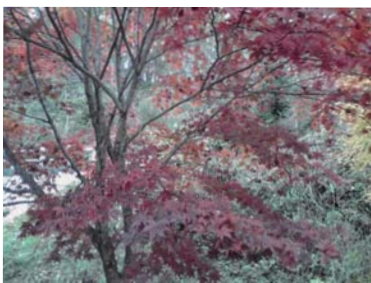


健康イベント

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)

- 健康講座「逆流性食道炎について」
～むねやけ・げっぷが気になりませんか？～
▽12月5日(土) 10:00～12:00
▽083-901-6111(済生会山口総合病院)
- 山口市男女共同参画センターセミナー
世界エイズデーによせて
▽12月5日(土) 13:30～15:00
▽083-934-2841(山口市男女共同参画センター)
- フォーラム8020
▽12月6日(日) 13:00～14:45
▽083-928-8020(山口県歯科医師会事務局)
- 山口県立総合医療センター県民公開講座
▽12月12日(土) 14:00～15:00
▽0835-22-4411(山口県立総合医療センター 事務局総務課)
- 第30回健康講座 大腸ガン予防の為に食事療法
▽12月16日(水) 14:00～
▽083-976-0201(小郡第一総合病院 地域医療福祉連携室)
- はつらつと暮らすための健康づくり学習会
▽12月18日(金) 9:30～13:00
▽0835-52-1114(山口市 健康増進課健康づくり第三担当)
- CKD市民公開シンポジウム
▽12月19日(土) 13:00～16:10
▽083-921-6222(山口県腎友会事務局)
- 第6回山口市在宅緩和ケア 市民公開講座・県民公開講座
▽12月20日(日) 13:00～16:30
▽083-921-6510(山口市在宅緩和ケア支援センター)
- 第11回玖珂桜つつみロードレース大会
▽1月10日(日) 受付 8:00～9:00
▽0827-82-6600(KUGAスポーツクラブ事務局)
- やまぐちひとづくり塾
講演会「がんばらない」けど「あきらめない」
▽1月23日(土) 13:30～15:00(開場13:00)
▽083-987-17100
(財団法人山口県ひとづくり財団 県民学習部学習振興課)
- 子育てピアカウンセリングYucca
▽1月29日(金) 10:00～12:00
▽083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)
- 第26回サザン・セト大島ロードレース
▽2月7日(日) 受付 8:00～9:00(5kmの部は11:30まで)
▽0820-78-2512(サザン・セト大島ロードレース大会事務局)
- 第5回人づくり・地域づくりフォーラムin山口
▽2月13日(土)・14日(日)
▽083-987-1730
(財)山口県ひとづくり財団 生涯学習推進センター)
- 第4回錦帯橋ロードレース大会
▽3月7日(日) 9:30スタート(雨天決行)
▽0827-32-5000(錦帯橋ロードレース事務局)
- 菩提寺山ハイキング
▽3月21日(日)
▽0836-84-4090(有帆公民館)



～紅葉～

秋のアウトドアといえば「紅葉」ですね。秋の葉がキレイに色づくために、夏の間はたくさん雨が降り、水分が充分にあること、や「天気が良い日光が十分に当たっていること」「秋になって昼夜の寒暖差が大きいこと」などの条件が必要になるそうです。そろそろ「紅葉」の時期も過ぎつつありますが、みなさんのまわりの「紅葉」は、いつもに比べていかがでしたか？

今回の「けんこう散歩道」(裏紙面)でも「紅葉」を期待して歩きましたが、少し見頃の時期は過ぎていたようです。みなさんが写した「紅葉」写真もお待ちしていますので、メール等でどんどん投稿してくださいネ!

健康コラム

「エイズについて～12月1日は、世界エイズデーです～」

●世界エイズデーとは、1988年にWHO(世界保健機構)が、世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「World AIDS Day」(世界エイズデー)と定め、エイズに関する啓発活動の実施を提唱しました。その後、1996年からは、WHOに代わって国連のエイズ対策の調整を行うこととなったUNAIDS(国連合同エイズ計画)でもその活動を継承して、エイズに関する知識等について、正しい認識を普及させることを目的として、世界エイズデーを実施しています。

●平成21年度「世界エイズデー」キャンペーンを中心に「世界エイズデー」を「Living Together」(共に生きていく現実)と題し、HIV陽性者と共に生きていく現実を伝えるためのメッセージを、柳井健康福祉センター、周南健康福祉センター、防府健康福祉センター、山口健康福祉センター、宇部健康福祉センター、長門健康福祉センター、萩健康福祉センターの8施設が連携して実施しています。

●山口県の取組として、12月1日の世界エイズデーに併せ、臨時的HIV抗体検査やチャリシ・パンフレットの配布等の普及啓発活動を県内の各健康福祉センターが実施します。HIV抗体検査は、予約が必要になりますので、各健康福祉センターに事前に連絡してください。(臨時検査を実施していないセンターもありま

また、HIV抗体検査は、毎月定期的に行うことができます。その際、今回受診できないという方は、そこで受診できなかったら、お近くの健康福祉センターに連絡してください。

左記のとおりです。

岩国健康福祉センター	0827-29-1519
柳井健康福祉センター	0820-22-3631
周南健康福祉センター	0834-33-6423
防府健康福祉センター	0835-22-3740
山口健康福祉センター	083-934-2533
宇部健康福祉センター	0836-31-3200
長門健康福祉センター	0837-22-2811
萩健康福祉センター	0838-25-2663

今回は、山口県健康福祉部健康増進課 中村さんに寄稿していただきました。ありがとうございます。

健康クイズ

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう!
朝晩、冷え込むようになり、秋から冬へ近づきつつありますね。次のことわざで「○」に入る言葉または数字は何でしょう。

- 起○文の徳
ヒント：いつ起きると健康によく、徳なのでしよう。
- 寒○熱
ヒント：体の一部分が入ります。
- 柔(やわ)き物も○○度噛め
ヒント：数字が入ります。

解答は下にあります

先日、仲間と山登りに行って来ました。参加する前は、「楽しいな気持ち」と「みなについて歩けるかな」という不安な思いがありました。が、せっかくなので参加することに決めました。

参加してみると、「紅葉観賞」をしながら運動ができてとても楽しかったです。下山後は、みんなで温泉に入り疲れを癒し、秋のアウトドアを満喫できました。こういう企画に仲間

が誘ってくれることが、私(スタッフK)の健康づくりにつながっています。以前、当センターでは「健康行動の継続要因に関する調査」を行いました。この調査結果にも「家族の助けや一緒にする仲間がいる」ことが健康行動の継続要因という回答が多かったです。みなさんも自分合った「健康行動継続方法」を見つけて楽しく健康づくりを続けていきましょ

編集後記

この調査結果にも「家族の助けや一緒にする仲間がいる」ことが健康行動の継続要因という回答が多かったです。みなさんも自分合った「健康行動継続方法」を見つけて楽しく健康づくりを続けていきましょ

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、知りたい情報があぐ見られる! まおはアクセス⇒

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

解答
1 朝起三文の徳 2 頭寒足熱 3 柔き物も27度噛め