GENKI★新聞

No.47 平成20年11月28日発刊

山口県健康づくりセンター 情報課
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083－934－2200
FAX 083－934－2209

＊健康イベント＊

健康づくりセンターのイベント

■体力クリニック
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：12月17日(水)　13:00 ～ 16:00
（↑お申し込み受付中です！）
2月18日(水)　13:00 ～ 16:00
（↑お申し込み受付中です！）

お申し込み・お問い合わせは
TEL 083-934-2200　山口県健康づくりセンター

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）

■みんなの健康のつどいin菊川
▽日　時：12月6日(土)　12:30 ～ 16:10
▽場　所：菊川ふれあい会館(アブニール)（下関市菊川町）
▽問い合わせ：083-287-2171(下関市立菊川保健センター)

■健康講座「下肢静脈瘤のお話」
▽日　時：12月6日(土)　10:00 ～ 12:00
▽場　所：済生会山口総合病院　4階会議室(山口市)
▽問い合わせ：083-901-6111(済生会山口総合病院)

■萩市健康づくり大会
▽日　時：12月6日(土)　13:00 ～
▽場　所：萩市民館(萩市)
▽問い合わせ：0838-26-0500(萩市保健センター 健康増進課)

■第19回市民公開講演会「緩和ケア病棟開棟10周年」
～患者様に優しい治療を目指して～
▽日　時：12月13日(土)　13:00 ～ 16:00
▽場　所：国立病院機構山口宇部医療センター
2階大会議室(宇部市)
▽問い合わせ：0836-58-2300(国立病院機構山口宇部医療センター)

■ヘルシーウォーキングと岸見の石風呂体験
▽日　時：12月14日(日)　10:00 ～ 13:00
▽場　所：岸見小跡地(山口市徳地)
▽問い合わせ：0835-52-1122
（徳地総合支所内　山口市林業振興課森林セラピー推進担当）

■第18回健康講座
在宅でできる感染予防ーインフルエンザ・ノロウイルスー
▽日　時：12月17日(水)　15:00 ～
▽場　所：小郡第一総合病院　5階会議室(山口市小郡)
▽問い合わせ：083-976-0201
（小郡第一総合病院　地域医療福祉連携室）

■きららカップ2008　ミニマラソン大会
▽日　時：12月23日(火・祝)　9:30 ～ 11:00(受付8:30 ～)
▽場　所：山口きらら博記念公園　園内特設コース
(山口市阿知須)
▽問い合わせ：0836-65-6903(きららｲﾍﾞﾝﾄ実行委員会事務局)

■第33回徳山ロードレース大会
▽日　時：1月11日(日)　受付8:00 ～
▽場　所：周南市周南緑地公園内(周南市)
▽問い合わせ：0834-28-8311(周南市体育協会事務局)

■第10回玖珂桜づつみロードレース記念大会
▽日　時：1月11日(日)　受付8:00 ～ 9:00
▽場　所：玖珂桜づつみ公園　周辺(岩国市久珂町)
▽問い合わせ：0827-82-6600(KUGAスポーツクラブ事務局)

■第53回柳井市短縮マラソン大会
▽日　時：1月11日(日)　8:30 ～
▽場　所：柳井ウェルネスパーク多目的広場(柳井市)
▽問い合わせ：0820-22-2111(柳井市生涯学習課)

■第25回サザン・セト大島ロードレース大会
▽日　時：2月1日(日)　受付8:00 ～ 9:00
▽場　所：周防大島町総合体育館　受付(周防大島町)
▽問い合わせ：0820-78-2512(周防大島町総合体育館内
サザン・セト大島ロードレース大会事務局)

■第4回人づくり・地域づくりフォーラムin山口
▽日　時：2月14日(土) ～ 15日(日)　受付8:00 ～ 8:50
▽場　所：山口県セミナーパーク(山口市秋穂二島)
▽問い合わせ：083-987-1730(生涯学習推進センター)

