



ふみん健康づくり

第2号

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議に参加いただいている団体ではそれぞれに「健康長寿」を目指して地域の特性に応じた活動をされています。今回、この秋に綾部・舞鶴で行われた健康づくりに関するイベントを紹介します。

健康長寿の里 あやべふれあいウォーキング(10月27日開催)

今年で11回目となる伝統あるイベントです。

台風の影響で、開催が危ぶまれましたが、コスモスがかわいく咲き、ますますの天候に恵まれて約300人の参加で行われました。



出発前に入念に体をほぐして

由良川河川敷をスタート・ゴールとし、今年はふれあい牧場を経由し、カラスのふすま絵で有名な



禿巖寺や小西町の茶畑を巡る3コース(6.5・10・16km)が設定されました。

参加された方の感想です。

「毎年歩いているよ」「いつもは車で通り過ぎる所を歩くと新しい発見があって楽しい」「綾部は広いなあ・いろいろな所を歩かせてもらう」



Nさんご一家

今年初めて参加された方も、みなさん、「歩いた!」という達成感と充実感に輝いていました。



1 流行前の予防接種

例年12月～3月頃に流行します。予防接種を受けておくと発症の可能性を減らしたり、発症した場合の重症化を防いだりできます。

2 手洗い

流水・石けんを使った手洗いとアルコール消毒でウイルスを除去しよう。



正しい知識で予防とコントロール

糖尿病講演会 (11月9日開催)

舞鶴市・舞鶴医師会・舞鶴歯科医師会・舞鶴薬剤師会・舞鶴歯科衛生士会・京都北部糖尿病地域医療研究会の協力を得て11月の糖尿病週間にあわせて毎年開催しています。

【健康チェックナー】

血圧・血糖値や体脂肪の測定、イスに座った運動体験、血管年齢測定やストレスチェック、パソコン・試用品



【相談コーナー】

医師や歯科医師と歯科衛生士・薬剤師・管理栄養士から個別相談とアドバイス



【講演】①あいおい橋四方クリニック院長から「糖尿病と生きる」②舞鶴共済病院薬剤科藤村部長から「進歩する糖尿病治療薬のあれこれ」糖尿病に関する最新情報を講演いただきました。

参加者のからの感想

初参加の理由「現在糖尿病で治療中なので」「糖尿病について知りたかったから」

母が糖尿病なので私も心配して来させてもらいました。いろいろとても参考になりました。

糖尿病予防に対する意識が深まりました。栄養相談、運動コーナーも大変参考になりました。

守ろう咳エチケット

●咳やくしゃみがでる時はマスクをしよう。

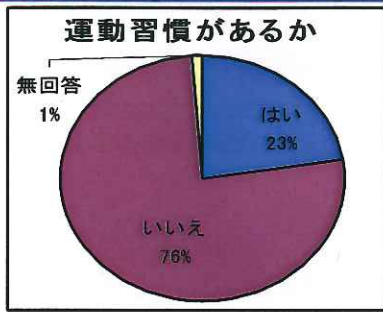
●咳やくしゃみをする時はティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて2m以上離れよう。

3 加湿器などで湿度を保つ

4 十分な休養と栄養バランスのとれた食事を摂ろう。

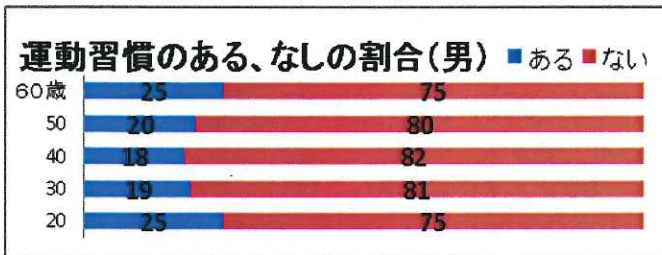
5 人混みを避けよう。

働き盛りの健康・生活習慣アンケートから



運動習慣がある人は2割、ないと答えたのは8割でしたが、そのうち今後運動をしたいと思っている人は6割ありました。

運動習慣（1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している）



運動習慣がある人の割合は30～40歳代でいったん少なくなり60歳代で増加しています。仕事で忙しい年代ではなかなか運動習慣が持ちにくいことが想像されます。ちなみに、運動内容は手軽に取り組めるウォーキング・ジョギングが多く、バレーボール・ゴルフ・野球・バドミントン・水泳・サッカー等がありました。

ちょこまか運動の勧め

「時間がなくてとても運動できない」という人は、「ちょこまか運動」から始めましょう。「ちょこまか運動」とは、とにかくちょこまか動くことです。脂肪の量を調整するのは自律神経ですが、この神経の機能を高めるには体を動かして姿勢を変えると効果が大きいそうです。従って、とにかくちょこまか動いている人は太らないのです。

寒くなってコタツから出られない。ついつい「立ってる者は親でも・・・」になってませんか？



ごみ出しも、「ちょこまか運動」まかせとけ！

働き盛りの健康・生活習慣アンケート

平成24年9月に綾部工業団地立地企業に協力いただき従業員の方を対象にアンケートを行いました。

対象数は約1400人

回収は755人（回収率53.9%）

年代は30歳～50歳代の働き盛りの方が75%を占めていました。

回答者年代割合 (%)



冬野菜のパワーをもらおう

白菜、ほうれん草、根菜類がとてもおいしい季節になりました。

寒くなったり、霜にあたることで甘くなるこれらの「冬野菜」のうち今回は、おでんやお節料理にも大活躍の冬野菜の主役「大根」料理です。



【楽々モチモチ大根もち♪】

材料（2人分くらい）

大根 10cm ぐらい
片栗粉 大さじ2～3
ベーコン等、お好きな材料 適量
ごま油 適量

作り方 ①大根をすりおろす。

②大根おろしの水分を軽く切り、食べやすい大きさに切ったベーコンやその他のお好みの材料、片栗粉を少しずつ加える。

大根をつぶさないように、優しく混ぜ、耳たぶくらいのかたさにする。

③フライパンにごま油をひき、②を広げて両面をこんがり焼く。

・ポン酢、酢醤油、辛子醤油など、お好みのたれでお召し上がりください。

・干しいたけや干しエビ（戻し汁も活用）、ごまなどを加えると本格的です。

・ベーコンの代わりにツナやウインナーを入れてもおいしいです。

・コーン、ネギ、青のり、ごまなど加えると彩りや風味、食感も変わります。

・水を加えず大根の水分を利用することで風味がよくなります。

また、大根はすりおろしの加減によりまた違った食感になります。

・おかずにも子どもさんのおやつにもなります。

・小さく焼いたり、かわいい形にしても楽しいです。

・具の内容しだいで、離乳食期の「手づかみ食べ」の1品にもなります。

※「大根もち」とは？

大根もちとは中国の点心の一種で、飲茶の定番メニューであり中国のお正月料理にも欠かせない。せん切りした大根や粗くおろした大根を茹で、米粉とみじん切りにした中華ソーセージや干しえびなどを混ぜて蒸し、冷まして適当な大きさに切って油で両面を焼いたもの