

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45号

平成27年2月27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

特集

地域で健康づくりの環を広げよう

～丹後地域の健康づくりの取り組みを紹介します～

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議では、子どもから高齢者まで幅広く健康づくりを府民運動として推進するため、丹後地域の各団体の参加を得て活動しています。

おやこの食育教室

与謝野町食生活改善推進員協議会

食を通した健康づくりのボランティア活動を2市2町、約350名で実施。

『おやこの食育教室』では、主食、主菜、副菜をそろえた献立を子どもが主に調理し、親は後ろから見守ります。子どもは「自分で卵が割れた！」などできる喜びを感じたり、親は「子どもと一緒に料理をするよいきっかけになった」などの声も多く、大好評でした。



様々な食育体験を通して、好きなものだけでなく、食べ物を選ぶ力をつけてね！



2人に1人が『がん』になる時代…命の大切さについて考えよう！

いのち 生命のがん教育

京都府立網野高等学校

生徒達が健康的な生活習慣や命の大切さ、思いやりについて考える機会となるよう、京都府が実施する『生命のがん教育』を授業で行いました。

医師、がんを経験されたメッセンジャーの話聞き、学んだことを家族にも伝え、健康やがんについて正しい知識を身につける貴重な機会となりました。

お口の健康をめざして歯っぴーライフ！

京都府丹後歯科医師会

与謝野町や保健所と共に『歯のひろば』を開催し、むし歯予防のフッ素塗布、咀嚼力判定ガムの体験、無料歯科検診などを行いました。

子ども達は慣れた様子でフッ素塗布を受けていました。参加者からは、「歯の大切さをもっと早く知っていたらな～」とつぶやきが聞かれました。



子どもが健康な歯を維持するには、周りの大人や保育所、学校、行政、専門家などの連携が大きな力を発揮します。丹後の子どもたちに、健康な歯をプレゼントしましょう！

こころの健診

京丹後市

京丹後市ではこころとからだの健康づくりを進めるため、睡眠に関するパンフレットを作成。

また、総合検診の結果返しの時に『こころの健診』をモデル的に実施しました。この健診では、チェック票を使って、“心の疲れ具合”を確認し、状態によってアドバイスをしたり、相談窓口をご紹介します。

自分では気づきにくい“ストレスサイン”と向き合い、ゆっくり話すことで、「私はしんどかったんですね」と気づかれた方もありました。



皆さんも、こころの声に耳を傾けてください



♪健康づくりの取り組み 実施中♪

～子どもから大人まで、様々な活動が実施されています！～
皆さんも家庭や地域の方々と一緒に取り組んでみませんか？



©京都府 まゆまる 2663005

職員の健康づくり

日本電気化学株式会社加悦工場

京都府では、がん検診受診率の向上や健康づくり活動に積極的に取り組む企業を『きょうと健康づくり実践企業』として認証しています。

平成25年度から認証企業である『日本電気化学株式会社加悦工場』は、創業から30年、大切な従業員の身体を守るための取り組みに力を入れています。

毎朝のラジオ体操で身体を動かし、業務をスタート。健診は必ず受診。安全衛生委員会がワンポイントアドバイスを従業員に発信することで、健康づくりへの意識向上を目指します。



従業員へ健康づくりのワンポイントアドバイス中

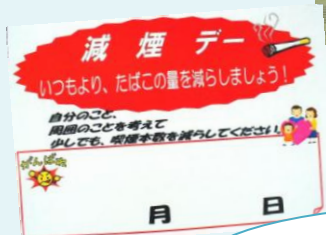


2のつく日は、減煙デー

丹後のある企業では、社員の健康のため、月3回『減煙デー』を決めて、社員が自主的に減煙するよう呼びかけを実施。

『2』が白鳥に見えることから、白鳥＝スワンで『吸わんデー』として、毎月2日（月初め頑張りそう）、12日（1本も吸わん）、22日（吸わん吸わん絶対吸わん）を設定しています。

その他、食堂のたばこの自動販売機を撤去するなど、環境整備にも取り組んでいます。



皆さんの事業所でも健康づくりとして取り組まれてはいかがでしょうか。

減煙デーを呼びかけるポスターを掲示

いつまでも楽しく健康に！ ～生活習慣病予防は、日ごろの心がけから～

京都府では、平成25年に『きょうと健やか21（第2次）』を策定し、各項目で目標を立てて取り組んでいます。皆さんも一緒に取り組みましょう。



京都府民の課題

- ・介護を要する期間は10～13年
主な原因は、がん、循環器疾患、転倒骨折、認知症、呼吸器疾患。
- ・生活習慣病が増加！
がん、脳血管疾患、心疾患が3大死亡原因。糖尿病も増加。

わたしたちみんなで取り組んでいきましょう！

- | | |
|---------|--------------------------|
| 栄養・食生活 | 自分に応じた食事量を。野菜を取り入れ薄味に。 |
| 運動・身体活動 | プラス10分の運動を心がけよう。 |
| 休養 | 自分の時間をみつけ、こころの休養をしよう。 |
| 飲酒 | 週に2日は休肝日（飲まない日）を。 |
| 喫煙 | 禁煙・分煙・防煙 受動喫煙を防止しよう。 |
| 歯科 | 定期的に歯科検診を。むし歯と歯周病を予防しよう。 |
| こころ | 身近な人の心の変化に目を配り、声かけをしよう。 |

元気な丹後をつくろう！ ～健康満丹リーダーが誕生しました～

今年度は、健康維持と認知機能の向上をめざした楽しい健康プログラムを作成し、学び広めていただく「健康満丹リーダー養成講座」を開催。90名の健康満丹リーダーが誕生しました。

