

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40号

平成24年2月15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

健康フォーラムin丹後

～知っ得！健康情報 がんにならないために～



入場無料
保乳ルームあり

日時：平成24年3月17日(土)
12時～16時30分

(開場：11時45分～)

会場：野田川わーくぱる
(与謝野町字四辻)

■ からだ年齢チェックコーナー

12時～12時45分 (受付11時45分～)

(血管年齢測定・骨密度測定・体力測定 他)

■ 食事力アップコーナー 12時～12時45分

～子どもと楽しく学ぼう～

- 食育ビンゴゲーム 素敵な賞品があたるよ！
- 手作りジュースの試飲
- 健康食のレシピ展示

第1部 12時45分～15時10分



オープニング うんこダスマン体操

- 講演「今の子どもたちが学習している タバコの真実」
講師 土井内科医院 副院長 土井 たかし先生
- 講演「病気になる前に知っておきたい
検診と医療の最新情報～消化器疾患を中心に～」
講師 府立与謝の海病院 消化器科医長 城 正泰先生
- パネルディスカッション
『コーディネーター』
府立与謝の海病院 副診療部長 大月 亮三先生

第2部 15時20分～16時

- ミニコンサート マリンバ演奏 谷口理恵さん
- 体操指導 講師 フィットネスインストラクター
向井利子先生
「美と健康を手にいれよう これならできる簡単体操」

■がんに関する相談・禁煙相談コーナー ■検査コーナー ■がんを知る展コーナーなど



★電話またはFAXで下記までお申込みください。

FAXの場合は、お名前、お電話番号、お住まいの市町村名、保育ルーム希望の場合お子様のお名前と年齢をご記載ください。

お申込期限：平成24年 3月15日(木) 保育ルーム希望は3月9日(金)まで

京都府丹後保健所 保健室 電話 0772-62-4312 FAX 0772-62-4368

申し込みをお忘れなく！ 健康診査・がん検診

～市町からのお知らせ～

宮津市

4月中旬頃に届く案内をご覧ください。
申込締切り：4月末頃
連絡先：宮津保健センター
(Tel0772-22-7372)

健診実施予定
6月22日
～
7月12日

伊根町

総合健診6月14日(木)
～18日(月)実施予定。
4月中旬頃に届く案内を
ご覧ください。

是非健診を受けてください。
健診会場でお待ちしています。

京丹後市

2月下旬～3月中旬に、申込書を各世帯に郵送します。
申込書提出先：
京丹後市健康推進課
または各市民局
検診費用：すべて無料

～検診からはじめよう、健康づくり～
ご家族で相談して、ぜひお申込ください。

健診を受けるとお得な情報いっぱい！！

与謝野町

特定健診・がん検診に行こう！
8月22日(水)～9月9日(日)の期間で実施します。



地域・食生活改善推進員協議会の食育の取組の紹介です！



～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～（食育実践活動事例集より）

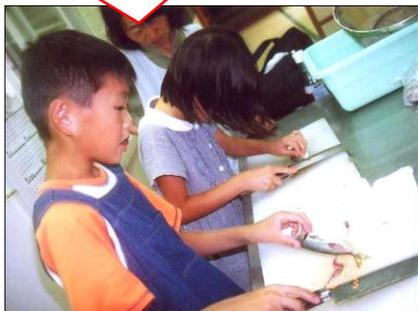
日ヶ谷子ども会

夏休みに親子で養老漁協へ買い付けに行き、魚の種類や新鮮な魚の見分け方を習い、三枚おろしや刺身などにして親子で楽しくいただきました。



宮津市食改・島崎児童館子育て支援センター

手作りおやつを試食会で作り方や食育の話をしています。親子で料理をする機会をつくり、料理好きの子供に育てて下さいね。



久美浜町食改・久美浜二区公民館

地区内の小学生と一緒に「野菜カレー」と「フルーツサラダ」を作り、食への感謝と食育を目的に楽しいひとときを過ごしました。自分たちで作った料理は格別といった感じで楽しそうに食べていました。



シニアの皆さん、必読！

転倒予防 最新情報！



京都大学大学院医学研究科
山田実先生に聞きました。

最新情報ってなあに？

考え事やおしゃべりしながら歩いている時に、転びそうになったことはありませんか？
高齢者では、2つのことを同時に行う能力（二重課題）が低下します。意識が他に向いていると、元気な方でも転倒しやすいです。

えっ！ 足腰の体操だけでは不十分？

日常生活では2つのことを同時にしていること（物を持って歩くなど）が多いので、筋力を鍛えるだけでなく二重課題能力アップが大切。
転倒予防のためには、頭と体を同時に使う力（二重課題）を鍛えましょう。



●転倒予防のために、二重課題能力アップ！● ～さあ、やってみましょう～

- ① 椅子に座り、5秒間できるだけ早く足踏み。
- ② ちょっと難しくなるけれど、野菜の名前を次々と声に出して言いながら、同じように5秒足踏みを。
野菜の名前を、か行で始まる単語、都道府県の名前、赤いもの、冬らしいものなどに替え、5秒×10回チャレンジ。
※1週間にたった1分の体操で、頭と体が同時に鍛えられます。

大根、白菜、たまねぎ…足の動きを忘れそう…



練習で能力アップ！それと、床に物を置かないことも大切！

うららか日記



丹後に赴任して、はや1年が経とうとしています。同じ近畿でも南部から引っ越してきた私にとって、丹後の生活は驚きの連続です。

まずは自然の多さ。春は田んぼの片隅に可愛く生えるつくしに、夏はエメラルドグリーンに輝く海に、秋はそよそよと風になびく黄金色の稲穂に、とても感激しました。そしてこの1年で最も衝撃を受けたのは、冬の雪の多さです。最初は白銀世界にうかっていた私ですが、日を追うごとに増えていく積雪量を目の当たりにして、あわてて地元の方々に冬支度のアドバイスをいただきました。冬用の長靴がいること、水道管が凍り付いて水が出ない場合があること、雪かき用のスコップは常備品で

あることなど、知らないことばかりでした。冬は空気が澄んでおり、とても好きな季節です。スキーやスノーボードなど雪国ならではの新しい趣味をはじめてみようかなと思っているところです。

次に驚いたことは、食材のおいしさです。自然豊かな丹後は、新鮮な野菜や魚介類が豊富にあるため、くいしんぼうの私はすっかり丹後のとりこになってしまいました。学校給食では地元の野菜や魚が提供されることも多いようで、こども達は幼い頃から本物に触れることができ、食育をするには絶好の環境だと思いました。そして、丹後の冬といえば、かにが有名です。まだ食べることはできていませんが、ぜひ味わってみたいです。

これからも四季折々の丹後を楽しみたいと思っています。（さ）

