

# 健康だより



**第27号**  
平成20年11月21日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議  
<事務局>  
京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

## もくじ

- ・リボンでつなぐ支援の輪……………①
- ・フットケア……………①
- ・活動紹介（食生活改善推進員）……………②
- ・新型インフルエンザ対策……………②
- ・うららか日記……………②

## リボンでつなぐ支援の輪

保健所職員の服の襟にはオレンジリボンのバッチ、自家用車にはオレンジリボンのステッカーなど、各々11月の児童虐待防止推進月間に合わせた啓発に協力しています。

最近、いろいろなカラーリボンをシンボルとした取り組みが行われていますので、いくつか紹介します。

**ピンクリボン**（10月は乳がん予防月間）  
乳がんの早期検診・早期発見の大切さを伝える活動のシンボルマーク

**オレンジリボン**（11月は児童虐待防止推進月間）  
子ども虐待のない社会を目指す活動のシンボルマーク

**レッドリボン**（12月1日は世界エイズデー）  
エイズに対する理解と支援の意志を表すシンボルマーク

バッチなどによる収益は、それぞれの活動に利用されています。興味のある方は、保健所まで連絡してください。

## あなたの足健康ですか？

足は体の土台。重い体重を支え、行きたい所へ連れて行ってくれます。

でも、「足下を見る」ことは意外と少ないのでは？

足に合わない履き物を長年履いていたり、筋力の低下や運動不足などで、気がつかない間に、身体に影響を及ぼしていることがあります。

タコ、ウオノメ、外反母趾や爪の変形などを起こした足は、ひざの痛みや姿勢など、身体の健康をおびやかしめます。

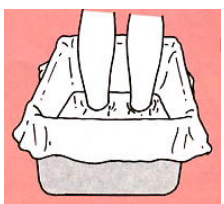
今後もお世話になるあなたの足を大切にしましょう。

## フットケアって何？・・・足を守り大切にする事です。自分でできるフットケア

①五本指靴下をはく

②足に合った靴をはく

④風呂に入らない日は足浴する

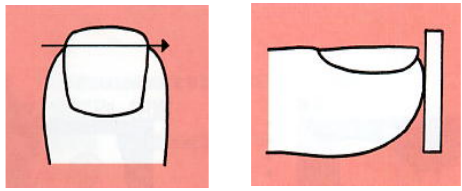


バケツや洗面器に足首までつかるくらいの36～39℃の湯をはり、5分間、お湯にひたします。ハーブオイルを数滴たらすと心もゆったり気分。

③乾燥を防ぐためクリームを塗る

## ⑤爪を正しく切る

爪は足の指の形通りまっすぐ切ります。（注意）丸く切ったり深く切りすぎない。



爪を切った後は爪用やすりで切り口を両側から爪の中央に向かって削ります。（注意）ゴシゴシと往復して削らない。



★保健所では、転倒予防体操の普及や健康出前講座、転倒予防アドバイザーの地域活動を通じて健やか長寿の京都づくりをすすめています。

# 活動紹介

## 食生活改善推進員をご存じですか？

食生活改善推進員は、市町村で栄養や食生活について学習した女性のボランティアです。丹後保健所管内には11支部あり、約500名の推進員が「食改のおばちゃん」と呼ばれ、食を通して、お隣さん・お向いさんをはじめ、地域の方々の健康づくりのお手伝いをしています。

活動として、次のような教室で食の大切さと健康づくりについての情報をお伝えしています。



- ◆ 作ること、食べることの楽しさを伝える「おやこの食育教室」
- ◆ 団塊世代の男性等向けの「男性のための料理教室」
- ◆ メタボリック症候群や生活習慣病予防のための料理教室 などなど

最近、学校に出向き紙芝居や料理カード等を使って、「健康な心身を養うためには、食べることがとても大切で、『早寝・早起き・朝ごはん』でよい生活リズムをつけましょう」と声かけしています。

調理実習では、衛生面に気をつけ、「手指をていねいに洗おうね」と声をかけ、地産地消で使用する食材にも心配りをしています。

また、丹後の郷土食や伝統料理を継承するため、献立集の作成にも取り組んでいます。



京丹後市大宮町常吉でのおやこ教室

### 備えあれば 憂いなし その4

～新型インフルエンザ対策～

新型インフルエンザが発生し、国内で流行が始まると、外出を自粛することが感染予防の最も重要な対策になります。そのため少なくとも2週間分の食料、医薬品、日用品の備蓄が必要です。

また、これらの備蓄品は、地震など自然災害発生時にも役立ちます。

#### 備蓄食料の例

—長期保存可能なもの—

##### 主食類

米、乾麺類(そば、ソーメン、うどん等)  
切り餅、コーンフレーク・シリアル類  
乾パン、各種調味料など



##### その他

レトルト・フリーズドライ食品  
冷凍食品(家庭での保存温度ならびに停電に注意)  
インスタントラーメン、缶詰、菓子類  
ミネラルウォーター、ペットボトル  
缶入りの飲料など



## うららか日記

丹後保健所に異動して半年。日々の生活や仕事にもなんとか慣れてきた。

朝6時には起き、夜10時過ぎには寝る、健康的な生活。とはいえ、これまで自転車通勤であったのが車通勤となり、運動不足、それに加えて毎日のおいしい食事に少々ウエストが気になってきた。去年はけていたズボンが「あれ？ちょっときつい？」これはやばい。それと毎日の晩酌も注意信号。妻からは「週に一度は休肝日を！」と厳しい指摘。

何といってもあこがれの丹後に異動できて青い空、白い雲、それとこれからますますおいしくなる魚。毎日が楽しい。これが健康に一番。

妻の激しい「口撃」を避けて冷蔵庫の缶ビールを如何に取り出すか。それともウエストをみて冷蔵庫に伸びた手を引っ込めるか。思い悩む今日この頃である。(む)

