

健康イベント

健康づくりセンターのイベント

■健康づくり講座「笑いはたっぷり健康はしっかり」
 笑いの力！一分に一度は笑ってください！！
 笑いの効用を知り、楽しく健やかに過ごす「心の健康づくり」をしませんか。

▽日時：5月12日(月) 13:30～15:00 13:00～受付
 ▽場所：山口県健康づくりセンター 第1研修室
 (山口市吉敷下東三丁目1-1)

▽定員：100名
 参加料：1人 500円
 問い合わせ：083-934-2200 (健康づくり講座係)

■体カクリニック
 筋力、柔軟性、全身持久力など10項目の測定から、あなたの今の体力を判定。さらに、今後の健康づくりのアドバイスもします！

▽日時：5月21日(水) 13:00～16:00
 (↑お申し込み受付中です！)
 6月21日(土) 13:00～16:00
 (↑お申し込み受付中です！)

※6月は土曜日に開催します。平日には参加できなかった方も、自分の体力年齢を知るチャンスですよ！！
 ▽場所：山口県健康づくりセンター(山口市吉敷下東3-1-1)
 問い合わせ：083-934-2200 (体カクリニック係)

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

■歩け歩け大会
 日時：5月5日(月)
 場所：大浦岳森林公園(下関市豊北町)
 ※阿川ほうせんぐり海浜公園に集合(9:00) スタート9:10
 問い合わせ：083-786-1010 (阿川公民館)

■大華山新緑ふれあいウォーキング
 日時：5月10日(土) 9:30～16:00
 場所：大華山(周南市) ※JR山陽本線櫛ヶ浜駅に集合(9:30)
 参加申込・問い合わせ：0834-25-0525 (櫛ヶ浜公民館)

■第59回健康公開講座
 「大腸がん検診のススメ、その2 逐年検診でわかること」
 日時：5月12日(月) 18:00受付開始 19:00～
 場所：防府市地域交流センター アスピラート
 (3階 音楽ホール)
 問い合わせ：0835-25-8707 (防府消化器病センター公益事業部)

■第18回 やまぐち看護のつどい
 日時：5月17日(土) 12:00開場 13:00～16:00
 場所：ときわ湖水ホール(宇部市大字沖宇部254番地)
 問い合わせ：0835-24-5790 (社団法人 山口県看護協会)

■陶ヶ岳登山体験 ～山の歩き方・地図の読み方を学ぼう～
 日時：5月18日(日) 10:00～14:30(雨天中止)
 場所：陶ヶ岳(山口市)
 ※山口県セミナーパーク クライミング広場に集合
 (山口市秋穂二島1062)
 参加申込・問い合わせ：083-987-1710
 (財団法人 山口県ひとづくり財団 県民学習部学習振興課)

■瀬戸内海国立公園大華山サンセットウォーク
 日時：5月31日(土) 18:00～20:00
 場所：大華山(周南市)
 ※大華山ハイキングコース入口(徳山総合支援学校入口)又は
 JR山陽本線櫛ヶ浜駅に集合(18:00)
 参加申込・問い合わせ：0834-22-8372
 (周南市観光協会 商工観光課)



～はなみずき～

天気の良い日に、河原や畑の近くを歩くと、空高くさえずるひばりの声が聞こえてきます。春の訪れを感じさせてくれる春を待っていた植物のつぼみも開花し、私たちの目を惹きつけてくれます。県内各地では、5月といえど「ツツジ」の季節です。県内各地では、もう少しで「ツツジ」の花も見頃を迎えます。

今回の「けんこう散歩道」では、「ツツジ」が山の斜面に群生し、アスレチックや展望台もあり、子どもから大人まで一日たっぷり楽しめる「ゴールデンウィークお勧めスポット」を紹介しています。是非、お出掛けの参考にしてくださいね！

健康コラム

「山口県がん対策推進計画」

1 山口県がん対策推進計画の策定について

山口県では、年間4千人以上の県民が、がんにより、亡くなっています。死亡原因のトップであり、がん対策は、県民の生命や健康を守る上で非常に重要な課題となっています。

このような中、県では、がん対策のより一層の推進を図るために、「山口県がん対策推進計画」を策定いたしました。

この計画では、がんによる死亡率20%減少などの数値目標を掲げて、「放射線療法及び化学療法」の推進並びにこれらを専門的に行う医師等の育成、「治療の初期段階からの緩和ケアの実施」、「がん登録(発生したがんを登録し、がんの発生・受療の状況や予後を明らかにする取り組み)の推進」、「がん医療に関する相談支援及び情報提供」及び「がんの早期発見」の5つの課題に重点的に取り組むこととしております。

近く、山口県のホームページにも掲載することになっていますので、御覧ください。

2 がんの早期発見について

山口県がん対策推進計画では、「がんの早期発見」を重点課題のひとつとしてしていることは、先程ご紹介しましたが、がんから身を守るためには、早期発見・早期治療のために、がん検診を定期的に行うことが大切です。

がんは、早期の段階で見えませんが、完治する確率が高くなりますが、早期の段階でがんを発見するためには、自覚症状が無いときに、定期的に受診することが、大切です。

職場や市町などで実施されるがん検診を定期的に受診しましょう。また、精密検査の受診を勧められたときは、必ず受診しましょう。

各市町では、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの検診を行っています。

詳しくは、お住まいの市町の保健センターなどにお問い合わせください。

今回は、山口県 健康増進課 見寄さんに寄稿していただきました。ありがとうございました。

健康クイズ

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

「自転車に乗る(16km/h未満)」場合と、「普通歩行(平地：67m/分)」の消費エネルギーの関係で正しいのは次のうちどれでしょう？

(※同一人物が同一時間行ったものとして計算します。)

- 「自転車」>「普通歩行」
- 「自転車」<「普通歩行」
- 「自転車」＝「普通歩行」

解答は下にありません

暖かくなると、屋外での活動が多くなりま すよね。 そんなこの時期に気を付けたいといけないことは「紫外線対策」です。 紫外線A波は、5月に一番多く、7・8月頃には、紫外線B波の量が最も多くなるそう です。 地域やその年の気象条件によっても違いはありますが、どちらにしろ5月から紫外線の量はかなり増えるようなので、外出される時には、帽子をかぶったり、日焼け止めを塗ったりして「紫外線対策」をお忘れなく！

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
<http://www.health-welfare-yamaguchi.or.jp/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報があぐ見られる！まずはアクセス⇒

<http://www.health-welfare-yamaguchi.or.jp/m/>

解答 『1 「自転車」>「普通歩行」』
 解説：消費エネルギーの計算には、運動の強さ・時間、それから体重が関係しています。「健康づくりのための運動指針」をもとに、消費エネルギーを計算してみます。

計算式は
 「運動の強さ(メッツ-1)×体重×運動時間(時間)×1.05」です。
 運動の強さ(メッツ)については、それぞれ
 ・自転車に乗る(16km/時 未満)・・・4メッツ
 ・普通歩行(平地：67m/分)・・・3メッツ です。

体重を60kg、時間を10分と仮定して計算すると、
 ・自転車：(4-1)×60kg×1/6時間×1.05=32kcal
 ・普通歩行：(3-1)×60kg×1/6時間×1.05=21kcal
 運動による消費カロリーは、案外多くないと思われた方もいるかもしれませんが、エネルギーを消費する以外にも運動にはさまざまな良い効果があります。