

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44号

平成25年11月25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

楽しく!

## 健康長寿のまちづくり

…各市町で取組が進められています…

### 宮津市「健康づくり運動推進地域リーダー」

各地区で「健康づくり運動推進地域リーダー」の皆さんが運営する「健康広場」において、ウォーキングイベントや健康講座を開催



●JNウォーキング参加者より  
「1年続けて、体力がアップ！」  
「血液検査の結果がよくなった！」  
「50歳になり今後ガタが来ないよう個人でも歩くようになった。」  
「ウォーキング後の茶話会が楽しみ。」

問い合わせ先：  
宮津市健康福祉室  
健康づくり係  
電話  
0772-45-1661

### 伊根町「元気に歩こう！ 筋肉プロジェクト」

歩くだけでも運動・脳の機能が向上しますが、歩行と栄養を組み合わせるとどこまで効果的かを検証するプロジェクトが進行中です。

ご協力いただいた方は65歳以上の方で、6ヶ月間①歩く ②記録する ③記録用紙を送付。月毎の平均歩数や励ましのお便りが京都大学から届き、それを励みにしながら積極的に参加されています。

(伊根町、京都大学、和歌山大学との三者協同の取組)



●参加者より  
「歩くと身体の調子がいいように思う。」などの声が寄せられています。

問い合わせ先：伊根町住民生活課 電話 0772-32-3031

### 京丹後市「健康づくり推進員」

健康づくり推進員は、地域の健康づくりのリーダー

●推進員の吉岡さん、折戸さんより  
「初めは何をしていいかわかりませんでしたが、体操講座へ参加すると、体の調子が改善。皆に知らせてあげたいと思い、地元の婦人会などで体操を紹介しています。筋トレ、ヨガなどいろいろありますが、自分にあった運動をすればいい。歩くこともおすすめ。手軽に楽しめます！」

体操したり、声を出したりすることは、自分の活性化になりますよ！



問い合わせ先：京丹後市健康推進課 電話 0772-69-0350

### 与謝野町「足からつくる健康プロジェクト」

いつまでも自分の足で歩く活動的な85歳を増やし健康なまちづくりを図るため、取り組んで5年目。養成した運動サポーターは現在47名。健康づくりを自分はもちろん、家族、友人など周りへ広める役割を持って取組中

●参加者より  
「運動は一人では難しいけどみんなとならできる。参加してよかった。」

●運動サポーターより  
「健康は人から与えられるものでなく自分でつかむもの。機会があれば進んで参加してほしいです。」



問い合わせ先：与謝野町保健課 電話 0772-43-1514

歩こう！ 運動しよう！  
あなたも始めてみませんか？

府民参加で健康づくりの取組 実施中！  
…参画団体の活動紹介…

京都府丹後歯科医師会

会員数42名。保育所や学校での歯科検診、フッ化物による虫歯予防対策、障害者施設等での歯科検診、口腔サポートセンターを通じて訪問歯科診療などの活動をしています。



★みなさ～ん！歯科医もできれば歯は抜きたくないのです！

毎年開催している「歯のひろば」。「歯科検診どうですか？」とお誘いすると大抵の方が急に神妙な顔つきで「いいえ結構です。」と言われ驚きます。口の中を見られるのは、恥ずかしくもあり、怖くもあるのですね。でも無料歯科検診の方が、プレゼントしている歯ブラシよりずっとお得なのですよ。

もっと気軽に歯科検診を受けていただけるようにこれからも活動します。

丹後保健所管内食生活改善推進員連絡協議会

食を通じた健康づくりのボランティア活動に2市2町で取り組んでいます。現在会員は約370名。

○活動

中学生料理教室では、ご飯、みそ汁、魚のさばき方を実習。練習を重ねて上手になっていきます。

★丹後の子どもの多くは、進学等で地元を離れ一人暮らしをします。義務教育の間に、ご飯、みそ汁、卵焼きを最低限習得してほしい。また、ファーストフードや既製品より手作り好きになってほしいです。



丹後労働基準協会

働く人の健康を守っています！

当協会は「労働基準法・労働安全衛生法」の普及と会員への研修等を行っています。会員は宮津以北の事業所約500社。

主に、定期健康診断・深夜就労者の健康診断及び特殊作業(シンナー等を扱う)者の健康診断を実施。

定期健診は3月～5月末の間に約7,000人の受診者があり、最近は大腸がん検診の受診者が増加しています。働く人にとって健康は第一なので、このような状況にあると思います。

★今後も更に大腸がん検診を普及したいと考えています。



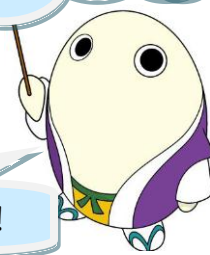
健康長寿への取組を、府民総参加で進めましょう！

<京都府民の課題 ～京都府保健医療計画より～>

- 介護を要する期間は男性9.89年、女性13.08年と長期にわたっています。
- 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。糖尿病も増加しています。
- 塩分摂取量10.2gと高い状況。脂肪の摂取量が増加し、野菜不足の人が増えています。
- 運動習慣のある方が少なく、平均歩行数を増やし運動量を増やす必要があります。
- 喫煙・受動喫煙は多くの疾患の原因。さらに受動喫煙防止対策に取り組む環境づくりが必要です。
- 50～60歳代の約6割が歯周病に罹患しています。
- 心の病気の方、休養を十分取れない人が増えています。

