ＧＥＮＫＩ★新聞

No.７８　平成23年6月30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＊

山口県健康づくりセンターからのお知らせ

（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）

■「健康プラザリニューアルキャンペーン」

☆みなさんのご来場をお待ちしています！

☆期間中「健康クイズ」「食事バランスチェック」を体験された方には、それぞれ記念品をお渡しします☆
※記念品は、なくなり次第配布終了
▽7月1日(金) ～ 31日(日)　9:00 ～ 17:00（入館は16:30まで）
▽場所：　山口県健康づくりセンター　健康プラザ
▽イベント：
7月7日（木）の「県民健康の日」には、各種健康度測定等を無料実施します！
①骨密度の測定　②足のバランスチェック　③体脂肪率の測定
④米粉パンの試食
※①②については、9:00 ～（各先着30名）、13:00 ～（各先着30名）
測定時間は、9:30 ～ 11:30、13:30 ～ 15:30
※④については、10:00 ～、14:00 ～（無くなり次第、配布終了）

■体力クリニック

☆参加者募集中！

健康づくりは「まず自分の体力を知ることから」
筋力、柔軟性など１０項目を測定して、“自分の体力”をチェックしてみませんか？健康運動指導士によるストレッチ等の指導も行います。
▽7月13日(水)　13:00 ～ 16:00
▽場所：　山口県健康づくりセンター
▽参加費：　100円
▽定員：　20名
▽測定項目：　脚筋力測定・柔軟性測定・バランス能力測定他

■生活リズムで骨パワーアップ

☆参加者募集中！

健康な骨をつくるには、骨の基礎が作られる成長期の過ごし方が重要だということをご存知ですか？
小学生～中学生のお子さんと、その保護者の方を対象に、日常の生活習慣の中での“骨づくり”を考えます。
▽日時：　8月18日(水)　9:30 ～ 15:00
▽場所：　山口県健康づくりセンター
▽対象：　小学生～中学生のお子さんとその保護者
▽参加費：　子ども・保護者とも1人500円
▽定員：　36名(定員になり次第締切)
（原則、子供・保護者１組でお申し込みください。）
▽内容：　①骨密度測定
②講話・調理実習「食事で骨パワーアップ」
講師：やまぐち食育クラブ代表・食育指導士
西本　葉子
③講話・運動実技「楽しく動いて骨パワーアップ」
講師：山口県健康づくりセンター
健康運動指導士
佐伯　義明・恵美寿　勝美

上記イベントについてのお問い合わせは
▽083-934-2200　(山口県健康づくりセンター　健康企画班)

◎山口県内のイベント情報は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」（健康情報メールマガジン）でご覧いただけます。　ぜひご登録ください！！

雨が続きますね。皆さん、雨の日は何をして過ごされていますか？

家の中でテレビを見たり、お掃除をしたりして、なるべく外出をしないようにしている方もいらっしゃると思いますが、雨の日こそ、天候に関係なく遊べる施設にお出かけしてみるのはいかがでしょうか？

そこで、みなさんにお勧めしたいのは、当センターの「健康プラザ」！

「健康プラザ」は、屋内にあり、栄養・運動・休養を中心にゲーム感覚で楽しみながら健康について学ぶことができる施設です。

今年３月に、一部リニューアルしたことに伴い、７月の１ヶ月間「リニューアルキャンペーン」を行いますので、皆さんふるってご参加ください！

キャンペーン期間中「健康クイズ」及び「食事バランスチェック」を体験された方には、ステキな記念品（なくなり次第配布終了）のプレゼントもありますヨ！

～サボテンの花～

＊ 健康コラム ＊

「生涯の『健康設計』を！！」

みなさんにはそれぞれの生涯がありますが、どのように向き合い毎日をお過ごしでしょうか？

その中でも今回は運動（身体活動）について考えてみましょう。

【幼少期】

子どもたちの学力や体力の低下、また、心の問題が最近は注目されています。子どもたちの様々な問題の背景には、幼少年期からの「生活リズムの乱れ」や「運動不足」、「親子のきずなの乏しさ」等が上げられています。睡眠リズムが乱れることで、摂食リズムが崩れ、朝食の欠食・排便の無さへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴え、午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって昼夜の体温リズムが乱れ、様々な問題を引き起こす一因となっていると考えられています。

