

令和6（2024）年10月9日（水）

※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147号） 2024.10.9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・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『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント  
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施中♪
- 2 10月は「健康長寿とちぎづくり推進月間」です
- 3 乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～
- 4 歯と口の健康づくり
- 5 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内

\*\*\*\*\*

★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民の女性の罹患が最も多いがんは、次のうちどれでしょうか。

- ① 子宮頸がん
- ② 胃がん
- ③ 肺がん
- ④ 大腸がん
- ⑤ 乳がん

→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『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント  
秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施中♪

カワチ薬品及び明治と連携し、『秋の健康応援キャンペーン第2弾』を実施しています。

キャンペーン期間中に歩いてポイントを貯め、栃木県内のカワチ薬品各店舗にて専用クーポンを提示いただくと、先着 3,000 名の方に明治ヴァームスマートフィットウォータースパークリング 500ml をプレゼントいたします！

引き換え方法等詳細は、以下のホームページをご覧ください。皆様の参加をお待ちしています。

●『栃木県×カワチ薬品×明治 とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン第2弾』紹介ページ

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=726>

---

## 2 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。

10月には、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。

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>

---

## 3 乳がん検診を受けよう！！～10月はピンクリボン月間～

10月は、ピンクリボン運動の強化月間です。

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」との思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。

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しょう！

また、10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」として、様々な啓発活動を行っています。乳がん以外のがん検診もぜひ受診してください。

■当該月間に合わせ、県庁昭和館をピンクにライトアップしております。

【場所】県庁昭和館

【期間】令和6年10月10日(木)迄

【時間】17:00~21:00

●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

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

【健康長寿とちぎWEB】

---

#### 4 歯と口の健康づくり

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>

---

#### 5 「とちぎ健康づくりロード」10月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、那須塩原市の「時計塔を眺める街並みルート」をご紹介します。

このコースは、旧西那須野町のシンボル時計塔を中心に、開拓にまつわる神社などを巡ります。開墾を阻む石を集めてできた石塚は、現存する数少ないもので、開拓当時の苦労が思い出されます。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00166/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ⑤ 乳がん

栃木県民の罹患が最も多いのは乳がんで、続いて大腸・肺・胃・子宮となります。※栃木県のがん 2019(令和元年)実態調査報告より

子宮頸がん・乳がんは、若い世代から発症し、働く世代で罹患率がピークに達します。

早期発見・早期治療なら90%以上が治るといわれています。そのため、子宮頸がんは20歳から、乳がんは40歳から定期的な検診の受診が大切です。

=====  
◎「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/>

=====