健康に関する京都府民の課題はこんなにあるよ！

一人一人が意識することが大事！



京都府広報監 まゆまる

### 与謝地方老人クラブ連合会

身体を動かし、頭も使うグランドゴルフやゲートボール、そしてペタンクなどを、楽しみながら行うことによって、運動だけでなく認知症予防、交流の機会にもなっています！ 最近では、屋内で誰もが参加できる新しいスポーツの「囲碁ボール」が各地域の老人クラブでも広がり、高齢者と小学生達との世代間交流としても取組を始めています。

★老人クラブだけの活動ではなく地域ぐるみで、高齢者が家に閉じこもらず一歩外に出たいと思えるような健康づくりの取組みをしていきたいと思っております。



### 宮津市公立保育所長会

給食の食材に玉ねぎやピーマンがあれば、皮むきや種とりのお手伝いをしています。苦手なピーマンでも年長さんがお手伝いしたとなると、食べる意欲がわいてきます。

食育については年間計画を立て、小さい時からの積み重ねを大切に取り組んでいます。

★みなさ～ん！早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをつけましょう！

おこげができてー



お釜でご飯を炊こう！～宮津市立養老保育所・食育体験～  
お米とぎ、水加減、火加減、いろんな体験が詰まっています！

### 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 質・量のバランスが大切。野菜メニューを取り入れ、薄味に！
- 運動・身体活動 今の生活にあと10分間歩く時間を増やそう！
- 休養 余暇を充実させ、自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しよう！
- 飲酒 1週間のうち2日は休肝日（飲まない日）にしよう！
- 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受け、むし歯と歯周病を予防しよう！
- ころろ 身近な人の心の変化に目を配り、声かけをしよう！

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議では、府民参加で健康づくりの取組を進めています！

#### <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発表者会 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

# ミニ講座 「腸内細菌は健康づくりのパートナー！」

京都府丹後保健所 高木智久所長

## 約2kg？

ヒトの腸内には約500種類、100兆個もの細菌が住み着いています。重さにすると約2kgにもなるそうで、ヒトの体の細胞が全部で60兆個といわれていますので、いかに多くの細菌とともに暮らしているのかと驚かされます。

## ビタミンも作っている？

この腸内細菌はヒトにとって欠かせない働きをしています。たとえば、意外にもヒトはセルロースなどの食物繊維を消化することが出来ません。そこで、腸内細菌に助けをもらって食物繊維を分解してもらうことで、エネルギー源として利用しています。また、身体にとって重要なビタミンのいくつかは腸内細菌が作ってくれています。

## 善玉菌を増やそう！

このように腸内細菌はヒトの健康を守るパートナーです。この腸内細菌を整えるためには、乳酸菌などの善玉菌を増やすことが大事だと考えられています。乳酸菌は、ヨーグルトや漬物、味噌などの発酵食品に多く含まれ、食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品（大豆やバナナなど）は善玉菌を増やす作用があります。食事は毎日とるものですから、お腹にいる腸内細菌を気遣う食事をしたいものです。



# 健康満丹

## めざそう健康長寿！

年齢にかかわらず、運動は健康づくりの基本！丹後保健所では、「丹後を元気にしたい」と集まっていた健康満丹プロデューサーとともに、健康づくりに効果のある、楽しい体操等のプログラムを作成中です。

今後、この体操を丹後で広めていけるよう、体操プログラムの発表会を計画しています！ぜひご参加ください。

日時：平成26年1月17日（金）  
午後1時30分～3時30分  
場所：野田川わーくばる

# 企業認証制度

京都府では、がん検診や健康づくり活動に取り組む企業を応援するため、企業認証制度を創設しました。

- 対象：京都府内に所在地があり、常勤従業員が計5名以上の事業所
  - 申請期間：平成25年12月27日まで
  - 認証：申請書類を審査し、決定します。
  - 認証取得のメリット
    - ・健康づくりに積極的な企業として広くアピールできます！
    - ・認証企業を京都府ホームページ等で広くPR
- \* 認証については基準があります。

<問い合わせ先・申請窓口>

京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当 電話 0772-62-4312

# うららか日記



『弁当忘れても傘忘れるな』とはよく言ったもので、丹後の変わりやすい日本海気候をうまく表現しています。朝の出勤時に晴れているからと不用意に窓を開けて出勤すると、帰ってからびちゃびちゃになった部屋の床掃除と格闘しなくてははいけません。しかも、これは雨が降りそうだからと用心していると雨は降らずに、今日は大丈夫と確信すると必ず雨が降る、そんな具合ですので、私の『恐怖の法則』にエントリーしました。『買い物で私が並んだ列は一

番遅く進む』、『小銭入れ：なくすと思って予備を購入するとなくさない』に並んで堂々のランクインです。こう見ると、運のなさそうな生活ですが、久しぶりの丹後ライフにもずいぶん慣れてきました。

何といっても食の豊かさは素晴らしく、増える体重も何のそのと、思いっきり味覚を堪能しています。が、最近では保健所職員にあるまじき振る舞いと猛省しつつ、それでもやっぱり、待ちに待った冬の味覚を楽しみにしています。こんなだめな私ですが、最近、1日2万歩を目指して歩くようにしています。皆さんも、健康第一、お体をくれぐれもご自愛ください。（とも）