



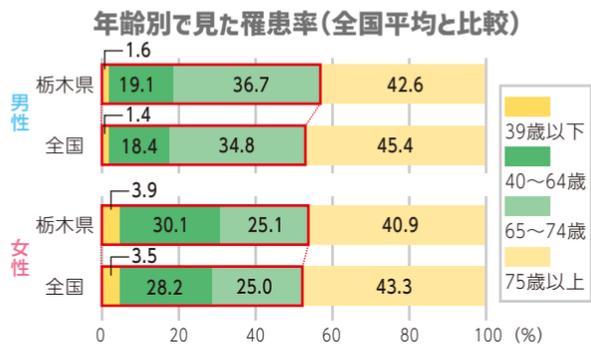
## 正しい知識と行動で がんから命を守る

現在、日本人の2人に1人がかかるとされる「がん」。今や身近になっているこの病気は、早期発見・早期治療で9割が治ると言われます。今回は、がんから命を守るために皆さんができることをご紹介します。健康が気になる今こそ、取り組みましょう。

### 栃木県内のがん罹患状況は？

※病気にかかること

年々増加する、県内のがん新規患者数。年齢別で見ると、県内では男女とも子どもや働き盛りの方などを含めた74歳以下での罹患率が全国を上回っている状況です。がんは誰もがかかる可能性のあるものとして、注意を払う必要があります。



### 県民に多く見られるがんの部位は？

※()内は部位別がん罹患割合

#### 男性

順位	部位	割合
1位	前立腺	(17.9%)
2位	胃	(16.4%)
3位	大腸	(16.1%)
4位	肺	(14.0%)
5位	肝臓	(4.5%)

#### 女性

順位	部位	割合
1位	乳房	(22.9%)
2位	大腸	(15.2%)
3位	胃	(9.6%)
4位	肺	(8.3%)
5位	子宮	(7.4%)

出典：県保健福祉部「栃木県のがん2018」

### がんどのくらいの人亡くなる？

日本人の死因のトップである「がん」。本県も同じ状況で、2018年には5,789人の方ががんで亡くなっています。

#### 死亡者の多い部位(県内)

性別	部位
男性	肺
女性	大腸

出典：県保健福祉部「栃木県のがん2018」

### その生活習慣、続けて大丈夫ですか？

がんは生活習慣が原因となることもあります。国立がん研究センターが推奨する「5つの健康習慣」をすべて実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、がんになるリスクが男性で43%、女性で37%低くなるという調査結果も。この機会に、自身の生活習慣を見直してみましょう。

#### 実践しよう! 5つの健康習慣

- 1 禁煙**  
●たばこは吸わない ●他人のたばこの煙を避ける
- 2 お酒は控えめに**  
1日の飲酒量の目安  
●日本酒1合 ●ビール大瓶1本(633ミリ) ●ワインボトル1/3程度
- 3 食生活を見直す**  
●減塩する ●野菜と果物を取る ●食道等の粘膜を傷つけないよう熱い飲み物・食べ物は冷ましてから
- 4 身体を動かす**  
日常生活を活動的に過ごす(歩行と同じ程度の身体活動を1日60分程度行うなど)
- 5 適正体重を維持する**  
以下の適正なBMI(肥満度)\*の範囲内に  
●男性:21～27 ●女性:21～25

\*BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

#### その情報は確かな情報ですか？

健康や医療についての情報は、生活や命に関わります。公的機関などの確かな情報源から自分に合った情報を見つけましょう。気になることは医師や看護師等に相談するなど、1人で判断しないことも大切です。

がんに関する情報は 国立がん研究センターがん情報サービス

### 早期発見が治癒のカギ! がん検診 受診は定期的!



がんはさまざまな要因が複雑に重なって発生する病気のため、生活習慣を改善するだけでは完全に防ぐことはできません。がんから命を守るためには、がんを早期に発見し、治療することが非常に重要です。そのためにも定期的ながん検診を受診しましょう。

### コロナ禍でもがん検診は「必要な外出」です!

令和2年度がん検診受診者は、前年度比で3割減少。コロナ禍における受診控えでがんの発見の遅れが懸念されています。検診機関では、感染対策を徹底していますので、安心して受診してください。

### がん検診の流れ



### 精密検査は必ず受診しましょう

「要精密検査」の段階では、まだ「がんの疑いがある」という判定です。本当にがんだった場合、受診せずに放置しておくと、がんが進行してしまいます。できるだけ早く精密検査を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。



