

# 健康だより



## 第24号

平成20年5月21日

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 Tel.0772-62-4312

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

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

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

### もくじ

- ・たんごお家（うち）点検隊・・・①
- ・春の健診受診促進キャンペーン・・・①
- ・きょうと健康おもてなし食情報提供店・・・②
- ・新型インフルエンザ対策・・・②
- ・うららか日記・・・②

### 春の健診受診促進キャンペーン

健診は愛

京都府では、府民の皆様が心身ともに健康で明るい生活が送れることを願い、多くの方に健診会場に足を運んでいただけるよう、キャンペーン（平成20年5月11日～6月15日）を展開しています。

## たんごお家（うち）点検隊

調査レポート

・・・「動いて」「食べて」「考えて」「工夫して」転倒ストップ・・・

65歳以上の方が1年間に転倒する確率は20%と言われ、高齢者が地域で元気に暮らし続けるには住まいやからだに着目した健康づくりが大切です。

“たんごお家（うち）点検隊”が、丹後の転倒経験者18名の方を訪問し、転んだときの様子や健康状態、転ばない暮らしの工夫をお聞きしました。

元気な地域づくりを目指し、ご家族や地域の皆さんと一緒に住まいや暮らしを点検してみましょう！

### 浴室

#### 危険

- 滑りやすい浴槽の縁

滑りやすい浴槽の縁



#### 工夫あれこれ

- イスを置いて脱ぎ着が安心に
- 入浴動作を考えて手すりを取り付ける
- 入浴前に離れて暮らす家族に電話連絡

### 玄関

#### 危険

- 高い上がりかまち
- 滑って動きやすい玄関マット

玄関マット



#### 工夫あれこれ

- 高い上がりかまちには、踏み台と手すりがあると膝への負担も軽減

### 履き物

#### 危険

- 底がすり減ったり、足に合わないつっかけ
- 厚底のサンダル。ちょっとした道路のへこみで足をくねって骨折
- 新品で足に合わないつっかけが脱げた

底がすり減ったり 足に合わないつっかけ



#### 工夫あれこれ

- 路面に注意して
- 自転車に乗る時は靴が安全

### 家のまわり

#### 危険

- 玄関スロープなど、雪解け水が凍てついて
- 秋の黒豆収穫。畑から家に帰り転倒、頑張りすぎたのかも・・・
- 神社の松の根にひっかかった。傘と荷物で両手がふさがっていた

#### 工夫あれこれ

- 冬の朝や暗い夜は路面に注意して
- 頑張りすぎはふらつきの原因にも
- 段差のあるところでは荷物を下ろして

### 提案

- ①あわてず、過信せず、日常生活は前向きに！
- ②筋力やバランスをつける体操をこまめにやりましょう。
- ③日常生活の中に潜む転倒の危険を意識して暮らしましょう。



丹後保健所にあります。

# きょうと 健康 おもてなし 食情報提供店

府民の皆様の健康づくりを支援するため、健康や食に関する情報の提供や注文に応じていただけるお店を「食情報提供店」として認定しています。

**きょうと 健康 おもてなし 食情報提供店**  
(平成20年3月末現在)  
宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町の加盟店

| No. | 店名                     | 取組内容 |
|-----|------------------------|------|
| ①   | 旅館 高島屋                 | ▲■   |
| ②   | 有限会社 岩瀬商店              | ▲■   |
| ③   | 平の家                    | ●▲■  |
| ④   | 株式会社YAKIN大江山           | ●◆   |
| ⑤   | グリル谷川                  | ●▲   |
| ⑥   | 四季膳 花の                 | ●▲■  |
| ⑦   | オーベルジュ天橋立レストラン<br>ピュール | ●▲■  |
| ⑧   | かしの木                   | ●▲   |
| ⑨   | 絵梨奈                    | ●▲■  |
| ⑩   | 丹後海と星の見える丘公園<br>森のカフェ  | ▲    |
| ⑪   | 三河屋                    | ●▲■  |
| ⑫   | きくのや                   | ●▲■  |
| ⑬   | たつや                    | ●▲■  |
| ⑭   | たんすい亭                  | ●▲■  |
| ⑮   | Ristorante 國屋          | ▲■   |
| ⑯   | 白ごはんとお菜 峰福             | ●▲   |
| ⑰   | レストラン フィーヌズエルブ         | ●▲■  |



### 取組内容の説明

- ：ヘルシーオーダーができる（例えば、ご飯や調味料の量を調節できるなど）
  - ▲：たばこ対策を実施（例えば、全席禁煙や未成年喫煙防止を実施）
  - ：飲酒対策を実施（例えば、イッキ飲み防止や未成年飲酒防止を実施）
  - ◆：栄養成分表示
- \*詳細は京都府ホームページをご覧ください。  
<http://www.pref.kyoto.jp/shoku-joho/katsuyou.html>

**備**えあれば **憂**いなし

～新型インフルエンザ対策～

その1

“新型インフルエンザ”をご存じでしょうか？

5月に十和田湖で白鳥の死骸が見つかるなど、鳥の間で「高病原性鳥インフルエンザ」が流行しており、このウイルスが、人から人へ感染する新型ウイルスに変異することが強く心配されています。

この新型ウイルスによって引き起こされる感染症を“新型インフルエンザ”と言い、免疫をもつ人がほとんどいないため、感染した人が重症化したり、世界的に大流行（パンデミック）する可能性があります。

“新型インフルエンザ”の発生に備えて、次のような準備をしましょう。

①手洗い、うがい、**咳エチケット**の習慣をつけましょう。

②**栄養のある食事と十分な睡眠で、体力と抵抗力**をつけましょう。

③**食料・水・日用品を備蓄**しましょう(少なくとも**2週間分**)。

※咳エチケットとは？  
咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクをつける。マスクがない時は、ティッシュ等で口と鼻を覆い、人から顔をそむけ1m以上離れる。

## うららか日記

桜の季節が過ぎ、暖かくてさわやかな日々が過ごせるようになった。自宅の小さな庭には、柿などの木々が、目に鮮やかな若葉を付け始め、日々大きくなるのは見ていて気持ちがいい。「青春」は「若い時代」をいうが、「春」の意味もつよようで、五行説で「春」は春を表す色だそうだ。自分を顧みると「青春」は遠い昔となったが、大病を患うことなく過ごせているのは、感謝の限りである。

一方、家の周りや近くの畑に目を向けると雑草が生い茂るようになった。「品が悪い」ので、「おおがっそう」となる前に、草取りをする季節の到来でもある。取っても取っても生えてくる。毎年のことながら、その生命力には驚かされる。そんな雑草のような生命力にあやかりたいと思いつつ、草取りに励んだゴールデンウィークであった。(吉)

