



健康だより

入選作品特集

きょうと健やか21
丹後地域府民会議

健康川柳 コンテスト

川柳でよむ健康づくり

今のあなたに一番ピッタリくる句は？

平成16年度の健康川柳コンテストには小・中・高校生の皆さんを含め88人から156作品の応募をいただき20人が優秀賞に入選されました。生活の中にふっと感じる健康への思いが伝わります。17年度もぜひ多くの方のご応募お待ちしております。

食

時間がない
だけど食べなきゃ
朝ごはん

松本 梓さん(野田川町・中学)

忙しい中学生。
でもお母さんの教育がしっかり身に付いていますね

うーんさすが。肉というか脂肪というか...

ダイエット

内臓脂肪型肥満はやっぱり男性に多いらしい

憎らしい
つかめる腹は
肉らしい

今澤 久雄さん(伊根町・一般)

ダイエット また邪魔をする 友がくる

嵯峨里 かほるさん(兵庫県・一般)

たばこ生活

たばこやめ
長いきしてね
おじいちゃん

狩野 絢音さん(宮津市・小学)

貯金より
ストレスたまる
15才

多賀野直人さん
(京丹後市・高校)

だいすきなおじいちゃんへ孫からのお願いです

運動障害

立ちまわりまわった動けなさが防ぎます

立っている
者を使うな
我動く

小室 外美代さん(岩滝町・一般)

リハビリと 笑顔で歩む 老夫婦

山本 英子さん(宮津市・一般)

よくかむと いいこといっぱい むし歯ゼロ
河嶋 美樹さん(宮津市・小学)

よくかめば からだも頭も スッキリだ
橋本 優菜さん(宮津市・小学)

ボケ防止 食べた食品 かぞえてる
岡田 節子さん(京丹後市・一般)

ダイエット 心と体の 根くらべ
梅田 貴之さん(京丹後市・一般)

いつまでも 思案遊ばせ ケーキ買う
梅田 重子さん(京丹後市・一般)

目方減り ご苦労さんと 体重計
笹岡 ひろみさん(岩滝町・一般)

金かかる 病気にかかる 喫煙者
葉賀 剛史さん(京丹後市・高校)

早く起き 顔を洗って スイッチオン
山崎 由唯さん(野田川町・中学)

疲れても 家族の笑顔が ビタミン剤
高野 宏さん(京丹後市・一般)

晩酌は 一杯だけよと 孫が言う
清水 愛子さん(京丹後市・一般)

毎日が 季節の先取り 一万歩
西馬 きぬ江さん(加悦町・一般)

車椅子 進路決めても 横すべり
嶋野 ふみさん(宮津市・一般)

ウォーキング 孫先頭に 今日元気
梅田 和幸さん(京丹後市・一般)



何の数字でしょう

A	男 106.4	女 96.7
B	男 105.3	女 99.3
C	男 97.2	女 99.1

数字は全国を100として比較した丹後地域の死因別の比率です(平成10~14年度)

- Aは悪性新生物(がん)
- Bは心疾患
- Cは脳血管疾患

男性は悪性新生物と心疾患死亡が全国よりも多く(100を越える)、女性はいずれも全国より少ないというのが特徴です。(なぜでしょう.....。丹後の女性は男性より健康度が高い?)

きょうと健やか21推進丹後地域府民会議
17年度

活動予定



きょうと健やか21推進丹後地域府民会議では、昨年6月発足以来、48の参画団体と協力し「健康だより」の発行や、健康づくり講演会、健康川柳コンテスト、健康出前講座など丹後の健康づくりを応援してきました。

去る2月22日に開催された総会では、様々な分野の方

々と健康づくりの取り組みについて幅広く意見交流しました。

今年も引き続き「健康寿命をのばす」「丹後の子供たちの食育をすすめる」「年をとっても病気や障害があってもこの地域で役割を持って生活できる」ことを目標に活動します。

平成17年度 取り組み予定

- 転倒予防体操お披露目講演会 5月
- 生活習慣病講演会 10月
- 食育交流講演会パート 11月
- 我が町のウォーキングルートづくり
- 健康だより 奇数月の21日発行
- 健康川柳コンテスト

転倒予防体操を作りました

筋力アップとこぼさない体づくりを目指して、いつでもどこでも、ちょっとしたことができる体操です。ぜひ体験してください。

内容等、お問い合わせは事務局(丹後保健所保健室)まで

すこやか日記

3月初旬のとある夜、4歳になる我が子とお風呂に入っていると、隣の家のトタンが強風にあおられ、パターン、パターンと音をたてていた。「今日は、怖い夜だねえ」と言うのと、「お母さん、春がやってくる足音だよ」と答えた我が子の季節をとらえた言葉にび

っくり仰天。
生まれてから育児記録を書いているが、飲まない、食べない、寝ない我が子に悪戦苦闘の毎日。その不安解消のため、ついつい育児書や専門書とにらめっこしたり、そのストレスが我が子に向いてしまうこともあった。
しかし、いろいろな経験や人とのふれあいの中で、着実に

成長していることを改めて実感。
子育ての5つのキーワード「あいしているよ」「あわてないよ」「あせらないよ」「あきらめないよ」そして「あんしんしていいよ」(江幡玲子著「家族とは」から)を心がけた接し方を痛感した日であった。(玉)