### がんと診断されたら...

治療方法や医療費、仕事のことなど、心配ごと・不安なことは以下相談支援センターにご相談ください。専門の相談員が、ご本人やご家族の相談に対応します(無料)。

#### 県内のがん相談支援センター

- 栃木県立がんセンター(宇都宮市)
- 栃木県済生会宇都宮病院(宇都宮市)
- 自治医科大学附属病院(下野市)
- 獨協医科大学病院(壬生町)
- 足利赤十字病院(足利市)
- 上都賀総合病院(鹿沼市)
- 那須赤十字病院(大田原市)
- 芳賀赤十字病院(真岡市)
- 佐野厚生総合病院(佐野市)

他の病院にかかっている方も利用できます

よくある相談・利用できる制度などをハンドブックにまとめています

# あなたに合った“働きたい”を応援!



新型コロナの感染拡大により、対人サービスを中心とする飲食店や宿泊業で就業者数や賃金が減少するなど雇用情勢が大きな影響を受けています。一方で、生産年齢人口減少による人手不足が続く業種も。働きたい方が希望する職業に就けるよう、県ではさまざまな就労支援を行っています。

## 産業技術専門校 で 学ぶ・身に付ける



**若年者向け** ものづくりを学ぶ **就職率100%**

本県の基幹産業である製造分野での活躍を目指し、機械やIT技術などを1~2年間学びます。企業さながらの充実した設備による実習中心の授業で、経験豊富な講師陣が専門知識や技能を丁寧に指導します。



**離職者向け** 短期間での職業訓練

2~6カ月の短期間に資格や知識を身に付け、早期の就職を目指します。介護、医療事務、ウェブデザインなど多彩な内容が学べ、中には託児サービス付きのコースも。受講料無料(テキスト代等は自己負担)で受けられます。

### 所在地

- 県央産業技術専門校: 宇都宮市平出工業団地48-4
- 県北産業技術専門校: 那須町大字高久甲5226-24
- 県南産業技術専門校: 足利市多田木町76



## わざが〜る 技女子には技がある!



県央産業技術専門校 学生の皆さん

県央産業技術専門校では、女子学生を「**わざが〜る 技女子**」という愛称で呼び、彼女たちの「ものづくり」への挑戦を応援しています。

### 入校のきっかけ

「大工の祖父が家を建てる姿を見て、自分も建築関係の仕事がしたいと思った」と身近な人に憧れた学生もいれば、「趣味のアクセサリー作りからものづくりに興味を持った」と好きなことをきっかけに入校した学生も。

### 授業を受けてみて

「授業は充実した設備を使っただけの実習が中心で、初めは見慣れない大きな機械や工具の操作に戸惑ったけど、優しい先生の手厚いサポートで技術がどんどん身に付いていくのを実感している」「たくさんの資格を取得できるのは大きな魅力」と話す姿は楽し気。



### 将来の夢

「自分で思い描いたものを設計し、製品にして世の中に出せる技術者になりたい」「資格を取ってさらに技能を高めて、将来長くこの道で働いていきたい」と、皆さん目を輝かせながら卒業後の夢を語ってくれました。

### とちぎジョブモールでのサポート

若年者をはじめ、中高年齢者や障害のある方など、さまざまな求職中の方に向け、個々の能力・特性を踏まえたキャリアカウンセリングや就職活動へのアドバイスなどを通じて、職場定着までワンストップで支援しています。

### 面接会や就職に関するセミナーの開催

女性や高齢者等の就業を促進するため、企業の人材確保や職場環境改善のサポートを行っています。県内各地で就労意欲を喚起するセミナーや出張相談、企業との面接会のほか、就職後のフォローアップまでコーディネーターが一体的に支援しています。



### スマホから随時チェック!

県内の就職活動に役立つ情報を掲載

WORKWORKとちぎ

マイカレンダー等、多彩な機能で就職活動情報を一括管理

とちまる 就活アプリ

このほかにも県ホームページに情報掲載!



