

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 145 号) 2024. 9. 11 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 『栃木県×カワチ薬品×キリンビバレッジ  
とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施中♪
- 2 9月は健康増進普及月間です
- 3 9月は食生活改善普及運動の期間です
- 4 9月はがん征圧月間です
- 5 災害に備えましょう～お口の健康について～

\*\*\*\*\*

★★★健康クイズ★★★

Q. 「積極的な休養」を「できていない」と一番多く回答した性別と、年代は以下のどちら  
でしょうか。\*積極的休養とは：趣味やスポーツ、ボランティア活動、家族や友人との交流などで週休を  
積極的に過ごすこと

- ① 男性 20～39 歳
- ② 女性 40～64 歳
- ③ 男性 40～64 歳

→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 『栃木県×カワチ薬品×キリンビバレッジ  
とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』を実施中♪

カワチ薬品及びキリンビバレッジと連携し、『秋の健康応援キャンペーン』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名の方にキリン スポーツプロフェッショナル555ml  
を1本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×キリンビバレッジ とちまる健康ポイント 秋の健康応援キャンペーン』紹介ページ→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=724>

---

## 2 9月は健康増進普及です

運動不足ではありませんか？偏った食生活をしていませんか？質のいい睡眠をとれていますか？禁煙にチャレンジしてみませんか？

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。

この機会に、ご自身の健康について考え、生活習慣の改善や見直しをしてみましょう！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠  
～健康寿命の延伸～

●健康増進普及月間

→[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/health\\_lifespan/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/health_lifespan/)

【スマート・ライフ・プロジェクト】

---

## 3 9月は食生活改善普及運動の期間です

食生活改善普及運動のテーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です。

「毎日プラス1皿の野菜」、「毎日のくらしに果物を」、「おいしく減塩1日マイナス2g」、「毎日のくらしにwithミルク」を意識し、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事で元気な体づくりを目指しましょう！

お惣菜やお弁当といった「中食」を買う際は主食・主菜・副菜が揃うように意識するとともに、栄養成分表示を活用し食塩や脂肪の摂り過ぎに気を付けましょう。

●食生活改善普及運動

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=106>

## 【健康長寿とちぎ WEB】

### ●栄養・食生活コンテンツ

→<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/nutrition/>

【スマート・ライフ・プロジェクト】

---

## 4 9月はがん征圧月間です

9月は「がん征圧月間」。がんの正しい知識と早期発見・早期治療の重要性の普及啓発に全国で取り組む月間となっています。

がんは早期に発見できれば約9割は治すことができます。がんの早期発見のためには、がん検診を受診することが大切です。

栃木県はがん検診で「要精密検査」と言われても、「精密検査」を受けない人が多いというデータがあります。「精密検査」を受けないとそもそもがん検診を受けた意味がありません！「要精密検査」と言われたら、必ず「精密検査」を受けましょう！

### ●がん検診について

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

---

## 5 災害に備えましょう ～お口の健康について～

9月1日は「防災の日」でした。災害が発生すると、水が不足しがちになることが多く、歯みがきなど水を使うお口のケアがおろそかになってしまいます。

一般成人のうち約8割が歯周病を患っていると言われていたますが、その原因となるお口の中の菌はたった一晚歯みがきを怠っただけでも増殖してしまいます。お口の健康は全身の健康とも深い関わりがあることが分かっています。食べ物の入り口となるお口のケアは、災害時にも欠かせないものとなります。

日頃のお口のケアで歯と口の健康を維持しておくことはもちろん、防災グッズに口腔ケア用品を加えるなど、災害時に備えておくことも大切です。

ぜひこの機会に、お家の防災グッズを確認してみてください。

### ●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

<https://www.jda.or.jp/disaster/>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③ 男性 40～64 歳

積極的な休養が「できていない」と回答した者は、男性では、40～64 歳、20～39 歳の順に高く、次いで 65～74 歳となりました。

また、「したいができていない」、「できていない」と回答した者は、男性で 36.8%、女性で 38.9%と、睡眠以外の活動で積極的な休養がとれていない者の割合は男女ともおよそ 4 割でした。

男女とも積極的な休養を取る必要がないと回答した者の割合は 65 歳以上で高くなりました。(令和 4 (2022) 年度県民健康・栄養調査より)

=====

◎「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/>

=====