

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49号

平成31年3月15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>

〈第1問〉

丹後地域の方は歩く時間が少なく、1日プラス15分(65歳以上はプラス10分)歩く時間を増やすほうがよい。



〈第2問〉

身体の中で細菌が最も多いのは大腸ですが、次に多いのは、口の中である。



健康だよりクイズ

全問正解出来るかな??
○・×で答えてね。

〈第3問〉

お酒は1日、日本酒だと1合程度が適量である。



〈第5問〉

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、肥満などが原因となる生活習慣病の前段階の状態のことである。



〈第4問〉

2019年7月1日から、学校・病院・児童福祉施設等、行政機関は原則敷地内禁煙になる。



答えは探してみてね。
このページにあるよ。

自分だけでなく、大切な人のために健康づくりはじめてみませんか?

毎日、健康にいきいきと暮らしたい!でも、どんなことに取組めばいいの、..



そんな時に役立つのが...

きょうと健やか21(第3次)



府民の皆様が住み慣れた地域で、安心して子どもを産み育て、生涯にわたり健やかに安心して生活出来る社会を目指すための手引き書として作成しました。是非、皆様の健康づくりの取組にご活用ください。

7つの生活習慣

歯と口腔の健康
栄養・食生活 喫煙 休養
飲酒 運動・身体活動
こころの健康

主要な5疾患

がん 循環器疾患
糖尿病 慢性閉塞性肺疾患
フレイル・ロコモティブシンドローム・サルコペニア

※きょうと健やか21(第3次)についての詳細を知りたい方は、丹後保健所までお尋ねいただくか、京都府ホームページ(<http://www.pref.kyoto.jp/kentai/kyotosukoyaka.html>)をご覧ください。

健康長寿を目指す丹後地域の取組みや役立つ情報を紹介！

栄養・食生活

野菜をあと1皿(70g)増やそう！

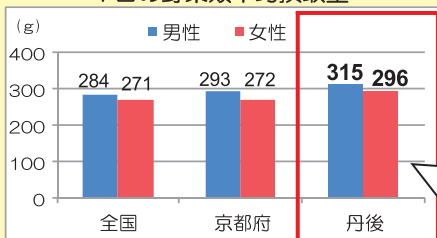
カルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保するためには、1日350gの野菜を摂取することが必要です！



企業食堂で新たに サラダバー 始めました！！

日本冶金工業株式会社大江山製造所では、昨年度から従業員の健康課題の改善に向け、社員食堂での提供メニューに工夫を凝らしています。昨年度からバージョンアップし、丼物やカレー等の単品メニューの日にサラダバーを始めました。

1日の野菜類平均摂取量



チェック！

丹後地域は、全国・京都府よりも野菜を多く食べていますが、目標値である350gにはまだ届いていません。

ドレッシングも野菜たっぷりの手作り！！



運動・身体活動

プラス15分、1日に歩く時間を増やそう！ (65歳以上はプラス10分)

おとなの体力テスト大会 ファイナル 大変盛り上がりしました！

平成30年11月3日(土)に大宮社会体育館で開催しました。今年は7チーム35名が参加し、筋肉量やアスリート指数の測定、握力や立ち幅跳び等、様々な体力測定を行い、健康づくりに対する意識を高めました。

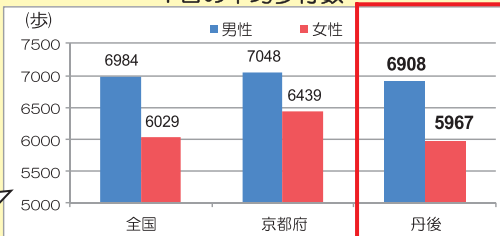


立ち幅跳び

約15分間歩くと、歩数を1500歩伸ばすことができます。

通勤やペットの散歩など、日常生活の中で意識してみましょう。また、階段利用や掃除などの家事の際に、キビキビ動くこともオススメです。

1日の平均歩行数



チェック！

丹後地域は、全国・京都府よりも歩数が少ない傾向です。

参加者の声

今の自分の運動能力を知ることが出来てよかった。



反復横飛び

飲酒

お酒を飲むときは自分のペースを守り、適量にしよう！

～飲むときは食事と一緒に～

胃腸への刺激をゆるめ、アルコールの吸収をゆっくりとするために、お酒を飲む時には食事と口直しに飲む水等を忘れずに、自分のペースを守りましょう。

〈適量の目安〉

- ビール：500ml (中ジョッキ1杯)
- 焼酎：1/2合
- 日本酒：1合
- ワイン：2杯弱
- ウイスキー：ダブル1杯

喫煙

禁煙に取り組もう！

～禁煙のいいこと～

禁煙を続けることで、あなたの健康づくりだけでなく、家族など周りの方の健康にも良い影響を与えます。

新 <受動喫煙防止に向けて法律が改正されました>

望まない受動喫煙の防止に向け、健康増進法の一部を改正する法律が出来ました。

2019年7月1日から、学校・病院・児童福祉施設等、行政機関は原則「敷地内禁煙」になります。

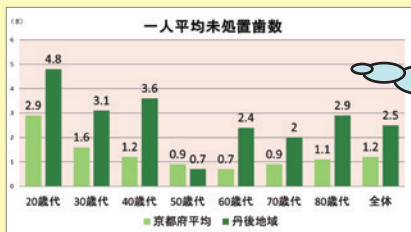
その他、多くの方が利用する施設等は、2020年4月から一部例外を除き、「屋内禁煙」



歯と口腔の健康

定期的に歯科健診を受けよう！

京都府民で歯肉の健全な方は1割程度です。歯周病は「お口だけの病気」ではなく、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関わりがあります。お口の中には大腸に次いで細菌が多いと言われており、お口の中が不衛生だと歯周病菌が増え、気づかないうちに進行していきます。



チェック! 〇〇

丹後地域の歯の未処置
京都府平均の2~3倍!
60歳代では3倍!