山口県の各地域では、平年よりも約3週間程度早い初雪が降りました。
そんな、早い冬の到来を察知することができたのか、「けんこう散歩道」の取材は、「紅葉」を期待して11月のはじめに行ってきました！
今回取材をした「山口県の自然豊かな町　下関市○○町」は、山系に囲まれている広い盆地があることから、別名「小日本（こにっぽん）」とも呼ばれ、特産品には、「いちご・手延べそうめん・はちみつ製品・ゆず製品」があります。みなさん、このヒントから、○○に入る文字が分かりますか？この答えは裏面の「けんこう散歩道」にあるので、答えあわせをしながらお楽しみください！

＊健康コラム＊

「オレンジリボンキャンペーン」

県線止　リ彩ン横海場キを市　ンタ店　っジ11気幸止ジ　たをたてた末で　虐
止推進月間であり、11月は児童虐待防
さらに、
線バスへの広告掲載や、県内の路
県健康づくりセンターには、
キャンペーン」をアピールしました。
リボン」をなくそう！オレンジリボン
市において「子どもへの虐待
また、11月3日には、下関
ンペーン」を行いました。
タートを記念して「街頭キャ
店街において、この運動のス
9月1日、山口市の中心商
ジリボン」に、児童虐待を防止し、虐待を受けた子どもが幸福になれるように、という気持ちを込めて、9月1日～11月30日までの間、「オレンジリボンキャンペーン」を行っています。
山口県でも、この「オレンジリボン」は児童虐待防止のシンボルです。平成16年に栃木県小山市で、二人の幼い兄弟が虐待の末、亡くなる事件がありました。この事件をきっかけとして、子どもの虐待をなくすために、「オレンジリボン」を広める活動が始まりました。

「オレンジリボンキャンペーンコーナー」を設置するなど、子どもの幸せを願う気持ちがこの運動の輪を広げているところです。
児童に対する虐待は、子どもの人権やいのちにも関わる重要な問題であり、行政はもとより、広く県民の皆様の協力を得ながら、社会全体で取り組むことが必要です。
子どもを虐待から守るためには、何よりも「子どもの立場が最優先」されなければなりません。虐待に気づいて、早く手を差し伸べることが大切です。
皆さんの泣き叫ぶ声が聞こえる」、また「不自然な傷がある」など、「児童虐待を受けていると思われる児童を発見された方」は、迷わず、地区の民生委員や児童委員、市や町の児童相談窓口、またお近くの児童相談所にご連絡をお願いします。

『助けての　小さなサイン　受けとめて』

今回は、山口県こども未来課の方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！

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛む人ほどBMI値が低いなど、噛む事と生活習慣病の関係もあきらかになってきました。
そこで問題です。次の食べ物を噛みごたえがある順に並び替えてみましょう。

①プリン
②こんにゃく
③たくあん
④キャベツ（生）

＊解答は下にあります＊

今月は、会館のセンターホールにてオレンジリボンキャンペーンの特設展示を行いました。
期間中、「山口県こども未来課」さんから預かった啓発グッズの配布にあわせて、当センターでは「オレンジリボンビッグスマイル」をつくりました。

◇編集後記◇

この「大きな笑顔」の前で配布した「オレンジリボン」は、沢山の来館者の方々にお持ち帰りいただき、「オレンジリボンキャンペーン」に関心を持っていただいたことを実感できました。
さて、次の特設展示も準備を進めていますので、あらたな企画をご期待ください！

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.hwy.or.jp/center/

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

http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊ ③たくあん→④キャベツ(生)→②こんにゃく→①プリン　参考)風人社「食物かみごたえ早見表」より

解説：かみごたえのある食材を料理に使ったり、同じ食材でも、大きめに切るだけで噛む回数が増えます。
食事と運動、そしてしっかり噛んで、生活習慣病を予防しましょう。