

「丹後食育フォーラム」～農林・教育・保健所～

食育に関心のある方を対象に、講演とパネルディスカッションを実施しました。講演では、「幼少期の食の大切さ」を学び、パネルディスカッションでは、丹後地域で食育に取り組む「きょうと食いく先生」の熱い思いをうかがい、食育の輪が広がりました。



「健康食堂」で働き盛りの健康づくり～日本冶金工業株式会社大江山製造所～

従業員の健康課題解決に向け、食の視点から企業と連携し、昼食の“野菜摂取量の向上”や“減塩対策”等の取組みを行いました。

1日に必要な野菜量の2/3が摂取出来る定食メニュー。



これからは…職員の健康づくりも頑張ろう！～あゆみが丘学園～

京都府では「きょうと健康づくり実践企業認証制度」を創設し、働き盛り世代の健診受診率の向上等、職場における健康づくりを推進しています。この度、他の企業の模範となるような健康づくりの取組を評価され、「あゆみが丘学園」が「優秀賞」を受賞されました。

(取組抜粋：ケガ防止等のため、毎朝ラジオ体操を実施。生活習慣病予防検診の費用を施設が全額負担。)



満丹リーダー研修でレベルアップ！～丹後保健所～

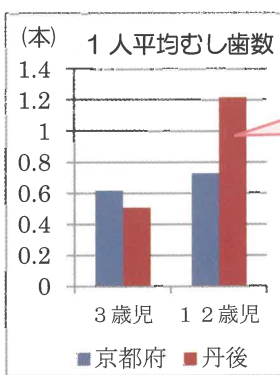
高齢者にとって身近に、体操や運動、笑いや人との交流が行える場があることは大変重要です。そこで、地域で健康づくりの活動をしている健康満丹リーダーやサロンスタッフ等を対象に“満丹プログラム”を用いて研修会を実施しました。

受講者の皆様の活躍を期待しております。



『平成29年度 きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議』いつまでも生き活きと住み慣れた丹後地域で、過ごすために…

健康長寿の鍵となる「豊かな食生活」を送るために、「噛む」「飲み込む」という口腔機能の発達・維持について、『歯科医が語る！カムカムで食育～イキイキ生活はお口の健康から～』をテーマに杉岡歯科医院（福知山市）歯科医師 杉岡 真一先生からお話をいただきました。食育や歯科保健について、参加機関が各々、取り組めることを話し合いました。



引用：地域保健・増進事業報告、歯科健康診査結果

注目！！ 丹後地域の1人平均むし歯数は、3歳児では京都府平均よりも低いが、12歳児では上回っています。



食べる器官である「お口」の健康は、子どもの時期からむし歯予防とともに、歯や口の機能の発達に応じた「食べ方」や「噛んで唾液を出す」指導が大切！！ 子ども時代のお口の健康は、将来の糖尿病や心臓病など生活習慣病や認知機能の衰えと深い関係があるそうですよ。

うららか日記

～花粉症と衛生状態～

やっと、春になりましたが花粉症の人にとっては、いやな季節となりました。ところで衛生状態と花粉症などのアレルギー疾患は、逆相関があるという有名な説があります。花粉症などのアレルギー疾患は、衛生状態の悪い地域では少なく、衛生状態が良くなると増えてくるということです。日本でも戦後、花粉症が出てきた時期と水洗トイレなど衛生状態が改善されてきた時期が一致しています。このため、「日本人のきれい好きが、花粉症の原因だった！」、はては「花粉症の改善には、わざと寄生虫に感染するとよい！」といった非現実的で不潔の勧めと誤解されることが、時折マスコミにもでています。しかし、衛生状態がよくなったことで多くの感染症が減り、長生きするようになったのも事実です。やっぱり、花粉症の有無に関係なくトイレの後は、もちろん外出後、食事の前は、手は洗ってくださいね。(あきら)

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48号

平成30年3月16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

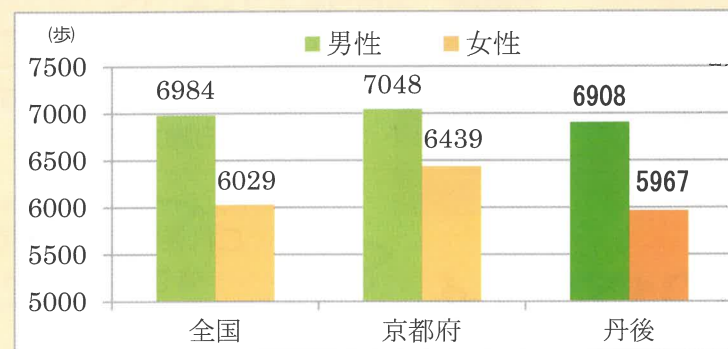
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

最新版

平成28年 国民/府民健康・栄養調査の結果

京都府では、5年に1回府民の皆様の協力を得て、健康状態や食事の内容、生活習慣についての調査を実施しています。平成28年に実施した調査の結果ができましたのでお知らせします。

1日の平均歩行数



※調査客体数 (全国) 男性 9247 人 女性 10989 人 (府) 男性 264 人 女性 338 人 (丹後) 男性 48 人 女性 56 人 (20歳以上)