# 山地防災を考えよう

5~10月の梅雨時期から台風シーズンは大雨により山崩れ、土石流、地滑りなどの山地災害が起こりやすく、昨年7月には静岡県熱海市でも梅雨前線に伴う豪雨により土石流が発生し、甚大な被害が生じました。県土の半分を山地が占める本県でも自然災害は身近に起きる可能性があります。自らの命を守るには一人ひとりの日々の心掛けが大切となるため、今回は今すぐ実践できる3つのことをご紹介します。

## CHECK 1

過去の災害を知ろう!  
~本県で発生した大規模な山地災害~

大きな被害が頻発しています

平成27年9月 関東・東北豪雨災 令和元年10月 東日本台風災



- 死者3名
- 林地崩壊124件

土砂崩れ、水害等による被害状況

- 死者4名
- 林地崩壊146件

## CHECK 3

日頃から備えよう! ~今から始める防災対策~

山地災害に限らず、災害全般で応用できます

### その1 身近な場所の危険度を確認しよう

各市町のハザードマップや山地災害危険地区が分かる「とちもりマップ」から危険な場所を確認しておきましょう。

←県ホームページ「各市町のハザードマップ」

※とちもりマップはパソコンからの閲覧がお勧めです  
とちもりマップ 検索

災害に備えた対策はこちら



### その2 避難場所・避難経路を調べよう

いざというとき、どこを通過してどこに避難するか知っておくことが大切です。家族でどこに避難するか普段から話し合っておきましょう。



### その3 非常持ち出し品を準備しよう

避難行動に備えて以下を準備しておきましょう。

- 飲食料 □ 医薬品 □ 衣類 □ ラジオ
- 懐中電灯 □ 感染対策グッズ など

また、非常持ち出し品は両手が見えるリュックサックに入れましょう。



## CHECK 2

山地災害の8つの危険信号に注意しよう!

以下の信号を見つけた場合は身の安全の確保を



### ピックアップ

県公式LINEで防災情報を入手!

LINEのメニューから簡単にハザードマップや避難所情報などが閲覧できます

友だち登録の方法等詳しくはこちら



# 感染対策と経済活動の両立を

withコロナ

掲載内容は4月26日(火)時点の情報です  
最新情報は県ホームページでご確認ください

まん延防止等重点措置の解除後も新規感染者数が1日700人を超える日があるなど、いまだ新型コロナウイルスと隣り合わせの生活が続いています。

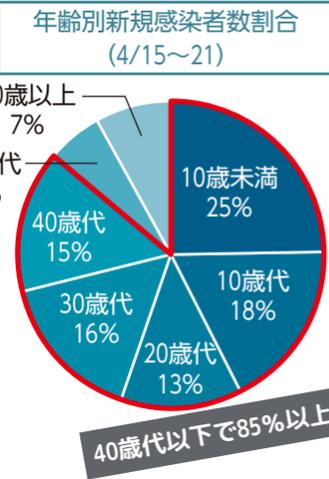
## ゴールデンウィーク中も油断せず!

- 会食は感染対策が徹底された飲食店を選び、同一テーブル4人以内、2時間以内にしてください
- 県内・県外問わず、移動に際しては特に基本的な感染対策を徹底してください

### 発熱等で受診するには...

- 1 かかりつけ医等、最寄りの医療機関に電話で相談
  - 2 ①ができない場合は、以下④または⑤
- ④ 受診・ワクチン相談 ⑤ 県ホームページからセンターに電話  
☎0570-052-092

問 受診・ワクチン相談センター ☎0570-052-092



ゴールデンウィークが始まりましたが、新型コロナウイルスの新規感染者はいまだ多く確認されています。日常生活を取り戻すためには、感染対策と経済活動の両立が必要です。連休となる方が多いゴールデンウィーク。基本的な感染対策を徹底しながら、お出掛けを楽しみましょう。

## ~若い世代の方へワクチン接種のお願い~

オミクロン株は従来株より重症化率は低いものの、感染力は強い。ため、感染拡大による重症化例の増加が懸念されています。また、若い方であっても、新型コロナウイルスに感染した後、重症化することや後遺症が生じることがあります。

ワクチンの3回目接種により、感染や発症を予防する効果が回復すると報告されていますので、ぜひ早期の接種をご検討ください。

### 本県における3回目接種率(4/24時点)

20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60~64歳	65歳以上
28%	29%	39%	58%	74%	88%

県営接種会場では、接種希望日の前日まで予約を受け付けています

予約はこちら



または

県ワクチン接種会場コールセンター ☎0570-003-234 (午前9時~午後5時)

