

岡垣町の健康づくり10カ条

## 健康づくりに取り組もう

健康で長生きすることは多くの人の願いです。生涯現役で、人に迷惑をかけずに死にたいという声もよく聞きます。しかし、日本人の約6割は心臓病や脳卒中、がんなどの生活習慣病が原因で死亡しています。

どうすれば健康で長生きできるのか。健康づくりの3つのキーワードごとに考えましょう。

### 「自分で」取り組む

生活習慣病は、乱れた食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が原因で発症します。初期の段階では自覚症状が現れにくく、気づいたときには重症化していることが多くあります。健康で長生きするためには、生活習慣病を防ぐことや生活習慣病になっても重症化させないこと、骨折や転倒しないからだをつくるのが大切です。

日常生活の中で、自力で立ち、歩き、走ることができるようになる。また、定期的な健康診査を受け、問題が見つかったときは、その改善に取り組ましましょう。

### 「家庭で」取り組む

生活習慣の見直しは自分で取り組むことですが、早寝早起きやバランスよい食事、歯磨きなどの生

活習慣は、幼いころからの家庭生活で身につくものです。年齢を重ねても規則正しい生活習慣で過ごすために、子どものころから基礎を築いておきましょう。

また、幅広い年齢層と一緒に暮らす「家庭」では、年齢や性別で異なるさまざまな病気などを目の当たりにします。家族であれば、お互いの生活習慣を知っているため、それらの原因や対処方法などに気づくこともできます。病気の予防や生活習慣の改善には、家族みんなで取り組ましましょう。

### 「地域で」取り組む

地域では、食生活改善推進員や運動普及推進員、保健推進員の皆さんが、健康づくりの「わ」を広げるために活動しています。また、岡垣町老人クラブ寿会連合会や校区コミュニティ、自治区などでも、一人ひとりが健康づくりに取り組

### ■岡垣町の健康づくり10カ条

第1条	毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
第2条	朝食を毎日とろう
第3条	3食に野菜をしっかり食べよう
第4条	ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
第5条	タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
第6条	過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
第7条	毎日3回以上歯磨きをしよう
第8条	十分な睡眠をとり、疲れをとろう
第9条	自分なりのストレス解消法を身につけよう
第10条	地域の健康づくり活動に参加しよう

わきつかけとなる催しや講座が行われています。

このような取り組みに積極的に参加し、個人や家族での健康づくりにつなげましょう。また、自身を取り組む健康づくりも、地域に広めていきましょう。

町には、健康づくりの重点的なテーマをまとめた「健康づくり10カ条」があります。一人ひとりが健康的に過ごせるように、できることから取り組んでみてください。

健康づくり課 保健師 野口洋子

### 休日や夜間の診療は

#### 「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付けは午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919  
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

#### 「夜間相談」

内容・とき  
○診療できる病院を知りたいは遠賀郡消防本部 ☎293-1231  
○小児救急電話相談 ☎#8000  
○または662-6700(北九州地区)午後7時～午前7時  
○一般相談 ☎282-9919  
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

### 医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092-471-0099

○救急医療情報センター音声FAX案内 ☎092-415-1311

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

## 保健推進委員会が行う健康づくり講演会 大腸がんのことを知ろう

近年増えている大腸がんの特徴や検診の大切さなどの話を、詳しく聞くことができます。

**対象** 町内に住む人



**とき** 2月12日(金)午後2時～4時  
**ところ** 中央公民館  
**内容** 大腸がんについて  
**講師** 遠賀中間医師会おんが病院  
院長 矢田親一郎さん  
**費用** 無料  
**問い合わせ**  
健康づくり課へ

## ヘルシー クッキング

No. 282 ～減塩メニュー～  
鶏肉と干しいたけのバロティーヌ  
(バロティーヌ：肉に詰めものをして加熱したもの)



225cc ○しいたけの戻し汁 100cc、B：○片栗粉大さじ1 ○水大さじ2 ○三つ葉適量※その他：たこ糸

### 4人分の材料

○鶏むね肉小2枚(400g) ○塩小さじ3/5 ○こしょう少々 ○干しいたけ大4枚(40g) ○水3/2カップ ○砂糖ひとつまみ ○ねぎ 45g、A：○ベーコン30g ○白菜160g ○人参30g ○鶏がらスープ(顆粒)小さじ1強 ○水

### 作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪を除き、繊維を切って平らにする。塩をふってラップで包み、しばらくおく
- ②干しいたけは、水につけて柔らかく戻す。柔らかくなったら5mm角に切る
- ③ねぎは肉の長さに合わせて(10数cm)切り、さっと茹でておく。ニンジン、小さめの薄いいちよう切り、白菜とベーコンは1cm角に切っておく
- ④①の水気をふいて、こしょうをふり、皮目を下にして手前半分に②の1/3量を広げ、ねぎをのせて手前からしっかりと巻き、4～5カ所をたこ糸で巻いて縛る
- ⑤フライパンにAと④、残りの②を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、落しぶたをして15分煮て火を消す。(火を消す直前に三つ葉を入れる)そのまま10分おき、鶏肉を取り出す。鶏肉はたこ糸を取り、人数分に切り分けておく
- ⑥⑤のフライパンを再び火にかけ、鶏肉を戻し、Bを加えてとろみをつけ、器に盛る
- ⑦⑥を皿に盛り、三つ葉を飾る

### 一人分の栄養価

エネルギー 259kcal、塩分 1.3g、タンパク質 22.9g、脂質 15.0g、カルシウム 36mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

## 寒い日はまだまだ続きます ヒートショックに用心

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋に移動するなどの急激な温度変化で、血圧が大きく変動して起こる健康被害のことです。

### 引き起こしやすい人

高血圧や糖尿病、高脂血症の人は血管の壁が固くなっていることがあるため、急に温度が変化したときの血圧の調整が難しくなります。また、高齢者は血圧を一定に保つ働きが弱くなっているため、特に注意が必要です。

### 冬の入浴時は特に注意してください

入浴時の大きな温度変化は、血圧や脈拍を大きく変動させ、突然死を引き起こす原因になります。

冬は特に、体が冷えている状態でいきなり熱いお風呂に浸かると、急激に血圧が上がり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。反対に、体が温まりすぎて血管が広がると、血圧は急激に低下。めまいや立ちくらみが起き、浴室でけがをしたり、溺れたりする危険性があります。



### しっかりと予防しましょう

次の3つことを心掛け、ヒートショックを起こさないようにしましょう。

- 暖房などの温度設定に注意し、家の中の温度差を少なくしましょう
- 入浴前に、脱衣所や浴室を温めておきましょう
- 廊下や洗面所、トイレなど寒いところに行くときは、上着や靴下を着用しましょう

**問い合わせ** 健康づくり課へ

### こころとからだの相談窓口

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 2月19日(金) 13:00～16:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

**とき** 月～金曜日 8:30～17:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