

* 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)

第33回殖生地区健康マラソン大会

2月7日(日) 9:00 ~ 受付開始
0836-76-0066(殖生公民館)

第10回梅まつりコバルト・ウォーク

2月7日(日) 9:30 ~ 12:30(小雨決行)
0833-74-3605(光市教育委員会 体育課)

第29回あとう雪まつり & 歩くスキー講習会

2月11日(木)
0833-956-0116(阿東町教育委員会 社会教育班)

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(生涯学習推進センター)

食と農の知っ得公開講座

2月16日(火) ~ 午前10:00 ~ / 午後13:30 ~
083-922-5203(山口農政事務所 消費生活課)

第37回健康講座(周東総合病院)

2月18日(木) 14:00 ~
0820-22-3456(周東総合病院 総務課)

青海島健康マラソン大会

2月21日(日) 受付8:30 ~
0837-22-3540(長門市体育協会)

フォーラム8020 認知症と口腔ケア

2月21日(日) 13:00 ~ 15:00
083-928-8020(山口県歯科医師会 事務局)

山口県自殺対策フォーラム2010

2月23日(火) 13:00 ~ 15:00
0835-27-3480(山口県精神保健福祉センター)

はつらつと暮らすための健康づくり学習会

2月26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)

夢トークinやまぐち講演会

「現代社会の食生活と食育のすすめ」

2月28日(日) 13:30 ~ 15:00(開場13:00)
083-987-1710(県民学習部 学習振興課)

山口県立総合医療センター県民公開講座

2月28日(日) 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70回健康公開講座 薬の飲みかた・使いかた!

3月8日(月) 19:00 ~ (受付18:00 ~)
0835-25-8707(財団法人防府消化器病センター 公益事業部)

初代内閣総理大臣伊藤博文公没後100年記念

藤公の里マラソン大会

3月14日(日) 受付9:00 ~ 9:40
0833-74-3605(光市教育委員会体育課内 藤公の里マラソン大会事務局)

不妊を考える集い「もっと知りたい! 不妊のこと」

3月14日(日) 13:10 ~ 17:00
083-933-2947(山口県 健康福祉部 健康増進課)

第6回くすのきカントリーマラソン

3月14日(日) 受付時間8:00 ~ 9:20
0836-35-6116(宇部市 教育委員会 体育課)

萩・笠山椿群生林エコウォーク

3月20日(土) 13:30 ~ 16:00(受付13:00 ~)
0838-25-1750(萩・笠山椿群生林エコウォーク係)

菩提寺山ハイキング

3月21日(日)
0836-84-4090(有帆公民館)

殖生さわやかハイキング

3月21日(日) 9:00 ~ 受付開始
0836-76-0066(殖生公民館)

年が明けてからあつあつという間に約1カ月が過ぎようとしています。が、お正月に食べすぎてしまったという方も、そろそろお正月太りを解消できた頃ではないでしょうか?! といつても、まだまだ元の体重に戻っていない方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで、運動スポットをお探しの方にお勧めなのが「けんこう散歩」!

このコーナーでは、健康づくり(運動)に活用いただける県内各地の健康スポットを紹介していきます。今回取材してきた「豊田のトリムコース」は、スタート地点を探るのに少々時間がかかりましたが、これも「ワイワイガヤガヤ」話しながら行く楽しい時間でした。読者のみなさんには、入り口を見つけて易いように、道路沿いから見える看板の写真を、ばつちり写し取っているのをごちらを目標にスタート地点を探してみてくださいませ!

それでは、今年も健康情報満載でお届けするGENKI新聞のスタートです!



* 健康コラム *

『花粉飛散予測』と『セルフケア』

山口県医師会では県内の薬局、医療機関、学校など27施設にスギ・ヒノキ科花粉測定を依頼し、それを元に「明日の花粉飛散予測」としてマスコミを通して県民に情報を提供しております。近年は花粉予測情報のソースも増え、放送局によつて異なる予測が流れることもありまますが、県医師会から提供したものは、その旨を明記するようお願いしております。

11月上旬に行つたスギの木の定点調査では、スギの着花状況は平年の半分程度と考えられましたが、それ以上の雄花の着きが確認された地区もあるようです。本年の県内のスギ花粉飛散量は平年に比べて少な目の予測ですが、それでも十分に症状が発現する飛散数にはなると考えられますので、今シーズンも花粉対策は必要で、油断は禁物です。

花粉症のセルフケアとしては、花粉に接触しないことが基本となります。外出時には眼鏡、マ

スク、帽子等を着用し、皮膚や粘膜にできるだけ花粉を接触させないようにします。屋外での花粉暴露は完全には避けられませんが、それを室内に持ち込まない努力も必要です。従つて、外出先から帰つたときは手洗い、洗顔、うがいをし、家に入る前に衣服や毛髪に付着している花粉をよく落とすことなどが大切です。

また、花粉が多いときには洗濯物を外に干さない、部屋の掃除をこまめにする、適度に加湿することも重要です。

症状がひどくなつてから治療を開始するとなつらい症状の期間が長くなりますので、少しでも症状が出始めたら早めに医療機関で治療・指導を受けられることをおすすめします。

今回は、宇部市沖中耳鼻咽喉科院長 沖中芳彦先生に寄稿いただきました。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!

掃除を含め、歩行や階段昇降、床そうじ、洗車など、私たちは日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う生活活動を行っています。はたしてこの生活活動は、健康づくりのための身体活動・運動として効果があるのでしょうか?

1 効果がある 2 効果はない

* 解答は下にあります *

みなさん、リニューアルした当センターホームページをご覧ください!

これまでにご利用いただいていた方には、ピフォI & アフターが特別にお分りかと思えますが、今月から、持ち歩きにも便利な携帯電話版メールマガジン「GENKI」も

編集後記

これからみなさんに活用いただける、健康情報をごんごん発信していきますので、当センターの健康づくりサイトも、みなさんの健康づくりに役立ててください。

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 * 1 効果がある

「エクササイズガイド2006」(健康づくりのための運動指針2006)では、生活習慣病予防のためには、生活活動と運動を含めた身体活動を高め、活発な日常生活を送ることが必要とされています。どのくらいの身体活動が必要かは、「エクササイズ(Ex)」という新しい単位で示してあります。ちなみに、目標値を歩数に換算すると、1日あたり8,000 ~ 10,000歩くらいになります。