県ホームページ

## 割引キャンペーン

### 県民 家族旅行 第3弾

県内旅行(宿泊・日帰り)代金の割引と県内土産物店等で使える地域限定クーポンがもらえます。

対象者 >> 栃木、福島、茨城、群馬、埼玉、千葉、神奈川、山梨にお住まいの方

対象期間 >> 5月9日(月)~31日(火) 宿泊または出発(日帰り旅行)分まで

※売り切れ等により早期終了する場合があります

※新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、本事業を停止・終了する場合があります

問 同事務局 ☎028-614-7207 (平日:午前10時~午後5時)

5月末まで延長になりました

詳しくはこちら

とちぎは良いところがいっぱいある!

どこ行くまる?

最大1人7,000円相当の割引

割引額 >>	旅行代金	割引金額	限定クーポン
宿泊旅行 (1人1泊につき)	10,000円以上	5,000円	2,000円分
	6,000円~10,000円未満	3,000円	
日帰り旅行 (1人につき)	5,000円以上	2,000円	1,000円分

申込方法 >> 県内旅行会社、旅行予約サイト、宿泊施設  
※いずれも県の指定を受けているところ

新型コロナワクチンの3回目接種済み証明または検査の陰性証明(検査結果)を提示する必要があります。  
※検査は無料で受けられる場合があります

無料検査の詳細はこちら

## 県政 Information インフォメーション

試験・募集 イベント 詳しくは >> 県のSNSは >> 県HPで!

講座 お知らせ

### 自衛官採用試験(自衛官候補生)

(選考) 5/31(火)  
問 県都市計画課 ☎028-623-2463

### 全国戦没者追悼式参列者募集

●8/15(月) ●日本武道館(東京都千代田区) ●対象:戦没者の遺族(配偶者・子・兄弟姉妹等)で団体行動ができる方 ※ただし過去3年以内に参列経験のある方は参加できません 定3名(選考) ●申込期間:5/6(金)~6/6(月)  
問 県高齢対策課 ☎028-623-3054

### 猫譲渡事前講習会

●5/25(水)午後1時30分~3時 料無料 5/24(火) ●動物愛護指導センターから譲渡を受ける方は受講必須  
問 同センター(宇都宮市) ☎028-684-5458

### 海浜夏まつり

●7/9(土)~10(日)1泊2日 ●地引網体験や砂浜遊び、磯節(民謡)鑑賞などを楽しめます ●対象:県内在住の方 定200名(抽選) 料年齢等により異なる 5/30(月)  
問 とちぎ海浜自然の家(茨城県鉾田市) ☎0291-37-4004

### 県職員・小中学校事務職員等採用試験

●試験日:6/19(日) 5/6(金)  
※採用予定職種・人員、受験資格等は県ホームページを確認を

### 栃木県ホームページ広告募集

●トップページをはじめ約2万3000ページに掲載されるバナー広告の募集 ●全体のアクセス数は月平均約560万回 ●掲載料:5万円/月・枠 ●詳しくは問い合わせを  
問 県広報課 ☎028-623-2191

### 障害者向け職業訓練

[県央地区(宇都宮市)] ●6/3(金)~7/28(木) ●パソコン科  
[県北地区(大田原市)] ●7/1(金)~8/30(火) ●清掃実務科  
[県南地区(野木町)] ●6/1(水)~7/29(金) ●清掃実務科  
※いずれも 定5名 料無料(テキスト代等別)  
問 県労働政策課 ☎028-623-3237

### 不動産取引法律相談

●5/19(木)午後1時30分~4時 ●県庁研修館205研修室 ●弁護士などによる不動産取引の法律相談(宅地建物取引業法の範囲) 定3件(先着) 料無料 5/12(木)  
問 県住宅課 ☎028-623-2488

### 栃木県職員募集

ワークライフバランス特集や職員のインタビュー動画も掲載しています  
問 県人事委員会事務局 ☎028-623-3313

### ひとり親の方のための資格取得講座

[介護職員初任者研修]  
●県内5会場(宇都宮市、足利市、栃木市、小山市、真岡市) 定10名  
[医療事務・調剤薬局事務(宇都宮市在住の方は除く)] ●県内2会場(宇都宮市、小山市) 定各5名  
※いずれも 料無料(テキスト代等別) 定員になり次第 ●開催日等は問い合わせを  
問 栃木県母子家庭等就業・自立支援センター(月曜・祝日は閉館) ☎028-665-7801

