GENKI★新聞

No.56 平成21年 8月28日発刊

山口県健康づくりセンター
〒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 ＊

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）

■江里学長のニコニコ健康相談室
▽9月2日(水)・16日(水) 13:00 ～ 15:00
▽問い合わせ：083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)

■第67回健康公開講座
あなたにぴったりの生活習慣病対策－ならないために、よくするために－
▽9月4日(金) 19:00 ～（受付18:00 ～）
▽0835-25-8707(防府消化器病センター)

■ふくふく健康２１のつどい
▽9月5日(土) 10:00 ～ 16:00
▽083-231-1408(下関市保健部健康づくり課)

■認知症高齢者を考える集い
▽9月5日(土) 13:00 ～ 16:10
▽090-2007-4683(山口県認知症を支える会連合会事務局)

■健康講座「本当に怖い閉塞性動脈硬化症
～足が痛い しびれる 冷たい 色が悪い あなたは大丈夫ですか？～」
▽9月5日(土) 10:00 ～ 12:00
▽083-901-6111(済生会山口総合病院)

■肝炎市民公開講座
▽9月7日(月) 19:00 ～ 20:30
▽0836-22-2243(山口大学消化器病態内科学事務室)

■第27回健康講座 乳がん検診の重要性
▽9月9日(水) 14:00 ～
▽083-976-0201(小郡第一総合病院 地域医療福祉連携室)

■子育てピアカウンセリングYucca
▽9月25日(金) 10:00 ～ 12:00
▽083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)

■市民講演会「医・スペシャル～まほろばに生きる～」
▽9月27日(日) 13:00 ～ 15:00(開場12:00)
▽0836-31-1777(宇部市保健センター)

■地域住民の方のための認知症講座
～みんなが安心できる生活のために～
▽9月30日(水) ～ 10月28日(水) 10:00 ～ 12:00(第4回のみ13:00 ～ 15:00)
▽083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)

■ピンクリボンキャンペーン
エンジョイ！トワイライトウォーキング
▽10月1日(木) 18:00 ～ 20:00(受付17:30 ～)
▽083-934-2200(山口県健康づくりセンター 健康企画班)

■女性の健康づくり「乳がん予防講座」
▽10月4日(日) 10:00 ～ 11:40(受付9:30 ～)
▽083-934-2200(山口県健康づくりセンター 健康企画班)

■市民健康スポーツのつどい
「いきいき・わくわく・にっこり」健康スポーツフェスタ２００９
▽10月12日(月・祝) 9:00 ～ 15:00
▽0827-32-5000(岩国市教育委員会スポーツ振興課)

■吉田松陰先生150年祭 萩往還ワンデーウオーク２００９
▽10月17日(土)
▽0838-25-7311(萩往還ワンデーウオーク実行委員会)

■第6回秋吉台カルストウォーク２００９
▽10月25日(日) 受付 8:00 ～ 9:30
▽0837-62-0304(美祢市総合観光部)

■下関海響マラソン２００９
▽11月8日(日)
▽083-231-2729(下関海響マラソン実行委員会事務局)

■第18回浜村杯秋穂ロードレース大会
▽11月15日(日) 受付 8:30 ～
▽083-984-2132(浜村杯秋穂ロードレース大会実行委員会事務局)

■第7回海峡のまち 下関歴史ウォーク
▽11月28日(土) ～ 29日(日) 受付 8:30 ～
▽083-256-3012(第7回海峡のまち下関歴史ウォーク実行委員会大会事務局)

■吉田松陰先生150年祭 第10回維新の里萩城下町マラソン
▽12月13日(日) 10:00スタート
▽0838-25-7311(維新の里萩城下町マラソン大会実行委員会事務局)