講座では、住民の皆さんや専門家の知恵を集めた4つの体操をはじめ、頭の体操（脳トレ）やお口の体操、食生活、体力チェック（ロコモチェック）などを学びました。

市町や社会福祉協議会、サロン活動などで活躍することはもとより、若いときから健康づくりを習慣にして、まず自分から実践することをめざしています。笑顔があふれる皆さんの活躍を期待しましょう。



健康満丹フォーラムを開催します

日時 平成27年3月10日（火）午後1時30分～4時
場所 野田川わーくぱる



府民参加で健康づくりの取組を進めています！



平成26年度きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議総会

<参画団体>

■医療関係団体(7団体)

(社)与謝医師会 北丹医師会 京都府丹後歯科医師会 (社)京都府薬剤師会丹後支部
看護協会北丹支部 京都府栄養士会北部地区支部 丹後保健所管内栄養士研究会

■保育所・学校・保護者(15団体)

宮津市公立保育所長会 京丹後市幼稚園保育所代表者会 伊根町保育所長会 与謝野町保育所長会
与謝地方小学校長会 京丹後市小学校長会
与謝地方中学校長会 京丹後市中学校長会
丹後通学圏府立学校長会 与謝地方PTA連絡協議会 京丹後市PTA協議会 与謝地方学校保健連絡協議会 京丹後市学校保健会 与謝地方学校給食研究会 京丹後市学校給食研究会

■商工団体(9団体)

宮津商工会議所 京丹後市商工会 伊根町商工会
与謝野町商工会 京丹後市観光協会
(社)京丹後青年会議所 宮津与謝衛生協会
丹後衛生協会 (社)天橋立観光協会

■住民団体(8団体)

宮津市連合婦人会 京丹後市連合婦人会 与謝野町婦人会 京丹後市食生活改善推進員連絡協議会
丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会
宮津市老人クラブ連合会 与謝地方老人クラブ連合会 京丹後市老人クラブ連合会

■福祉関係団体(7団体)

宮津市社会福祉協議会 京丹後市社会福祉協議会
伊根町社会福祉協議会 与謝野町社会福祉協議会
宮津市身体障害者団体連合会 与謝郡身体障害者団体連合会 京丹後市身体障害者団体連合会

■職域団体(3団体)

丹後労働基準監督署 京都府地域産業保健センター 丹後労働基準協会

■行政公的機関(6団体)

宮津市健康福祉室 京丹後市健康長寿福祉部健康推進課 伊根町住民生活課 与謝野町保健課
丹後地方教育委員会連合会 京都府丹後保健所

参画を希望される団体は、事務局（丹後保健所保健室）まで！
<連絡先>電話 0772-62-4312

Let's

ウォーキング!

～今話題のウォーキング法をご紹介します～
いつもと違うウォーキングを楽しんでみては、
いかがでしょうか?



ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くウォーキング法です。下半身だけでなく上半身の筋肉も動かすことで、通常の歩行に比べてエネルギー消費量が多く、足や腰の負担も少ないため高齢者の方でも無理なく継続できます。

方法

- 基本の動作は通常のウォーキングですが、歩行中の前後の足の間にポールをつき斜め後方に押し出すように使います。ポールの長さの目安は、身長×0.68cm。
- 靴下をはき、靴底に適度な厚みがある運動靴を選びましょう。



インターバル速歩

『インターバル』とは“合間”という意味。『さっさか歩き』と『ゆっくり歩き』を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。生活習慣病の指標である体重や血圧などの改善効果や、介護予防の指標である太ももの筋力や持久力も向上するといわれています。

方法

- 『さっさか歩き』を3分間続けます。次に、呼吸を整えてリフレッシュするように『ゆっくり歩き』を3分間続けます。
- 目標の回数を交互に繰り返し、最後にクーリングダウンを十分に行ないましょう。



手取り!

宮津市健康広場



宮津市では、住民主体の身近な健康づくりの場『健康広場』においてウォーキングを中心とした健康づくりに取り組んでいます。

●運動をするときは…

水分は十分に補給し、準備運動を必ず行いましょう。寒さ、暑さによる急激な血圧変化に気をつけ無理な運動はやめましょう。

●運動効果アップのコツ ～食事編～

運動後はしっかりと食事を摂ることも大切。運動30分～1時間後には、栄養価が高く消化吸収がよいものを。



うららかに日記

交通の便の悪さと車社会を言い訳に、ドアtoドアの生活を続けて、早〇十年、その間に培った怠け癖は、そう簡単には抜けません。毎週末のスポーツなども、年々疎遠になりつつあり、いよいよ重い腰(体全体が重いのですが)を上げて、朝のウォーキングならぬ散歩をかれこれ7年ほど続けています。駄犬を相棒に毎朝、暑さ寒さに負けず、だらだらと歩みを進めていますが、最近足腰の故障から体をいたわって(怠け癖かも?)、距離がやや短くなってきたようにも感じています。いやきっと、短くなっているのでしょう。今年がんばらなければ。

〇歳から始めた煙草も、数年前におさらばし、健康で生きようと心に決めたのは何だったのでしょうか? 健康づくりどころか、食事もアルコールもより美味しく感じるようになり、摂取量は増えメタボの道をまっしぐらに進んでいます。

保健所では、健康づくりの一環として、2の付く日を「スワンデー」と称し、禁煙対策を進めていますが、愛煙家の方も是非トライしてください。

ただし、怠け癖をぬぐい、しっかり目標を持って、適度の運動と、腹八分目の食事をお忘れなく。

(T. O)