### とちぎウーマン応援塾(全6回)

●7/16(土)~11/5(土)で6回 ●パーティ(宇都宮市) ●女性リーダーとして必要な情報やスキルを身に付け、参加者同士のネットワークを広げる出会いの場 定20名(選考) 料無料 5/17(金) ●託児あり(要予約)  
問 とちぎ男女共同参画センター ☎028-665-8323

### PCB使用安定器の適正処理のお願い

●人体に有害なPCB(ポリ塩化ビフェニル)が使用されている安定器は、法で令和5年3月までの適正な処理が義務付けられています ●処理手続きや補助制度などは県ホームページを確認を  
問 県資源循環推進課 ☎028-623-3098

### とちぎユースチャレンジ応援事業参加団体の募集

●若い方が自ら企画・実行する社会参加活動に対し、活動費の補助やアドバイザーによる指導・助言等で支援 ●対象:高校生以上35歳以下の方 ●応募要件等は県ホームページを確認を 5/19(木)  
問 県人権・青少年男女参画課 ☎028-623-3076

### 県庁見学「県庁walk」

●6/7(火)午前9時30分~正午 ●対象:県内在住の方 定20名(抽選) 料無料 5/16(月)  
問 県県民プラザ室 ☎028-623-3757

栃木県本庁舎のお知らせ

◎6/4(土)、5(日)は閉館日です

第162回 知事コラム

吹き竹 ～ニュージーランドの3つの小石～



我が家には、柄を施した3つの小石がある。20年程前、宇都宮市の姉妹交流先のマヌカウ市からやって来た女子高生のホームステイ時のプレゼントである。彼女は、マオリ族の家系に育った「ケリー」という名前と記憶しており、未だ見ぬホストファミリーのために一生懸命描いたものだ。

その交流40周年記念展を見学し、生き字引の顔ぶれとお会いし、嬉しさと懐かしさで一杯になった。

一方、「これが本当の交流だと思いました。」と私の日本大使館職員の言葉も思い出した。両市の交流団体のパーティー会場であるオルレアン市で、「猫は何匹生まれたか?」、「犬のケガは治ったか?」といった日常会話が飛び交っていたときの出来事だった。

ウクライナへのロシアの侵攻で多くの犠牲者が出ている等の報道や、思い出の品どころではない惨状を目にし、国際交流に携わってこられた方々の憂いはいかばかりか。

悲しみや不安が安堵に変わる日を切に願わずにはられない。

栃木県知事 福田 富一

いちご一会とちぎ国体 2022 第77回 国民体育大会 10/1(土)～11(火)

炬火イベントを各市町で開催

炬火はオリンピックの聖火に当たるもの。各市町がそれぞれの思いを込めて採火します。その方法はさまざま。各市町の特徴ある採火イベントをお楽しみに。



炬火トーチ

一般参加できる炬火イベントもありますので、大会公式ホームページまたは各市町ホームページをご確認ください。

栃県競技式典課 ☎028-623-3533

大会公式ホームページ



みんなで育む「とちぎのたから」ミュージカル「しもつけ王国物語」

両大会を盛り上げるため、とちぎの魅力をふんだんに盛り込んだミュージカルを県内3カ所で開催します。公募で参加する県内の小中学生も出演。

「シモツケランド」を舞台にしたかわいく愉快なファンタジーミュージカルをご堪能ください。



真岡市会場 7/31(日)

那須塩原市会場 8/7(日)

宇都宮市会場 8/11(木・祝)

いずれも午後2時30分開演

料無料 7/15(金)

申込方法等はこちらからご確認ください

栃県県民文化課 ☎028-623-2152



県議会からのお知らせ

① 次回の通常会議

- 5/30(月): 本会議(開議、議案上程)
  - 6/1(水)、3(金)、6(月): 本会議(質疑・質問)
  - 6/8(水): 常任委員会
  - 6/13(月): 予算特別委員会(総括質疑)
  - 6/14(火): 常任委員会
  - 予算特別委員会(採決)
  - 6/17(金): 本会議(採決、散会)
- ※ 予算特別委員会(採決)は午後2時、その他は午前10時開始予定。なお、日程は変更となる場合があります。詳細は県議会ホームページでご確認ください

