

★健康イベント★

山口県総合保健会館で開催されるイベント

(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6回山口市内介護者の会交流会

支え合う！こころでつなぐ優しい介護！
2月14日(火) 13:00～16:00(予定) 2階第1研修室
083-922-7121(やまぐち介護者(家族)の会 事務局)

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)

【下関市】

平成23年度 第2回がん医療市民公開講座
見る・知る・わかる がん講座～大腸がんの早期発見、早期治療～
2月4日(土) 14:00～16:00(開場13:30)
083-224-3831(下関市立中央病院)

【宇部市】

第24回市民公開講演会 呼吸器フォーラム
2月25日(土) 開場・受付 13:00～
0836-58-2300(国立病院機構山口宇部医療センター)

第27回市民と考える医療フォーラム
宇部市制施行90周年・宇部市医師会90周年記念講演会
2月26日(日) 13:00～15:00
0836-31-1777(宇部市健康福祉部健康推進課)

【山口市】

健康講座「あなたの肩痛は本当に、五十肩(四十肩)でしょうか」
2月16日(木) 15:00～16:00
083-901-6111(済生会山口総合病院)

【萩市】

萩往還ワンデーウォーク2012
3月24日(土)
0838-25-7311(萩市スポーツ振興課)

【防府市】

第82回健康公開講座
胃がんと大腸がん～定期検査から早期診断、低侵襲治療～
2月20日(月)
0835-25-8707(防府消化器病センター)

【周南市】

不妊を考える集い「もっと知りたい!不妊のこと」
3月4日(日)
083-933-2947(山口県健康福祉部健康増進課)

【田布施町】

第31回田布施川さくら健康マラソン大会
4月8日(日)
0820-52-5813(田布施町教育委員会社会教育課)

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!!



～山茶花～

2012年がスタートしました。今年初の「GENKI マガジン」の特集「けんこう散歩」は、正月太りを楽しく解消したい方は必見「まちの駅」を取材してききました。「まちの駅」は、平成22年4月29日の開設以来来館者数が100万人を突破したということ、大人気の施設の様子です。取材したこの日も平日にも関わらず、たくさんの来館者で賑わっていました。今年も「GENKI マガジン」では、県内の観光地等、楽しみながら健康づくりができるスポットを紹介していきますので、皆さんの周りにオススメスポットがあれば、どんどん投稿してくださいネ!

★健康コラム★

「老化の『ものさし』 動脈硬化について」

人は20代をピークに老化がはじまるといわれています。老化していくスピードは、その人の生活習慣によって個人差が出てきます。老化の「ものさし」ともいえる動脈硬化の進み具合は、その人の生活習慣にかかわってくるということです。動脈硬化の原因で起こってくる心筋梗塞、脳卒中等の疾患は、すべて若いときからの日常生活習慣と密接な関連があります。偏った食生活、運動不足、喫煙や飲酒はもちろんなこと、睡眠、栄養が十分とれず、疲労が蓄積されることでも、病気のリスクが高まります。生活習慣を見直し、よい習慣を身につけることが、健康づくりにつながります。過度なストレスも動脈硬化が進みやすくなります。好きな趣味をして過ごすことや、のんびりすること、心の休養も保てます。元気で長生きするためには、日常生活を気にすることが大切です。健康相談の場で、「好きなものも食べられず、好きなお酒やタバコをやめてまで、長生きしたくない」と言う人が時々おられます。そう思う人は、ぜひ、考えてほしいことがあります。自分自身は長生きしてほしくないと思っても、あなたは長生きしてほしいと思っている人がいます。今後あなたに長生きしてほしいという人は増えてきます。今は幸せな人生であっても、自分の健康について考えたことがなかったら、自分にとってもっとも肝心な人生の詰めの段階にきて後悔することになるかもしれません。

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないために早期に気づくことができません。健康相談の場で、「好きなものも食べられず、好きなお酒やタバコをやめてまで、長生きしたくない」と言う人が時々おられます。そう思う人は、ぜひ、考えてほしいことがあります。自分自身は長生きしてほしくないと思っても、あなたは長生きしてほしいと思っている人がいます。今後あなたに長生きしてほしいという人は増えてきます。今は幸せな人生であっても、自分の健康について考えたことがなかったら、自分にとってもっとも肝心な人生の詰めの段階にきて後悔することになるかもしれません。

健康コラムの危険因子は、症状が全くなくほんのわずかな数値の異常でも、重なることで心臓病の発症を招きやすくなります。動脈硬化を受けて、動脈硬化を遅らせましょう。動脈硬化は、身体の中のことなので、自分ではなかなか気づきにくいこともあります。体調の良し悪しにかかわらず保健指導を受けることで、今後どうすればよいかの対策が立てられます。保健指導では、医師、保健師、管理栄養士等が、一緒に考え、個人にあった方法を見つけていきます。加入されている医療保険者の担当部署に連絡し、保健指導を受けて、生活習慣を見直ししましょう。

★健康クイズ★

次の文章の()に正しいものには、×を入れてみてください。

- () 1 お年寄りが、寝たきりになる原因の第1位は骨折、第2位は脳卒中、第3位は認知症です。
- () 2 骨そしょう症の予防のためには、カルシウムを十分とる日光浴をすること運動をすることの三つが有効です。
- () 3 一人一日あたりの野菜摂取量は、250グラム以上が必要とされています。
- () 4 高齢者の目の病気で最も多いのは、飛蚊症ひぶんしょうです。
- () 5 人間が一日に必要なといわれている水分量は、約2リットルです。
- () 6 造血に役立つ、脳の発育を助けるビタミンは、葉酸です。

★ 解答 ★

1 × 4 ×
2 5
3 × 6

★ 解説 ★

- 1 第一位 脳卒中 / 第二位 老衰 / 第三位 骨折
- 3 350グラム以上
- 4 白内障

編集後記


今年、閏年(うるう年)です。閏年は、太陽暦では一年が366日ある年で、2月29日のある年のことを言い、太陽暦と地球の自転速度とのずれを修正するために4年に1度設けられています。夏期オリンピックの開催年と重なります。今年の夏期オリンピックは、イギリスのロンドンで開催予定というのですが、今から、テレビ、現地での応援を楽しみにさせていただきます。

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/>