～ひまわり～

今年の夏はいつのまにか過ぎ去りつつあるようで、夜はだいぶん過ごしやすくなりました。空の雲や風で秋を感じている方も多いのではないでしょうか。

夏の終わりとともに、屋外での活動に適した季節がやってきます！普段あまり外で運動しないという方も、気分転換をかねてウォーキングイベント等に参加してみませんか？

各地域で様々なイベントが催されますので、本新聞の「健康イベント情報」で、自分にあうイベントを探してみてください。

楽しみながら「健康づくり」を継続しましょう！

＊ 健康コラム ＊

「自殺対策について」 ～9月10日は世界自殺予防デーです～

●自殺の現状

わが国では、平成10年に自殺者数が3万人を超え、以後高い水準で推移しています。これは交通事故死の5倍以上の数になっています。

山口県でも、毎年４００人の方々が自らの命を絶たれている状況です。

昨年のリーマンショック以来の不安定な経済状況が、これに追い打ちをかけないか危惧されるところです。

自殺の原因の多い順は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題（警察庁の統計より）ですが、複合的な原因も多いと推察されています。

心理的、社会的負担の大きい中高年男性の自殺の増加が自殺者急増の主要因と言われています。

また、将来ある子どもの自殺や20～30代の自殺の増加も近年の特徴です。平成20年には、30代の自殺者数が過去最高でバブル期の約2倍となり、20～30代の死因の第1位が自殺です。

●山口県の取組

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、全国精神保健福祉センター長会では、9月を自殺予防強化月間と定め、全国共同でキャンペーンを実施しています。

■九州・山口地区一斉電話相談
【受付期間】 9月7日(月)～11日(金)
午前9時～午後9時
【内容】 いのちの情報ダイヤル「絆（きずな）」
ＴＥＬ ０８３５－２２－３３２１
による電話相談

～「生きることがつらい」と悩んでおられる方や、そのご家族の方、大切な方を自死で亡くされた方、不安なお気持ちをそっとお聴かせください。～

■多重債務者向け無料相談会～法律専門家と保健師等による合同相談会～
【日時・会場】
9月26日（土）午前9時～午後4時
防府市文化福祉会館
【内容】
法律専門家との面接による無料法律相談。あわせて、保健師等が心身の健康相談に応じます。
事前予約制で、9月10日から予約開始です。
【お問い合わせ・予約先】
県庁 県民生活課
ＴＥＬ ０８３－９３３－２６０８
県精神保健福祉センター
ＴＥＬ ０８３５－２７－３４８０

◆山口県精神保健福祉センターでは、自死遺族の方の「わかちあいの会」発足に向けて準備しています。
◆詳しくは、山口県精神保健福祉センターホームページ「自殺対策総合ページ」をご覧ください。
http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/index.html

今回は、「山口県精神保健福祉センター 松永さん」に寄稿していただきました。
ありがとうございました。

今号の「けんこう散歩道」では、健康づくりセンター近くをウォーキングしましたが、健康づくりのためのウォーキングは、続けることが重要！自宅や職場近く等の道はやはり身近で歩く機会を作りやすいですね。
反面、いつものルートに新鮮味を感じられなくなった、とお悩みの方は、歩くことを習慣づけるためのポイントを、GENKI★マガジン第63号の「健康コラム」でご紹介していますので、参考にしてみてくださいね。
http://www.hwy.or.jp/center/column/vol63.html

◇編集後記◇

＊ 健康クイズ ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

メタボリックシンドローム予防のためには、手軽にできる運動習慣を日常生活の中に取り入れることが大切です。歩くこと（ウォーキング）や自転車こぎは、いつでも、どこでも、誰にでもできる運動です。
そこで、歩くことや自転車こぎから始まる「健康づくり」と「環境づくり」のクイズです。
（ ）の中に適切な数字を入れてみましょう。

① 1日10，000歩のウォーキングで、およそ（ ）kcal消費できます。

② 1日10，000歩のウォーキングを続けると、内臓脂肪1kgが約（ ）カ月で減少します。

③ 車を使わず毎日、10，000歩あるくことで、ガソリン代約（ ）円節約できます。

④ 毎日10，000歩あるくことを、2週間続けたら杉の木（ ）本分が吸収する量と同じCO2発生量を減少できます。

⑤ 自転車こぎの場合、10，000歩あるいたことに匹敵するのは（ ）分こいだ場合です。

＊解答は下にあります＊

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＊
① ３００ ② １ ③ ５３ ④ １ ⑤ １００