② 県議会傍聴

本会議や委員会とはどなたでも傍聴できます。※傍聴人数を制限しています

③ 県議会中継

本会議(質疑・質問)と予算特別委員会(総括質疑)は、とちぎテレビ、栃木放送(ラジオ)、県議会ホームページで、本会議(開議、議案上程、採決、散会)は、県議会ホームページで生中継します。また、県議会ハイライト(とちぎテレビ)の次回放送は、5/1(日)正午～午後0時40分です。

栃県議会事務局

- ① 議事課 ☎028-623-3761
- ② 総務課 ☎028-623-3753
- ③ 政策調査課 ☎028-623-3772

栃木県 なかがわ水遊園

栃木県なかがわ水遊園は県内唯一の水族館。330種2万匹の生き物たちに出会えます。東京ドーム5個分の園内には釣り池や広い芝生広場も。この春から仲間入りした生き物たちも皆さんの来園をお待ちしています。



芝生広場にアスレチック遊具リニューアルオープン!

甲羅の形が特徴的な亀の一種

アマゾンエリアにフタユビナマケモノやマタマタなどが新登場!

引き続き人気のカピバラにも会えます!

泳が良ければ、泳ぐ姿が見られるかも

月曜(祝日の場合は翌日)、毎月第4木曜(祝日の場合は開園)

栃同園(大田原市) ☎0287-98-3055

とちぎ花センター

熱帯・亜熱帯、砂漠地域の植物を展示する鑑賞大温室は、一年中マイナスイオンあふれる空間に包まれます。このほか、3万株の季節の花々が咲き誇る大花壇を眺めながらお茶を楽しめるカフェや体験教室の開催などもあります。



企画展 「アジサイ展」 県内で育成された新品種をはじめ、さまざまな種類のアジサイが勢ぞろい。園芸教室も開催します(期間中4回・有料)。

5.10(火)～29(日)

新品種 エンジェルリング プリンセスリング

月曜(祝日の場合は翌日) ※3～5月は無休(企画展の入替等により休園になる場合あり)、年末年始

栃同センター(栃木市) ☎0282-55-5775

TOCHIGI 文化ガイド

企画展 栃木県立博物館 「異界～あなたとふいにつながるせかい～」

私たちが過ごす世界とは異なる世界＝異界。暮らしの中でふいにつながり、福や魔がもたらされるため、私たちは行事や儀式をもって恩恵を受けたり魔よけをしたりします。本展では、日常生活の中に異界を読み取りながら、どのように関わってきたのかを考えます。

会期: 6/15(水)まで 月曜、5/3(火・祝)～5(木・祝)

栃同館(宇都宮市) ☎028-634-1312

抽選で各10名様のご意見募集! プレゼントコーナー

「なかがわ水遊園おもしろ魚館の招待券」または「とちぎ花センター鑑賞大温室の招待券」のどちらかをプレゼント!

ご希望の景品、郵便番号、住所、氏名、年齢、意見・感想を記入の上、はがきまたは栃木県電子申請システムでご応募ください。

宛先 〒320-8501 栃木県広報課 「とちぎ県民だより」係

締切 5/20(金) ※6月中旬発送予定

※個人情報はプレゼント発送以外には使用しません

広告

陽子線治療が 保険適用拡大 されました

肝細胞癌 肝内胆管癌 長径4cm以上のものに限る

局所進行性 膵臓癌

局所大腸癌 手術後に再発したものに限る

治療に関するお問合せ

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 南東北がん陽子線治療センター

〒963-8052 福島県郡山市八山田七丁目172  
 予約制 TEL.024-934-3888 (代表)  
 8:30～17:00(日・祝日を除く)  
 南東北 陽子線相談 検索  
 http://www.cancer-center.jp/



広告

ハローワークからのお知らせ

新卒採用、はじめの一步

～新卒者の採用は求人票の提出から!～

令和5年3月新規学校卒業生

学卒求人受付スタート!!

人材確保に向けて、求人票の早期提出をお願いします。各ハローワーク窓口での新規学校卒業生の求人受付開始は...

受付中 大卒等

令和4年 2/1(火)～

公開日 4/1(金)以降

中・高卒

令和4年 6/1(水)～

公開日 7/1(金)以降



お問合わせはお近くのハローワークへ

広告主 栃木労働局 宇都宮市明保野町1-4 TEL 028-634-9111

