

特集1

元気の電池を満タンに!

「おいしいね」から始めよう、健康づくり。

「柿が赤くなると医者が青くなる、サンマが出るとあんまが引込む」…旬のおいしいものを食べると健康になるということわざですね。食は健康の源。さあ、秋の味覚に舌つづみを打ち、心にまでエネルギーを充たしましょう。ただし、好きなものを好きなだけ食べているのは考えもの。現代の食卓は、便利な反面、飽食や孤食などの問題とも隣り合わせ、栄養バランスも偏りがちです。まずは正しい食生活を意識し、生活習慣病のリスクを撃退しましょう。秋晴れの空の下、スポーツやウォーキングを楽しめば、爽快感で心も晴々。



「岡谷市健康増進計画」進行中!

健康のまち岡谷の実現をめざし、「栄養・食生活」「生活習慣病」「歯の健康」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ・アルコール」の6項目で目標を設定、提案や取り組みを進めてきたこの計画(後期計画平成20~24年度)も、まとめの段階に入りました。誰もがいきいき健やか!…うれしい成果や上向きの経過が残せるように、みんなでもうひとがんばりしましょう。

食



「もっと野菜を食べよう! 運動」

毎月1のつく日は野菜の日

「カラダに1日(いい日)」

1日に食べたい野菜の目標量は350gです

～野菜のチカラでカラダ元気!～

★低エネルギー、低脂肪です!…肥満予防!

★ビタミンやミネラルが豊富です!

…ガン・動脈硬化予防!

★余分な塩分を排せつします!…高血圧予防!

★食物繊維が豊富です!

…高血糖・脂質異常予防!



1日に350グラムの野菜、この目標を達成するには、生より加熱したほうが、かさが減って案外食べられちゃうよ!

野菜たっぷり「うちごはん」レシピコンテスト開催!

幅広い世代に野菜料理を広める取り組みとして、市民のみなさんから野菜料理のレシピを募集しているのをご存じですか。今までにスープ、おかず、サラダのコンテストを行い、レシピ集を発行してきました。今回は、いよいよ主食への挑戦です。地元で生産される身近な野菜を使ってどんなごはん料理ができたでしょうか?

コンテスト試食審査

8月31日に、19の応募作から書類審査を通過した10品目の試食審査を市役所で実施しました。調理は、岡谷市食生活改善推進協議会の会員のみなさんが担当。愛情たっぷり、次々にできあがった料理を、審査員が、見た目や味の評価、野菜の多さや活用の有効性、料理のしやすさ、ほかの野菜などへの応用性などの基準で審査、投票により大賞5作品が選ばれました。

大賞は、10月2日の市民健康づくりのつどいで発表、表彰式を行うほか、岡谷市食生活改善推進協議会のコーナーに実物を展示、試食やレシピ配布も行います。ぜひ、お出かけください。

