

## 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

- 「男を磨く！健康増進プログラム」  
 ▽日 時：1回目 2月1日(日) 10:00～13:00  
 2回目 2月8日(日) 10:00～12:00  
 ▽内 容：1回目「メタボらない男の食事学  
 ～レトルト食品を健康的に使いこなす～」  
 講師：管理栄養士 岡野 倫子氏  
 2回目「メタボ対策だけでいいの？  
 ～仕事をしながらシェイプアップするコツ～」  
 講師：健康運動指導士 和木 宏泰氏

### 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：2月18日(水) 13:00～16:00  
 (↑お申し込み受付中です！)  
 3月8日(日) 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)

### 食肉と健康セミナー

- ▽日 時：1月16日(金) 10:00～12:00  
 ▽場 所：柳井市文化福祉会館(柳井市)  
 ▽問い合わせ：0820-22-2111(内線363)(柳井市商工観光課)

### 第63回健康公開講座「大腸がんの治療」

- ▽日 時：1月16日(金) 19:00～(受付18:00～)  
 ▽場 所：防府市地域交流センター(アスパラート)(防府市)  
 ▽問い合わせ：0835-25-8707(防府消化器病センター)

### 県民公開講座 これバッチリ花粉症対策2009

- ▽日 時：1月18日(日) 14:00～16:00  
 ▽場 所：山口県総合保健会館(山口市)  
 ▽問い合わせ：083-922-2510(山口県医師会)

### 第5回光市女性のつどい

- ▽日 時：1月24日(土) 13:30～16:00  
 ▽場 所：大和スポーツセンター(光市)  
 ▽問い合わせ：0833-74-3604(光市女性団体連絡協議会事務局)

### 第4回山陽小野田市民マラソン大会

- ▽日 時：1月25日(日) 9:30～(小雨決行)  
 ▽場 所：厚陽小学校運動場(山陽小野田市)  
 ▽問い合わせ：0836-72-0507(厚狭公民館)

### 第5回山口市在宅緩和ケア公開講座

- ▽日 時：2月1日(日) 13:00～16:00  
 ▽場 所：山口市民会館 大ホール(山口市)  
 ▽問い合わせ：083-921-6510(山口市在宅緩和ケア支援センター)

### 山口市民ロードレース大会

- ▽日 時：2月11日(水・祝) 受付8:30～9:30  
 ▽場 所：山口県セミナーパーク運動広場(山口市)  
 ▽問い合わせ：083-934-2874(山口市教育委員会スポーツ振興課)

### 2009山口・名田島田園マラソン大会

- ▽日 時：2月15日(日) 8:20～受付(雨天決行)  
 ▽場 所：山口南総合センター(山口市)  
 ▽問い合わせ：083-972-6720  
 (山口・名田島田園マラソン大会実行委員会)

### 第1回美祢秋吉台高原マラソン

- ▽日 時：3月1日(日) 8:00～受付  
 ▽場 所：秋吉台緑地公園(美祢市)  
 ▽問い合わせ：083-923-3200(テレビ山口企画事業部)

### 第5回くすのきカントリーマラソン

- ▽日 時：3月15日(日) 8:00～受付  
 ▽場 所：宇部市万倉ふれあいセンター(宇部市)  
 ▽問い合わせ：0836-35-0305  
 (くすのきカントリーマラソン実行委員会事務局)



～シクラメン～

今年もあと残り数日、す  
 でに大掃除にとりかかっ  
 ているという方も多いの  
 ないでしょうか。イン  
 寒さが増すにつれ、イン  
 フルエンザ流行のニュー  
 が、元気が回復を促す手  
 洗いのうがいを励行して  
 いる、栄養と休養を十分  
 につけて、元気に新年を  
 迎えるよう、インフルエ  
 ンザに負けないからだを  
 しっかり作らなければな  
 りません。インフルエン  
 ザは、何となくも新しい  
 コラムでは、予防するた  
 めの対策を紹介していま  
 す。ぜひ参考にしてくだ  
 さい。

## 健康コラム

「新型インフルエンザについて」

●新型インフルエンザって何者？  
 もともとは鳥などの動物に感染す  
 るインフルエンザウイルスが、ヒト  
 にも感染するようになり、さらにヒ  
 トからヒトへも感染しやすくなり  
 たものです。  
 特に鳥インフルエンザとヒトイン  
 フルエンザが混ざると変化が起き  
 ます。これまでも混ざってことが  
 なく、人口の約4分の1が感染す  
 ると言われ、短期間で多くの患者  
 が発生し、日常生活に大きな影響  
 が及ぼされています。