噛める歯は残っていますか?

丹後地域の方は、未処置の歯が京都府全域よりも多い傾向です。定期的に歯科を受診し、いつまでもおいしく噛める歯を残しましょう。



歯周病予防を目的に、働き世代が集まる場で歯科検診をしました!

歯科医師にお口の中を見てもらい、歯科衛生士から自分に合ったお口のケアテクニックを覚えてもらいました。



明日から頑張るぞ~

糖尿病

健診結果が「HbA1c 5.6%以上」の方は要注意!

◎糖尿病とは?

私たちが生きていくためには、糖を利用したエネルギーが必要です。血液中の糖(血糖)の量をコントロールする(下げる)「インスリン」の働きが悪くなると、血糖値が高くなり、糖尿病となります。

専門職が集まり、丹後地域の糖尿病の重症化予防に向けて取り組んでいます。

チェック! 〇〇

ご存じですか?
糖尿病手帳!

◎高血糖を放っておくと...

糖尿病は自覚症状がないことが多く、発症・重症化予防のためには、健診を受診することが大切です。高血糖の状態を放置すると、血管や神経が傷つき、様々な合併症が引き起こされます。



医師会と市町の連携をはじめ、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、栄養士研究会、協会けんぽ、国保連が連携し、糖尿病が進行し、透析に移行しない対策を検討・実施しています。

網膜症

神経症

腎症

ロコモティブシンドローム

しっかり食べて、しっかり動こう!

◎ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えた状態のことです。ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりになったり介護が必要になったりする恐れがあります。

福祉施設の職員さんや府民会議の参画団体である商工会の会員さんがロコモチェックを体験。



1つでも該当すると...
ロコモ予備軍!!

チェック! 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 家のやや重い仕事が困難である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



平成29年度
きょうと健康づくり実践企業認証制度 表彰

昨年度、管内の2事業者が最優秀賞、優秀賞に輝きました！！



最優秀賞

株式会社 環境総合テクノス 宮津事業所

健康づくりの取組

- ・毎朝朝礼後にラジオ体操を実施
- ・家族も含めたスポーツ大会を毎年1回実施 等

優秀賞

社会福祉法人 伊根町社会福祉協議会

健康づくりの取組

- ・毎日ラジオ体操を職員会議前に全員で実施。
- ・職場内に血圧計や体重計を設置。自己管理の視点から休憩時間を利用し計測。

きょうと健康づくり実践企業
認証制度とは？

京都府では大切な従業員の健康を守り、働き盛り世代の健診受診率の向上や健康づくりに取り組む企業を認証しています。

認証基準(一部抜粋)

- 健診の実施、健診結果の報告
- がん検診(5種類)のうち3種類以上の検診について従業員の受診率が50%以上。
- 健康づくりの取組が継続的に実施されている
- 受動喫煙防止対策の実施

平成30年度
親と子のよい歯のコンクール

丹後地域推薦(宮津市)

百鳥 杏梨ちゃん(子)と亜紗さん(母)親子が

◆◆京都府歯科医師会会長賞◆◆を受賞されました。



毎日、ご飯のあとに自分で
“歯磨き”をしているよ！
お母さんは、“仕上げ磨き”をしてくれるよ！



平成30年6月3日(日) 主催:京都府歯科医師会

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

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進めるため、3つの部門で、丹後地域の各団体の参加を得て活動しています。

**わくわく
モリモリ対策**
若い世代の
健康基礎づくり

- 【主な取組】
- ・食育
 - ・学校での防煙教室
 - ・学校でのがん教育 等

**ステップ
花盛り対策**
働き世代の健康づくり

- 【主な取組】
- ・健診受診キャンペーン
 - ・おとなの体力テスト大会
 - ・歯周病予防啓発事業 等

**人生
これから対策**
元気高齢者を
増やそう

- 【主な取組】
- ・健康づくりリーダー研修会
 - ・フレイル予防対策事業 等

参画団体(53団体)

- ◆医療関係団体(7団体) ◆保育所・学校・保護者(15団体)
- ◆商工団体(8団体) ◆住民団体(7団体) ◆福祉関係団体(7団体)
- ◆職域団体(3団体) ◆行政公的機関(6団体)

うららか日記 ~ワクチン、してください~



最近、日本では、ほとんどなくなっていた『はしか(麻疹)』が各地で発生して話題になっています。インフルエンザに比べて、はしかや水ぼうそう(水痘)、おたふくかぜ(ムンプス)のワクチンは明らかに予防効果があります。

しかし、日本より進んでいるアメリカでも、はしか根絶の最大の障害となっているのは、経済的理由ではなく、反ワクチンを信じている人々の存在です。

さすがに最近では、そのことについて、日本では大手マスコミもとりあげませんが、ネットの検索では結構上位の方にできます。明らかに誤った過去の論文やねつ造された論文が引用されて根拠付けをしています。

ワクチン接種により助かった人はたくさんあるのにその情報はほとんどとりあげられませんので、副作用の情報だけが目につきます。

副作用がまれにあるのも事実ですが、ワクチンを接種する利益は明らかです。

ぜひ、ワクチン接種をしてください。

(あきら)