そこで、外遊びや親子とのふれあいを積極的に行うことはもとより、その環境づくりが大切です。

体操教室やスポーツ少年団、地域コミュニティなど、仲間と楽しく身体を動かせる場も最近では広がってきていますが、親子での触れ合いを通じて体を動かす楽しさを親子で感じて、子どもが本来持っている体の力を引き出しましょう！キーワードは「できたね！」「楽しいね！」「良かったね！」です！

【青・壮年期】

若いころは、自分の健康にはあまり関心を持つこともなく、問題を感じないことが多々あります。しかし、今、心身に大きな不調や病気はなくても、毎日の食事や身体活動等の生活習慣を振り返ってみると、様々な問題点が見えてくるはずです。それらの積み重ねが、やがて深刻な心身の不調につながることを十分理解し、将来の大きな不健康を予防するために、少しずつの心掛けを今からはじめることが必要です。

経験者からすれば「なってからでは遅すぎる」と言うことに少しでも関心を持っていただき、出来ることから始めてコツコツと継続することで、必ず続けて良かったと確信することが訪れることでしょう。

【高齢期】

「病は気から」と言う言葉が一番あてはまる時期になります。病院へ行けば『加齢に伴う症状です』と言われて、しょうがないと諦めてしまうか、それとも「いやいやまだまだやれる!?　やってみよう!!」と思うのかで大きな別れ道となります。毎日の生きがいのある生活は「ある」ではなく「つくる」です。

筋力低下で腰が痛い、体重増加で膝が痛い、運動不足で血圧が高いなど気持ちの逃げ場に使っていませんか？　この時期は他の方に聞いてみても、みんな持っている悩み事です。現実と向き合い、今出来ることを見つけることが明日への一歩です。

このように、それぞれのライフステージに合った身体の変化を知ることで、心も身体も良好な毎日を送れるように生涯の『健康設計』を考えられてはいかがでしょうか？

そんな健康づくりのための運動に関わる指導をさせて頂いているのが健康運動指導士・健康運動実践指導者です。行政機関・病院・介護施設・民間運動施設・個人活動など様々な現場で活躍しております。

今回は、日本健康運動指導士会　山口県支部より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！

５月31日は「世界禁煙デー」、５月31日～６月６日は「禁煙週間」です。

そこで、平成22年に山口県健康づくりセンターが、山口県民３千人を対象に実施した「健康づくりに関する意識調査」の結果から、たばこに関する問題です。

次の内容について、○×でお答えください。

1　喫煙が健康に及ぼす影響を知っている人は、全体の９割である。

2　日常生活で、他人が吸うたばこの煙による影響を受けていると感じている人は、全体の５割以下である。

3　10年前の調査と比較し、他人が吸うたばこの煙による影響を受けていると感じている人は増えた。

＊回答は下にあります。

◇編集後記◇

毎月７日は「県民健康の日」です。

皆さんは、「県民健康の日」を知っていますか？

「県民健康の日」とは、健康づくり運動を、住民参加を基調とした県民運動を展開するため、世界保健デーの１９４８年４月７日にちなんで、山口県が「県民健康の日」と定めた日です。

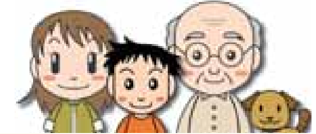
来月の７月７日（木）には、健康プラザ内で「県民健康の日」のイベントを実施予定なので（詳細は、館内のポスター等をご覧ください。）皆さん、是非、ご参加ください。

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　○
2　○
3　×

＊解説＊

喫煙が健康に及ぼす影響を知っている人は、９４．４％でした。
日常生活で他人が吸うたばこの煙による影響を受けていると感じている人は、４６．０％で、１０年前の調査（６５．１％）と比較すると、約２割減っていました。
たばこを吸える場所の減少、または場所の限定により、たばこを吸わない人が、たばこの煙で嫌な思いをする事が減ったという事でしょうか。
もちろん、たばこを吸う人が、きちんとマナーを守ってくれていることもあると思います。たばこは、健康に良くないとわかっていても、なかなかやめられないですよね。今は、禁煙治療に健康保険が使える病院も多くなりました。あなたの町の禁煙外来を探してみませんか？
◎健康やまぐちサポートステーションの「禁煙外来医療機関」はこちらから→　http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/shisetsu/kin_en/index.html