

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



健康だより

第39号

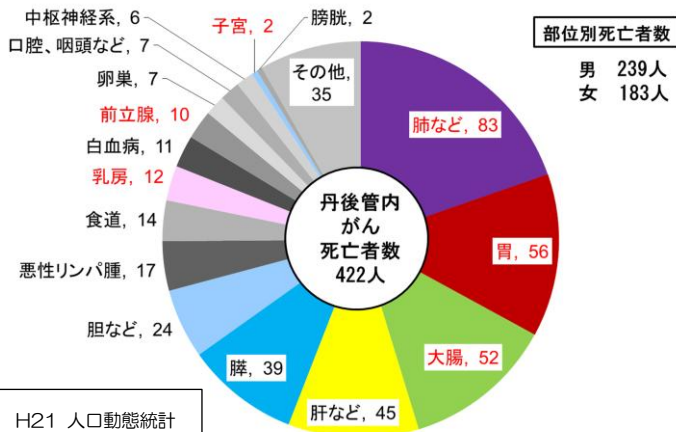
平成23年11月15日発行

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 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

あなたに知って欲しい がんのこと

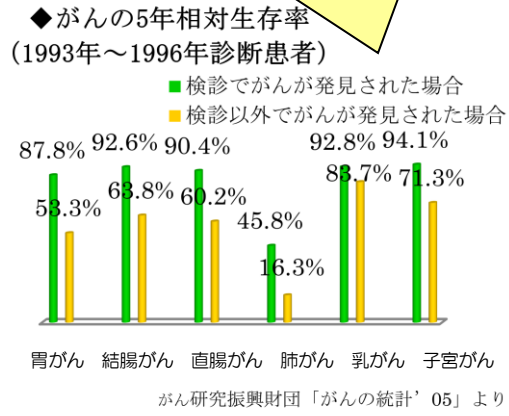
丹後保健所管内の部位別がん死亡数



今や、2人に1人はがんにかかる時代!!
死亡原因でも1位!! 心疾患や脳血管疾患を上回っています。
丹後でも、がんが1位で、肺がん、胃がん、大腸がんが上位を占めています。
しかし、早期発見・早期治療で、がんから助かる命があります!!
がん検診をぜひともお勧めします。

がんが検診の段階で見つかったときと、自覚症状が出てから見つかったときでは、5年も生存率が異なります。

早期に発見できれば、生存率は大幅にアップ!



がんの早期発見って聞いても、私は元気だし、関係ないわ。

今は2人に1人はがんになるんだって。確率で言うと、私ら4人のうち2人ががんにかかることになるわ。

まあー、他人事じゃないね。どうしましょう。

症状がなくてもがん検診を受けることが大事らしいわ。



がんが見つかったら怖いけど...

がんは早く見つかったら治りやすいんだって。

50歳でもがんになるのかな?

がんは50歳代から、男女ともかかる人が増えてくるらしいよ。でも、子宮頸がんは30歳代から、乳がんは40～50歳代がピークって聞いたよ。

声を掛け合い、がん予防・早期発見に取り組もう!

京都府では、がんが死亡原因の1位で、毎年7,000人を超える府民の方が亡くられており、今後もがん患者の増加が予想されることから、がん対策を推進するため、条例を制定しました。
丹後保健所では、9月20日にがん対策推進部会を開催し、地域の方々とがん予防について意見交換をしました。
「がん検診? みんな受けてますよ。」という地域にしよう!



●お知らせ 女性のための健康講座
日時: 12月9日(金) 午後7時30分～
場所: 野田川わーくぱる
内容: 講演「乳がんで命を落とす人をなくそう(仮)」
おおえ乳腺クリニック 大江信哉先生
ミニコンサート、キャンドルナイト他
主催: 与謝野町婦人会

申し込み不要。ぜひご参加を!





学校の食育の取組の紹介です！

小・中・高等学校編



～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～（食育実践活動事例集より）

大宮第三小学校

祖父母参観日に、学校でとれたさつま芋と栗を使って“蒸しパン”と“かりんとう”を作りました。来年も教えて下さいね。



海洋高等学校

栗田漁港で捕れた魚をすり身に加工し、地元の小学校の給食で調理され「おいしい」と食べる様子に実習の喜びを感じました。



加悦中学校2年生

食生活改善推進員の方の講演や“丹後のばら寿司”の調理実習を通して「食」や「ふるさと」について理解を深めました。



丹後地方の伝統料理「丹後のばらずし」について、丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会会長安達さんから教えていただきました。

伝えよう、郷土食

11月6日、宮津市の島崎公園で食文化の祭典「海」が開催され、京都府食生活改善推進員の皆さんが大活躍!! ばらずしの試食や郷土料理を展示。

すしの起源

東南アジアが発祥。日本には平安中期に伝わり、各地でバラエティーに富んだすしが伝えられています。

丹後のばらずしの特徴

- サバのそぼろを使うこと
 - できたすしを四角く切り分けること
- すしめしの上にそぼろを乗せたり、間にはさんだり、具を乗せたり、中に具をまぜたりといろいろ。

そぼろの始まり

サバ缶のない時代に丹後町の人が焼きサバを色々研究して作られたそうです。

作る時

祝い事やさなほり（田植え後の祭）、亥の子（稲刈り後や秋の収穫後の祭）、おもてなしのときなど。



うららかに日記



釣りが趣味の私にとって待ちに待った秋の到来です。狙いはアオリイカ。この釣りにハマって二十数年になります。

秋イカとも呼ばれ食べても極上に美味しいこのイカは、4～6月頃に浅場で産卵し、9～10月には300～500gに成長、深場に落ちて行く真冬までのこの時期が数釣り、秋が深まれば1kg以上の大物も楽しめる最適な季節です。

中秋の名月を見上げながら、ゆっくりと小舟を走らせ、『餌木』（エギ）と呼ばれる疑似餌をトローリングのように引っ張ります。ユツタリとした時間が流れます。しかしイカが乗った（掛かった）瞬間状況は一変し緊張

感に包まれます。1分足らずの僅かな時間ですが全てを忘れイカに集中です。そして取り込み完了、何とも言えない達成感が体中に溢れます。

こんな釣りでも取り逃がしたり沢山釣れない（これは今でも変わらず）などのストレスは感じますが、仕掛け作りがこれを癒してくれます。この工夫で次ぎは大漁！？

仕掛けを作っているときがある意味釣りで一番楽しいときかも知れません。

違いはあってもストレスは誰もが感じていると思います。また、ストレスがかかっていると感じていない方もいるかも知れません。

皆さん釣りをしてみたいかがでしょう。イカに限らずきつといい気分転換になりますよ。私も益々のめり込んでストレス発散に努めます。 (な)