

# 健康だより



**第26号**  
平成20年9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  
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

- ・秋・花の寺健康大作戦（報告）・・・①
- ・秋・コスモス健康大作戦（募集）・・・①
- ・食育実践活動事例募集中・・・①
- ・秋の健診受診促進キャンペーン・・・②
- ・新型インフルエンザ対策・・・②
- ・うららか日記・・・②

### ～2008 秋・花の寺健康大作戦（報告）～

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議では、今年度、“花”の名所を会場にウォーキング事業を実施しています。

去る9月9日には、第2弾として久美浜町を会場に、如意寺での“ハギ”観賞など、約1時間半楽しくウォーキングをしました。

参加者からは、「日頃の運動不足が少し解消できました。久美浜の街を知ることができ楽しく歩けました。」など、好評の感想を多くいただきました。



浜公園（京丹後市久美浜町）

## 秋はウォーキングに最適です!

食べ物がおいしく運動にもいい季節となりました。普段からウォーキングをされている方も、これから始められる方も、正しいウォーキングフォームで効果的にエネルギーを消費しましょう。

### 【ポイント】

- ①肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- ②あごを引き、自然に前を見る
- ③胸を張る
- ④肘は90度に曲げ、手は軽く握る
- ⑤歩幅を少し大きく



## 2008 秋・コスモス 健康大作戦

〔日 時〕平成20年10月26日（日）  
午前9時30分～12時00分

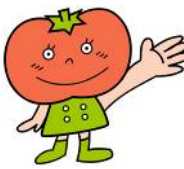
〔受付時間〕午前9時15分～9時30分

〔受付場所〕丹後あじわいの郷 入園口前  
（京丹後市弥栄町）

〔内 容〕①ミニ・ウォーキング教室  
②ウォークラリー  
（丹後あじわいの郷内）  
③丹後あじわいの郷で花鑑賞

〔服装等〕ウォーキングに適した服装と靴で、帽子、タオル、お茶等ご用意ください。

〔参加費〕丹後あじわいの郷 入園料400円



## 食育実践活動事例 募集中!!



「丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう!」をテーマに、関係団体等が行っている実践活動の事例募集を行っています。ふるって御応募ください。

〔応募資格〕丹後保健所管内の保育所、幼稚園、学校、保護者会、地域公民館等、食育に取り組む団体及び関係機関

〔応募方法〕丹後保健所ホームページに掲載の応募用紙に必要事項を記入し、参考写真や資料を添付のうえ、郵送又は御持参ください。

〔応募期限〕平成20年11月28日（金）

# 秋の健診受診促進キャンペーン

健診は愛



**保健所窓口で配布中!**  
是非、一度目を通して、早期対策に御活用ください。

京都府では、「がん検診の受診率向上」をめざし、秋の健診受診促進キャンペーン（平成20年9月1日～10月31日）を実施しています。

**がん検診によるがんの早期発見**と、知っているようで実はあまり知られていない**がんに関わる要因**を知り早めの対策を心がけましょう

がんは、細胞のがん化によって起こりますが、では細胞のがん化はなぜ起こってしまうのでしょうか。

それは、食べ物や長年の生活習慣と密接な関係をもっています。

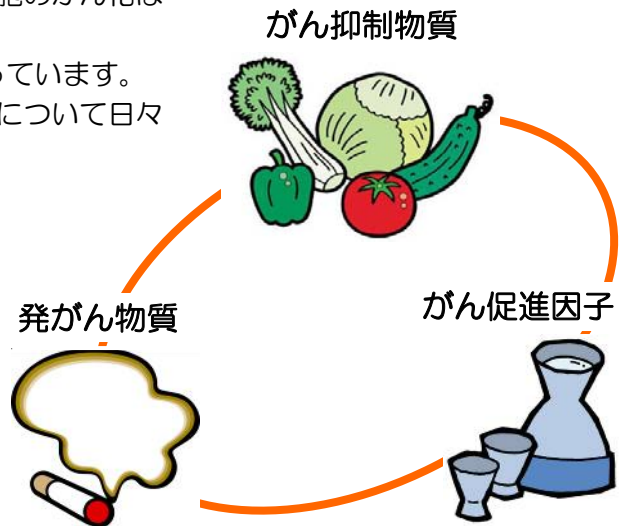
ただ、人間の体は、まだまだ解らない事も多く、がんについて日々研究がすすめられています。

## ★がんに関わる要因

**発がん物質** がんを引き起こす原因となる  
・・・化学合成物質やたばこなど

**がん抑制因子** がんの発生や成長を抑える  
・・・ビタミンや抗酸化物質など

**がん促進因子** 遺伝子を傷つきやすくする  
・・・塩分やアルコールなど



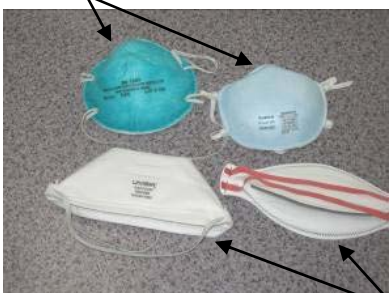
**備** えあれば **憂** いなし **その3**  
～新型インフルエンザ対策～

## ～マスクの知識②～ (N95マスク編)

マスクは、自分が持っているウイルスや細菌を、他人に感染させることのないように、また、他の患者さんからの感染を予防するために使用します。

今回紹介の「N95マスク」は、微生物や細菌等の微粒子を通さない規格をクリアした、高いフィルター機能を持っています。顔とマスクが密着するようにも設計されており、細菌等からの感染を予防するために、現在は医療機関等で使用されています。

カップタイプ



正しく装着することが大切です。



口ばしタイプ

## うららか日記

酷暑の夏も過ぎた。温暖化の影響とも言われている。各地の最高気温は記録的であった。熱中症になった人も多い。また、局所的な集中豪雨にも見舞われ、被害も出た。朝晩涼しくなったとは言え、まだまだ残暑も厳しい。体調に気を付けよう。

丹後は、四季折々山の幸、海の幸が豊か。「いただきます。地元産」プランによる地産地消の一環として学校給食、病院や福祉施設で地元農産物の利用が取り組まれている。また、地元店と連携した地産地消も目にする。今年も田圃が黄金色に染まり、稲刈りもはじまった。丹後産米等の豊作を願う。

地物はどれも美味しい。つつい食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう。先月、定期健康診断を受けたが、メタボ対策が導入された関係で「腹回り」の測定を初めて経験した。限界基準にほぼ達していた。食べ過ぎず、適度な運動に心がけたいものだ。(坂)