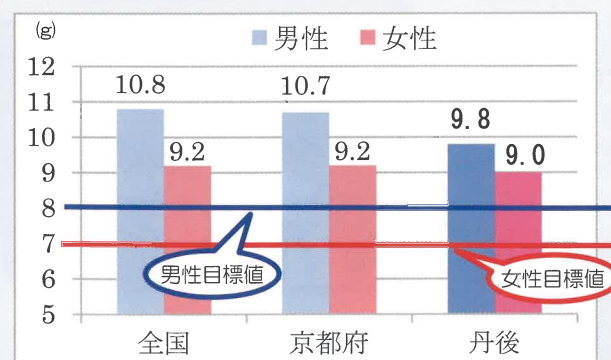
(京都府目標値) 1日の目標値 20～64歳 男性 8800歩 女性 8400歩 65歳以上 男性 7000歩 女性 6000歩

【歩行数】 丹後地域は、全国、京都府と比較して、男女ともに少ない傾向にあります。まずは、今より1日10分多く活動すること(+10(プラステン))から始めましょう。

10分多く歩くことで、約1000歩増えます。

丹後地域は、歩行数・食塩・野菜摂取量とも目標値まであと1歩です！

1日の食塩平均摂取量

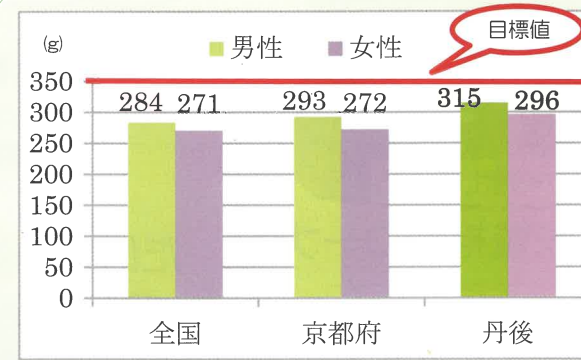


※調査客体数 (全国) 男性 9987 人 女性 11864 人 (20歳以上) (府) 男性 380 人 女性 442 人 (丹後) 男性 62 人 女性 73 人 (20歳以上)

【食塩摂取量】

丹後地域は、全国、京都府と比較して、摂取量は男女ともに少ない傾向にあります。しかし、1日の目標量は、男性8g未満、女性7g未満であり、男性は1.8g、女性は2.0g取り過ぎています。さらに減塩を工夫しましょう。

1日の野菜類平均摂取量



※調査客体数 (全国) 男性 9987 人 女性 11864 人 (20歳以上) (府) 男性 380 人 女性 442 人 (丹後) 男性 62 人 女性 73 人 (20歳以上)

【野菜類摂取量】

丹後地域は、全国、京都府と比較すると多く野菜を食べています。しかし、1日の野菜摂取の目標値である350gには届いていません。あと、小鉢1皿分をプラスした野菜摂取を心がけましょう。





# 丹後地域の働き盛り世代への健康づくり

## 体力測定コーナー

☆上体起こし☆



45秒で何個入るでしょう。  
チーム力が試されます。

☆玉入れ☆



☆高速足踏み☆

5秒間の足踏みの速さを測ります。

☆立ち幅跳び☆



☆反復横飛び☆



☆ロコモテスト☆



片脚何cmから立ち上がれますか。  
立ち上がりの脚力をみます。

楽しく自分の体について  
知ることが出来た



©京都府 まゆまる 2963005

2017.9.24

# 丹後職場対抗おとなの体カテスト大会 開催

京都府では、働き盛りの皆さんの健康づくりに対する意識を高めてもらうことを目的に、事業所を対象とした健康づくり支援を進めています。  
今年度は、管内の事業所を対象に働く世代の健康づくりで健康長寿の丹後をめざそうと、野田川わーくぱる(与謝野町)で「2017職場対抗おとなの体カテスト大会」を実施しました。

会社でも運動活動を広げたいです

これを機会に少しでも体を動かしたい

また参加したいな

懐かしさもあり楽しかった

6チームの事業所が参加され、8種の体カテストの記録を性別・年代別に点数化しチームの平均値で競いました。



満丹けんちゃん



管理栄養士による

## 栄養相談コーナー

働き盛りの男性が好みやすい食(油の多い物や甘い飲み物等)を展示し、その場で食の相談も受け付けました。

## たばこの展示コーナー



府内で比較すると丹後地域の喫煙率は高いため、たばこの展示コーナーを設け、啓発しました。



運動前の体調チェックや準備運動もきちんとして行いました。

歯科医・歯科衛生士による

## お口のケアコーナー



歯科医師による口腔健診や歯科衛生士による口腔保健指導等を実施しました。1人1人にあったお口のケアのポイント等を学ぶ機会となり、口腔衛生に対する関心を高めることができました。

### 【歯科保健の状況】

成人・働き盛り世代の歯肉炎、歯周炎を持つ人の割合は、府民歯科保健実態調査から見ると平成23年度に比べ平成28年度は悪化し、20歳以上で「歯肉に異常なし」の割合は、わずか11.7%でした。

## 表彰

### 第1位



チームえりゃ〜わや  
(宮津与謝消防署)

### 第2位



チーム桃太郎便  
(関西丸和ロジスティクス)

### 第3位



チームほくとしんきん  
(京都北都信用金庫)

京都北都信用金庫様にご協力をいただき、プレ大会を開催しました。

## プレ大会の様子

見事入賞されたチームは以下のとおりです。おめでとうございます。これからも健康づくりに取り組んで下さい。