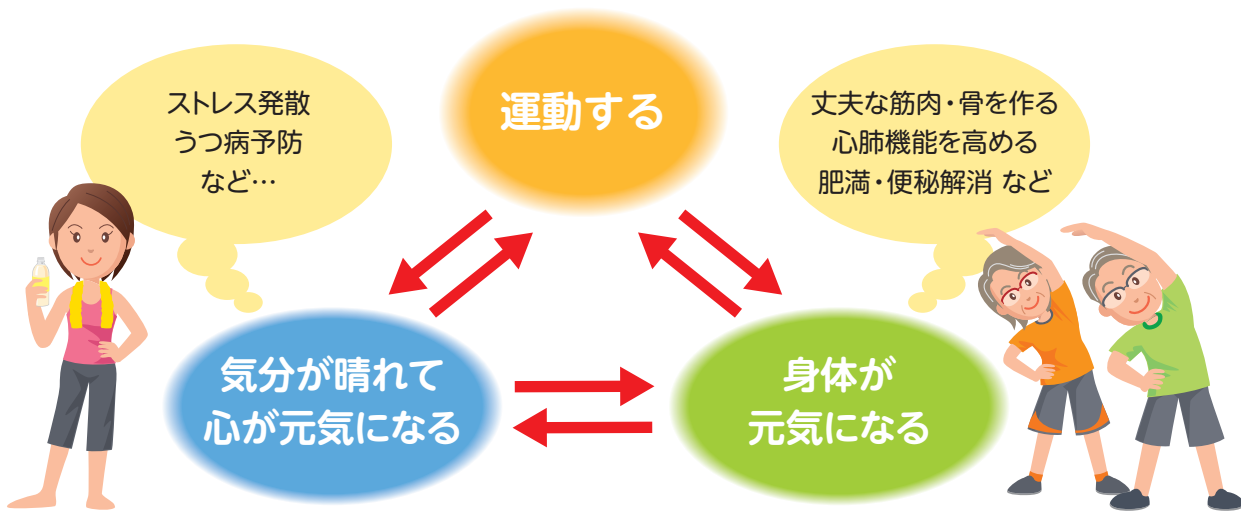


（ルスメイト）は、市の栄養教室を終了後、まずは自らがよい食生活の実践者となり、さらにはお隣さんからお向かいさんへとその輪を広げ、地域で食を通じて健康づくりのお手伝いをするボランティア団体で、「食改さん」と呼ばれています。『私達の健康は私達の手で』を合言葉に、月1回の学習会を行い、食文化の継承と創造をはじめ、「食の周辺」を豊かに育み伝えていこうと、会員88名で活動しています。食育、運動、生活習慣病、健康長寿食などについての知識を深めたり、放課後、子どもたちと手作りで昔ながらのおやつを作ったり、みなさんのお役に立てればと、地域でのイベントなどもいろいろ工夫しています。正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていくうえでの基本。そうとわかっていても、自分ひとりで考えて実践したり、改善していくのは大変です。わたしたちといっしょに、健康づくりの輪を広げていきませんか。若い「食改さん」募集中です。お気軽に声をかけてください。



岡谷市食生活改善推進協議会
小泉 政子 会長

きょうは、14人の会員が、調理と審査に参加させていただきました。食生活改善推進員



からだの健康とこころの健康はつながっています!

運動

運動をすると、身体の緊張が解け、心もリラックスしていきます。固くなった身体をほぐし、身も心もやわらかくしていきましょう。

手軽に取り組める運動のひとつとして「ウォーキング」があります。ふだんの「歩き」を少し意識するだけで、リッパな「運動」になります。特別な道具や技術も要りません。季節を感じ、名所をめぐるなど、楽しみ方もさまざまです。

あるき太郎 vol.6

鎌倉街道 ちち万歩 川岸コース

天竜川を眺めながら、川岸全地区をみんなで歩こう!

岡谷のまちを歩いてめぐる「岡谷市まちづくりウォーキング事業」も、いよいよ第6弾。市内には、ほかにもウォーキングに最適なたくさんのコースがあります。ぜひ体験してみましょう。

問合せ●健康推進課(内線1181)



期日...11月6日(日)
(小雨決行)

参加無料

集合場所・ゴール...

川岸小学校校庭

受付...午前8時30分～9時

出発式...午前9時

完歩賞...缶バッジ進呈

♣てんりゅうコース

全長約4.5km

♣かわぎしコース

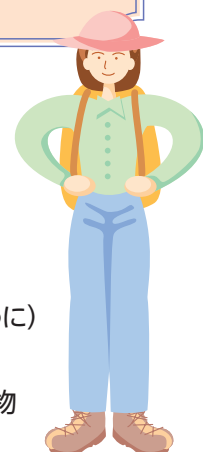
全長約7.5km

ウォーキング
スタイルで
参加しましょう!

◆運動しやすい服装
(体温調節ができるように)

もちもの

- 汗ふきタオル ●飲み物
- 帽子 ●雨具





脳内ホルモン「セロトニン」には、心を安定させ、ストレスを軽減する働きがあります。セロトニンを増やすためにも、朝の日光をしっかりと浴び、朝食をしっかりと食べて適度な運動を。そして休養する時にはしっかりと休みましょう。生活のリズムを整えて、いきいき元気!!

頭が重い、眠れない、食欲がない…など、うつ病は体の症状から出てきます。そのため、はじめに内科にかかる人が7割いると言われています。検査をしても「異常がない」と言われたら、「うつ病」の可能性も考え、精神科・心療内科を受診してみましよう。うつ病は「心の風邪」と言われるように、誰でもなりうる病気です。その発生率は6%、岡谷市でも3000人もいることになります。

内科で異常がなかった時には

精神科・心療内科などへ相談しましょう。

◎憂うつで元気がない

◎好きだったことがおもしろくない

この2つの症状があれば専門医への受診が必要です!



