2025.11.5配信　第197号

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8（2026）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」です
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生活習慣病のリスクを高める1日あたりの平均純アルコール摂取量は以下のどれでしょうか。
※アルコール20gは清酒1合、ビールでは500ml相当になります。
①女性20g以上、男性40g以上
②女性30g以上、男性40g以上
③女性40g以上、男性60g以上
→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！！／

●糖尿病について詳しくはこちら
【健康長寿とちぎWEB】



2 令和8(2026)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！

県では健康長寿社会の実現と健康経営の推進を目的として、中小企業経営者、労務管理者、人事労務担当者等を対象とした「健康長寿とちぎづくり事業所セミナー」を開催いたします。

健康経営は、従業員の健康保持・増進を通じて企業の生産性向上や人材確保、企業価値の向上につながる重要な経営戦略です。本セミナーでは、健康経営の最新動向や先進事例、実践のポイントについて学ぶことができます。健康経営に取り組みたい事業所の皆様、また取組のさらなる充実を目指す事業所の皆様のご参加をお待ちしております。

【日時】令和9(2027)年2月1日(月)13:15～16:00(13:00受付開始)

【場所】栃木県庁東館4階　講堂(宇都宮市塙田1-1-20)

【対象者】健康経営に関心がある中小企業経営者(小規模事業所を含む)、労務管理者、人事担当者等

【定員】60名(先着順)



【内容】

(1)基調講演「成功する健康経営は何が違うのか？」
～成果に直結する「健康風土」の育て方と従業員の行動変容～
講師　産業医科大学名誉教授、株式会社フォレスツ代表取締役　森　晃爾　氏

(2)令和8年度健康長寿とちぎづくり表彰事業者事例発表
最優秀賞・優秀賞受賞事業所による健康づくりの具体的な取組事例の発表。

(3)応援企業による活動紹介
健康長寿とちぎ応援企業登録制度に登録する企業・団体が実施する、健康講話や健康測定会など、事業所の健康づくり活動を支援する取組の紹介。

(4)健康経営に関する参加者交流会
健康経営に関心のある事業所同士の情報交換及びネットワークづくりのための交流



【参加費】無料

■参加申込方法:令和8(2026)年12月18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。

3 11月8日は「いい歯の日」です

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】

4 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

お酒を飲み過ぎると、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ます。また、長期間にわたる多量飲酒によって、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

アルコール依存症は、一言でいうと飲酒のコントロール（制御）が困難になる病気です。一般的には、長期間の多量飲酒が原因となり、次第に飲酒を制御することが難しくなります。その結果、身体的・精神的・社会的な問題が生じても、飲酒を続けてしまいます。

アルコール依存症の症状は、自分自身も周囲の人も初期の段階では気づきにくく、重症化してから問題が表面化する傾向があります。

症状について正しく理解し、お近くの専門医療機関や専門相談窓口に相談しながら、早期発見・早期治療につなげましょう。



●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】

5 11月18日は「世界COPDデー」です

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）の可能性があります。

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】

健康クイズ答え　①女性20g以上、男性40g以上

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量がすくないほど飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。

また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患※は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まります。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

※心臓の筋肉に血液がいかなくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます。

生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週に1～2日は飲酒をしない日をつくることが大切です。

【純アルコール20g（1合）に相当する主な酒量】

- ●日本酒（15%）：180ml（約1合）
- ●ビール（5%）：500ml
- ●焼酎（25%）：約110m
- ●ワイン（14%）：約180ml
- ●ウイスキー（43%）：60ml
- ●缶チューハイ（5%）：500ml

◎「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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