●新型インフルエンザの予防はど  
 んな方法があるの？  
 ①うがい・手洗いを徹底しまし  
 しょう。  
 新型インフルエンザが流行してい  
 るときは、人混みや繁華街への外  
 出を控えることも重要です。  
 ②熱、咳、くしゃみなどの症状があ  
 る人は、マスクを着けましょう。  
 ・加湿器などで空気の乾燥を防  
 ぐことや、お部屋の換気も大事で  
 す。  
 ・咳、くしゃみの際にはティッ  
 シュなどで口と鼻を押さえ顔をそ  
 むけましょう。  
 ・使用後のティッシュは、すぐフ  
 タ付きのゴミ箱に捨てましょう。

●新型インフルエンザの発生に備  
 えて今できることは？(備えあれば  
 憂いなし)  
 パンデミック(世界的大流行)は、  
 日本だけでなく、海外でも同時に  
 発生します。輸入がストップし生

活必需品が不足することも考えられ  
 ます。  
 2週間程度は外出しなくても済む  
 ように、食料品・水・日用品などを  
 備蓄しておきましょう。

●準備品リストの例は、山口県健  
 康増進課の新型インフルエンザ対応  
 ハンドブックを参照してください。

●新型インフルエンザが国内で発生  
 したら・・・  
 ・外出する時はマスクを着用し、  
 帰宅後のうがい・手洗いの習慣を  
 身につけましょう。  
 ・特に必要がない場合、不特定  
 多数の人が集まる場所への外出を  
 控えましょう。  
 ・十分な水分摂取と、バランスの  
 良い食事をとりましょう。  
 ・毎日、体温を測りましょう。  
 ②もしも発熱した場合は・・・  
 ・急な発熱・咳・全身痛などの  
 症状がある場合、発熱外来が設置  
 された医療機関を受診する必要が  
 あります。まずは保健所に連絡し  
 て受診できる医療機関を確認し  
 てください。  
 ・受診の際には院内感染を防ぐ  
 ため、必ず前もって医療機関に連  
 絡するようにしましょう。

※詳しい内容はこち  
 へ  
 http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/  
 cms/a15200/kansensyu/handbook.h  
 tml

## 健康クイズ

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

ストレッチングのポイントの中であ  
 りてはまらない(間違っているもの)もの  
 が一つあります。どれでしょう？

- ① 反動をつけて、しっかりと伸ばす
- ② 痛みが出るほど強く伸ばさない
- ③ 20～30秒程度ゆっくり伸ばす
- ④ 伸ばしているところが伸びている感覚を  
意識する
- ⑤ 呼吸は止めずに自然にする

**\*解答は下にあります\***

4月から始まったメタ  
 ボ健診により、「メタボ」と  
 いう言葉もすっかり浸透  
 したように思いますが、予  
 防あるいは改善のために  
 何かしら始めている、とい  
 う方も多いのではないで  
 しょうか。  
 かという私も、日頃の  
 運動不足解消のために、せ  
 めて「歩く」ことから始め  
 ようというところで、なるべ  
 く歩く機会を作るように  
 意識しています。  
 新しいことを始めるに  
 は、「きつかけ」と「タイム  
 ング」がとても重要で  
 り「一年の計は元旦にあ  
 り」という言葉もあるよう  
 に、新しい年の始まりとい  
 うのは絶好の機会！  
 ただし、成果がみられ  
 ないと、やる気も萎えてし  
 まいがちなので、できる目  
 標から立てると継続して  
 取り組めるようですよ。  
 みなさんも、おせちを  
 食べながら、自分だけの  
 「健康づくり計画2009」を  
 立ててみてはいかがでしょうか。

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  
 あく見られる！まずはアクセス⇒

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

**\*解答\*** 1 反動をつけずに、ゆっくりと伸ばす  
 解説：ストレッチングは運動の前に行うことで、けがの予防や疲労を和らげる効果があります。また、身体を心地よく伸ばす  
 ことでリフレッシュできますので、家事の合間に、仕事の合間に行えば、能率アップにもつながります！  
 身体を動かして、リフレッシュしてみませんか？  
[http://www.hwy.or.jp/center/column/vol24\\_2.html](http://www.hwy.or.jp/center/column/vol24_2.html)