うつによる身体症状にはこんなものが…

うまく眠れない、疲れが取れない・だるい、頭痛、腰痛、頭重感、肩こり、首の痛み、めまい、立ちくらみ、耳鳴り、息苦しさ、声が出にくい、胸が苦しい、息切れ、手足がしびれる・力が入らない、吐き気、腹痛、便秘…など

岡谷市健康づくり講演会

こころが晴れる・こころの力

みんなが元々もっている「心の力」に気づきましよう

自分のもつ「心の力」を肯定することを学び、まわりの人たちに心の健康を高める力を伝えていきましょう。

日時…10月14日(金)

午後6時30分～7時50分

場所…カノラホール 小ホール

講師…慶應義塾大学教授
大野 裕 氏



申込み
不要
参加無料

こころのサポーター講座

大切ないのちを守っていくために、気づいて、つないで、やさしく見守っていきましょう。

日時…10月20日(木)

午後7時～8時30分

場所…市保健センター研修室

講師…長野いのちの電話 西澤 聖長 氏

申込み
不要
参加無料

問合せ●健康推進課(内線1185・1193)

安全に効果的に運動するためには、十分な筋力と、しなやかな身体づくりが大切です。自宅で簡単にできる体操もありますので、参考にしてください。

【動画】おうちでスポーツ～ゴロゴロしながら運動～

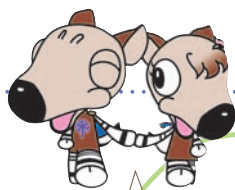
<http://www.city.okaya.lg.jp/okayasypher/www/info/detail.jsp?id=6024>

【動画】おうちでスポーツ～タオルを使って運動しちゃおう～

<http://www.city.okaya.lg.jp/okayasypher/www/info/detail.jsp?id=5470>

【動画】おうちでスポーツ～ホウキを使って運動しちゃおう～

<http://www.city.okaya.lg.jp/okayasypher/www/info/detail.jsp?id=4928>



ゴールで
おかぼん50ポイントプレゼント!
(岡谷スタンプ協同組合協賛)
カードをお持ちください。





栄養を身体に取り込む入口を健康に!

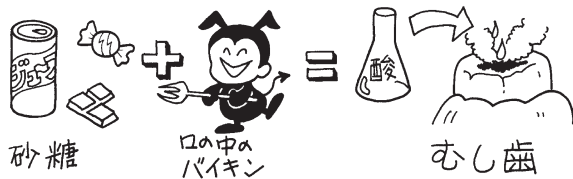
問合せ●健康推進課(内線1182)

よく噛んで心も体も8020 (80歳で20本以上自分の歯を保とう)

歯を失う2大疾患は「むし歯」と「歯周病」です!

むし歯

むし歯は、口のなかでできる酸によって歯が溶けてしまう病気です。



むし歯を防ぐには

1. 歯の抵抗力を高める…フッ化物の応用
2. 口のなかの細菌…正しいブラッシングによるプラークコントロール
3. 時間的條件…よく噛み、多くのだ液を出す
4. 糖分の摂り方…摂取量、回数を管理



歯周病

歯周病は感染症です。

歯肉炎

歯を支えている歯肉の病気



歯周病

歯肉だけでなく、骨にも病気が進みます。

歯周病から全身の病気に!

歯周病菌は血管内に入り、血流に乗って全身に運ばれます。

歯周病が影響すると考えられる疾患: 心疾患・動脈硬化・誤嚥性肺炎・糖尿病・脳卒中・腎炎・早産・低体重児・メタボリックシンドローム・関節炎・骨粗鬆症・パーキンソン病

歯周病の原因と悪化させる要因

喫煙・飲食の回数・歯ぎしり・口の渇き・不規則な生活でストレスが多い・妊娠・歯並び・高血圧の薬の長期服用(すべてではありません)・糖尿病・特殊な血液疾患・口呼吸



おいしく食べて、全身健康になるためにも…

脱たばこ宣言! めざせ健康生活!

禁煙外来って、どんなことをするの?



