか。

※清酒1合(アルコール20g)はビールでは500ml相当になります。

- ①週に1日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で2合以上飲酒する人
- ②週に3日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で1合以上飲酒する人
- ③週に5日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で1合以上飲酒する人

→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

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」

については[こちら](#)【栃木県】

●糖尿病について詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



県では健康長寿社会の実現を目指し、事業所が従業員の健康づくりを戦略的に維持・向上させる取り組みを推進するため、中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者等を対象としたセミナーを開催いたします。従業員の健康保持・増進への取組が事業所の生産性や企業価値の向上につながることや、どのような取組が必要になってくるのかについて学ぶことができます。

多数のご参加をお待ちしております！

【日時】令和8(2026)年1月20日(火)13:30～16:10(13:00受付開始)

【場所】栃木県庁東館4階講堂

【対象者】健康経営に関心がある中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者等

【定員】60名

【内容】・令和7年度健康長寿とちぎづくり表彰事業者事例発表

・令和7年度「健康長寿とちぎづくり表彰」の受賞事業所
(最優秀賞・優秀賞)の具体的な取組事例の発表

・基調講演「人が、辞めない・集まる会社のつくり方」
～人と会社をつなぐ健康経営のすすめ～

講師 (株)ルネサンス執行役員 健康価値共創部長
樋口 毅 氏

・健康経営に関する情報交換会

【参加費】無料

■参加申込方法:12月19日(金)までに、

別添[チラシ](#)又は[こちら](#)からお申し込みください。



令和7年度 健康長寿とちぎづくり事業所セミナー

【対象】中小企業経営者、労務管理者、労務人事担当者など
参加無料

■13:40～【基調講演】
「人が、辞めない・集まる会社のつくり方」
～人と会社をつなぐ健康経営のすすめ～
講師 樋口 毅 氏(株式会社ルネサンス執行役員 健康価値共創部長)

■14:25～
令和7年度健康長寿とちぎづくり表彰
事業者事例発表
「健康長寿とちぎづくり表彰」令和7年度の
受賞事業者(最優秀賞・優秀賞)に、具
体的な取組事例を発表していただきます。

■15:20～16:00
健康経営に関する情報交換会
事業所が健康経営を取り組むにあたり、ポイントとなることや課題等について、事例発表者を迎えながらグループ単位でディスカッションします。

※当日会場内に、事業所の健康づくりをサポートする「応援企業」の紹介ブースを設置します。

開催日時 令和8(2026)年
1月20日(火)
13:30～16:10
【受付】13:00

申込締切 12月19日(金)

会場 栃木県庁
東館4階 講堂
宇都宮市塩田1-1-20

定員60名
お申込みは
こちらから！

※申込みは1事業所1名まで

お問い合わせ先 栃木県 健康増進課 健康長寿推進課 TEL.028-623-3094

主催 栃木県 共催 全国健康保険協会栃木支部、健康保険組合連合会栃木連合会、(一社)栃木県商工会議所連合会
協賛 健康長寿とちぎづくり応援企業 協賛 県・国・市町村・民間企業 協賛 県・国・市町村・民間企業 協賛 県・国・市町村・民間企業
協賛 県・国・市町村・民間企業 協賛 県・国・市町村・民間企業 協賛 県・国・市町村・民間企業 協賛 県・国・市町村・民間企業



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](#)

【日本歯科医師会】



11が8に5

いい歯の日

お酒は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り、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。

栃木県の生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合については、男性で15.5%、女性で9.4%となり、前回調査と比較して横ばいでした。※

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたり平均純アルコールで男性は40g以上、女性は20g以上としています。純アルコール20gの目安は、ビール(度数5%)で500ml、日本酒(度数15%)で180mlです。

適量を心がけましょう。

※令和4年度県民健康・栄養調査

(前回調査: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について詳しくは[こちら](#)【アル法ネット】
- アルコール健康障害対策について【厚生労働省】
- 飲酒について【健康長寿とちぎWEB】
- アルコール依存の支援について【とちぎ依存症ポータルサイト】



喫煙者や過去に喫煙したことがある中高年者で、痰がからみやすい、風邪をひきやすい、風邪がこじれやすいなどの経験がある人はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性あります。

慢性閉塞性肺疾患(まんせいへいそくせいはいしっかん/COPD:Chronic Obstructive Pulmonary Disease)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

以前は「慢性気管支炎」、「肺気腫」と別々に呼ばれていた疾病概念です。

最近では、全身の炎症を伴い、さまざまな他の内臓の疾患を合併することが多く、フレイル・サルコペニアの原因となることも注目されています。

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することで、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デーについては[こちら](#)【一般社団法人GOLD日本委員会】
- 喫煙については[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



②週に3日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で1合以上飲酒する人

習慣飲酒については、厚生労働省の国民健康・栄養調査では、「週に3日以上、飲酒日1日あたり清酒換算で1合以上飲酒する人」を飲酒習慣の定義としています。

近年、男性の習慣飲酒率は減少傾向ですが、女性は一定の傾向が見られていません。

習慣飲酒自体が健康に悪影響を与えるわけではありませんが、アルコールには耐性（長期間摂取すると薬物の効果が減少すること）という性質があるため、結果とし飲酒量が増大し、アルコール関連問題を引き起こすことがあります。そのため休肝日を設けることも、節酒指導のひとつとして行われています。

◎「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