

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

回覧

第43号

平成25年2月5日発行



健康だより

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

見て!

聞いて!

体験!

健康フォーラムin丹後

を開催します。

子どもから大人までみんなで学ぶ! 「がん予防術」

日時: 2013年2月17日(日)
12時~16時(開場: 11時45分)
会場: みやつ歴史の館(宮津市字鶴賀)

★駐車場はミッブル横の「パーキングはままち」をご利用ください

- 事前申込みは不要です。
- 保育ルーム(1歳~就学前までの乳幼児)をご希望の方は2月12日(火)までにお申し込みください。申込先: 丹後保健所保健室 0772-62-4312

第1部 12時~13時

- 健康チェックコーナー
 - ・あなたの体力をチェック(握力・柔軟性・バランス力)
 - ・あなたのストレス度をチェック
 - ・骨密度測定

- 健康体操 ミニ体験コーナー
 - ・ちびボールで筋力アップ
 - ・パワーヨガでシェイプアップ
 - ・骨盤体操でスタイルアップ
 講師: 健康運動指導士 糸井博子先生

- 食事力アップコーナー
 - ・野菜あてクイズに挑戦
 - ・免疫カアップの食事法

素敵な賞品が当たる!

試食もあるよ!

- お口の健康ミニ講座
 - ・歯周病ケアを始めましょう
 第1回目: 12時~25分間
 第2回目: 12時30分~25分間
 講師: 在宅歯科衛生士

●禁煙相談

第2部 13時~16時

13時10分~ はーとふるコンサート
フルートとピアノのひととき
演奏 フルート: 奥野英恵氏 ピアノ: 澤田雅子氏

13時40分~16時 講演会

講演1

「**知って得する 男性のがん 女性のがん**」

~予防と検診の重要性について~

講師: 宮津康生会宮津武田病院
院長 曾根淳史氏

講演2

「**もし あなたや家族が「がん」になったら**」

~がんと向き合うために~

講師: 国立病院機構舞鶴医療センター
精神科医長 國澤正寛氏

大腸がんを知ろう!

患者数は増加傾向

動物性脂肪の摂りすぎなど食生活の欧米化に伴い、増加している大腸がん。早期であれば100%治るため、早期発見が重要です。40歳になったら「便潜血検査」を!

こんな症状は危険サイン!

- ◇ 便に血液が混ざることがある
- ◇ 下痢と便秘を繰り返すことがある
- ◇ 便が残っていると感じることもある
- ◇ お腹が張っていると感じることもある

生活習慣をチェック!

下記の人は要注意!

- 野菜や果物をあまり食べない
- 肉類(赤身肉やハム、ベーコン、ソーセージなど)をよく食べる
- お酒をよく飲む
- 運動をあまりしない

リスクを減らしてがんを予防!

- 運動(ウォーキングをはじめよう)
- 食生活(野菜、果物をたくさん食べる・ハムソーセージの加工肉を減らす・焦げた肉を食べない)
- 節酒(お酒は適量・週2回の休肝日)

開催
しました!

丹後食育フェスタ



12月16日(日)に丹後あじわいの郷で開催し、子どもから大人まで地域の方々約300名の参加をいただき、食育について学びました。

学び



朝から手軽に野菜が摂れる みそ汁試食

塩分濃度0.8%(やや薄め)を試食していただき、高血圧予防の啓発も行いました。

体験

子どもから大人まで体験しながら、お節料理の飾り切り、野菜の特徴、お箸の使い方等を楽しみました。



お節料理・お弁当に
飾り切り体験

野菜なんだろろうボックス

展示



丹後産食材や郷土食の紹介、学校での食育事例、食事バランスガイドタペストリーや食育紙芝居、市町での取組等の紹介を行いました。

快適な睡眠でいきいき健康生活!!

～あなたは睡眠に満足できていますか?～



睡眠の役割は、**脳を休息させたり、修復すること。**

その為、十分な睡眠がとれない状況では作業効率や学業成績の低下など、マイナスな事に繋がります。

しかし、寝過ぎるのも効率が悪くなります。成人の睡眠時間は7～8時間が良いと言われていますが、個人差があるので**自分に合った睡眠時間を知り、定期的にとることが大切です。**

自分自身に合った睡眠時間は、何度も試し翌日体調・頭の冴え具合によって分かります。

なかなか眠れないことが続く時、充分眠っていても日中の眠気が強い時、睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止がある時は、専門医に相談しましょう

～良い睡眠を得るコツ～

- まずは、規則正しい生活を!! その他...
- 朝の起床後に太陽光を浴びましょう。
- 入浴などで身体を温めると、その後の体温低下に伴って入眠しやすくなります。
- 就床時刻にこだわりすぎず、眠たくなってから床に就きましょう。
- 昼寝をするなら、15時前の20～30分で。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。

うららか日記



暦の上ではもう春。まだ寒さは続きますが、皆さんは季節の移り変わりをどんなことで感じられますか。

与謝峠と水戸谷峠を越えてマイカー通勤をしています。以前中丹の田舎道を通っていたときは、2月になると冬色が続く道沿いに1本の梅の紅が姿を現し春を教えてくれるので、毎年梅に会えるのを楽しみにしていました。

今通っている道は四季折々の見どころがいっぱいです。最近も与謝峠の道沿いの少し雪が積もった山の木・空の色・太陽の光があまりにきれいだったので、景色

を写したくなりカメラを携帯するようになりました。まだ道は凍てつくことも多く、山に春が来るのはもう少し先でしょうか。

四季の風景を見ながらの通勤時間、車の中でロングブレスダイエットまがいの呼吸法をやってみたり、「運転中にふといいアイデアが浮かぶ」と聞き、たまには仕事のことを考えたり、ラジオのDJの声にいやされたりしながら、今日も車の窓を少し開けて、山の朝のおいしい空気や移り変わる季節に元気をもらっています。