治療全体の流れ

医療機関での禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。診察に行くと、はじめに、喫煙状況などから健康保険などで治療が受けられるかをチェックし、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。「お医者さんと禁煙」では、禁煙が楽にできますよ。



♥ たばこをやめると、こんな変化が! ♥

(American Lung Association)

1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が動き始める
20分で	血圧が下がる
8時間で	血液中の酸素が正常値まで増える
24時間で	心臓発作の危険が減る
48時間で	においと味の感覚が高まる
72時間で	ニコチンが体から完全に抜ける。気管支の収縮がとれて呼吸が楽になり、肺活量が増加し始める
2~3週間で	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量が30%回復する
1~9か月で	せきや静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促進が改善される
5年	禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが、非喫煙者と同程度まで減る
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に減る

問合せ●健康推進課(内線1184)

「健康」に目を向けるきっかけは「健診」 早期発見・早期治療で健康に!

ストレスや疲労の蓄積は、知らず知らずのうちに身体に負担をかけています。病気につけいるスキを与えないためにも、元気な時こそ、油断しないで健診を受けましょう。

35歳～39歳の基本健康診断のおしらせ

基本健康診断の受診機会がない35歳から39歳のみなさんを対象に、基本健康診断を実施します。事前に申し込みをしたうえで、12月1日に市保健センターで受診してください。

対象者…平成24年3月31日までに35歳から39歳に達する市民

※基本健康診断受診には、事前に申し込みが必要です。

健診会場…市保健センター 健診期日…12月1日(木)

受付時間…午前7時30分～9時30分

健診の内容

項目	検査内容	発見することのできる主な疾患	一部負担金額
基本健康診断	問診・身長体重計測・尿検査・ 血圧測定・医師の聴打診・ 腹囲測定・血液検査	糖尿病、高脂血症、 高血圧性疾患 など	1,600円

※一部負担金は、当日健診会場でお支払いください。

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人は、対象外となります。

申し込み方法…電話での申し込みとなります。

※申込み時に住所・氏名・生年月日・電話番号をお知らせください。

申込み期限…10月31日(月)まで

※11月中旬ごろに健診票ほかを郵送します。

【一部負担金の免除について】

次に該当する人は、申し込み後に無料で受診できます。(申請が必要)

●市民税非課税世帯の人 ●生活保護世帯の人

※一部負担金免除申請の方法は、後日、申込者全員にお送りします(健診票に同封)。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさん、今年の特健診を受けましたか?

元気だから大丈夫!と思っている今だからこそ受診しましょう!

受診には医療機関への事前予約が必要です

医療機関での受診は残り1か月!
10月31日(月)まで

※期限近くは混雑して、医療機関で予約が取りにくくなります。お急ぎください!

※対象者には、5月末に受診に必要な書類を郵送しています。紛失した人には再発行しますのでご連絡ください。なお、再発行には、2週間くらいかかります。

日曜日健診のご案内

「期間中受診できない」「平日は仕事だから」「どの医療機関に行ったらいいか迷っている」というみなさん、ご利用ください。

日時…11月13日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階(市役所横)

持ち物…保険証・受診券・問診票・500円

申込み…11月2日(水) までに医療保険課でご予約ください。なお、定員になり次第締め切ります。



問合せ●医療保険課(内線1186)

野菜たっぷりおかずレシピより

秋におすすめ! 「海・山・大地のごちそう炒め」



塩昆布がよい
だしとなり、
味付けが簡単
な一品です。

[1人分]
エネルギー 95kcal
たんぱく質 6.7g
脂質 4.3g
カルシウム 21mg
野菜摂取量 113g

【材料】(4人分)

〈大地〉豚薄切り肉…80g
れんこん…50g・薄切り
玉ねぎ…中1個(150g)・薄切り
パプリカ(赤)…1/3個(50g)・千切り
〈山〉まいたけ…1/2袋(50g)・小房に分けておく
しめじ…1/2袋(50g)・小房に分けておく
しいたけ…5個(75g)・千切り
〈海〉塩昆布…12g
ごま油…小さじ1(炒め) + 小さじ1/2(仕上げ)
塩・こしょう…少々 しょう油…小さじ1と1/2
にんにく…1かけ・みじん切り
サラダねぎ…2本(15g)・小口切り



【作り方】

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、れんこん、玉ねぎ、パプリカ、きのこの順に入れて炒める。
- ③ ②に塩昆布を入れて混ぜ、塩・こしょう、しょう油で味を調える。
- ④ 火を止め、香りづけにごま油を入れて混ぜ、皿に盛り付け、サラダねぎをちらし、できあがり。