



## 健康づくり運動を町全体へ

町では6月、町役場内に「精華町健康増進に係る庁内推進本部」を設置しました。同本部は、町民の健康を取り巻く課題の解決などに向け、総合的・多角的に検討していくものです。今月は、取り組みの目標や推進の内容を紹介します。

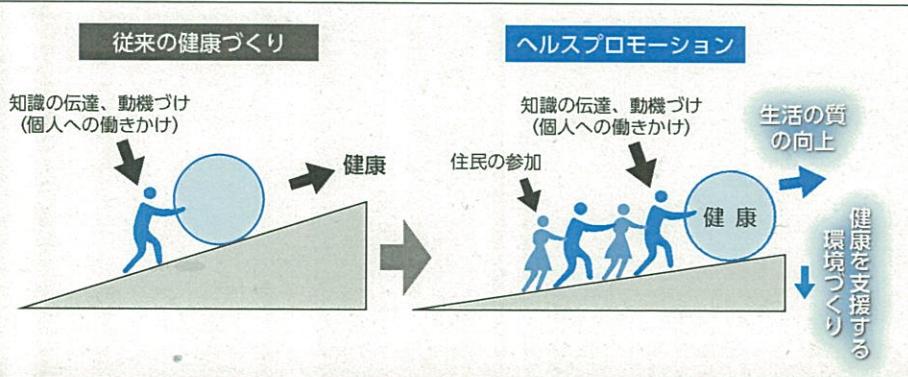
取り組みのキャッチコピー  
健康だから毎日が楽しい!  
**せいか365**



### 健やかで元気に満ちた地域づくりを

この取り組みの目標は、町民一人ひとりが笑顔でつながり、地域で支え合いながら健康づくりに主体的に参画することで、健やかで元気に満ちた地域社会を目指します。

▶ヘルスプロモーションの考え方【注1】に基づいた健康づくりの推進  
・町民一人ひとりの力量の向上



○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

## 風疹を予防しましょう

全国で風疹の感染者数が例年を超えており、妊婦が妊娠初期に風疹に感染し、先天性風疹症候群【注1】にかかる胎児も昨年を超えており、特に妊娠の可能性がある方は、ご注意ください。



### 赤ちゃんを守るために

風疹を予防するために、外出後はまず、手洗い・うがいをしましょう。もし、発疹や発熱などの症状が現れたら、早めに医療機関で受診しましょう。

予防接種も効果的な予防策です。定期予防接種は次の期間で1回ずつ受けください。

- ・生後12カ月～24カ月未満
- ・就学前の1年間(平成19年4月2日～20年4月1日生まれ)

### 接種費用、3分の2助成

町では来年3月31日(月)まで、風疹の予防接種費用の3分の2相当額を助成します。助成は1人1回。既に妊娠している女性は接種できません。接種前1カ月と接種後2カ月は避妊する必要があります。

### 対象者

町に住民登録し今年4月1日以降に麻疹風疹混合ワクチンまたは風疹ワクチンを受け、次のいずれかに該当する方

- ・妊娠を希望している女性で、予防接種時に19歳以上の方
- ・現在、妊娠中の女性の配偶者で、予防接種時に19歳以上の方

### お願い

厚生労働省はこのほど「今夏、風疹ワクチンが不足する」と発表しました。子どもの定期予防接種を最優先とし、妊娠希望者、妊娠の夫(いずれも19歳以上)が優先的に接種できるよう、ご協力をお願いします。

過去に同接種を2回受けた方や風疹にかかったことがある方、母子健康手帳・抗体検査で十分な抗体があると確認できた場合は、接種の必要はありません。

【注1】眼球異常や難聴などが生じることがあります。

【注2】町ホームページからもダウンロードできます。

### ○申請・問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

## あすなろ お喜楽 COOKING 205



### 生サケの五目あんかけ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の木原佳世さん(柘榴地区)が紹介する「生サケの五目あんかけ」です。

#### ▶材料(2人分)

生サケ140g、酒10g(小さじ2)、干しシイタケ8g、ぬるま湯60ml、ニンジン40g、レタス40g、細ネギ10g、だし汁140ml、もやし20g、ごま油2g(小さじ2分の1)、水溶き片栗粉(水20ml・片栗粉3g)、ショウガ10g、オクラ20g

調味料A:だししょうゆ18g(だし汁としょうゆを5:4の割合で混合=大さじ1)、酒10g(小さじ2)、みりん12g(小さじ2)

#### ▶作り方

- ①生サケに酒を振る。
- ②干しシイタケは、ぬるま湯でもどし、細切りにする。戻し汁は取ておく。
- ③ニンジン・レタスは細切り、細ネギは小口切りにする。
- ④生サケをグリルで焼く。
- ⑤鍋に、だし汁と②の戻し汁を入れて沸騰させ、ニンジン・干しシイタケを入れて軟らかく煮る。
- ⑥⑤にレタス、もやしを入れ、調味料Aで煮て、最後にごま油で香りをつける。
- ⑦⑥に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、ショウガの絞り汁をかける。
- ⑧④を器に盛り、⑦をかけ、小口切りのネギと、ゆでたオクラを付け合せる。

#### ▶一人分の栄養価

エネルギー 208kcal・たんぱく質15.6g・脂質10g・カルシウム39mg・食物繊維3.1g・塩分0.8g

木原さんから.....

「高血圧の方や、高血圧予防のための減塩メニューです。野菜をたっぷり食べられ、だししょうゆやショウガなどを使用することで、減塩でもおいしくなります。旬の魚や野菜を代用すると季節感を味わえます」



## 相談・講座で元気のヒントを！

今月は「精華町健康増進に係る府内推進本部」の設置後、実際にどのような取り組みを行っているのか、その様子を参加者のインタビューを交えて紹介します。

### 3部会からなる推進本部

取り組みの目標(キャッチコピー)「健康カラ毎日が楽しい！せいか365(略称：せいか365)」を実現するため、同本部内に3つの部会を立ち上げました。本部の構成や各部会の役割などは、下図の通りです。

### 健診結果説明会で食生活相談も

特定健診の集団検査を受けた人への結果説明会を6月25日から7月上旬にかけて、精華町交流ホール(町役場2階)などで開きました。参加者は受診者の8割にあたる約650人でした。

健診結果の見方の説明のほか、食生活や歯についての相談コーナーも開設。体脂肪と筋肉の量・率の分かれる体組成測定器を使った体脂肪測定にも、多くの人が挑戦していました。

町では、健康講演会(全6回)や特定保健指導(「歩歩塾」「軽やか塾」「減るしー塾」)もお勧めしています。皆さん、ぜひ活用ください。

| 目的       |   | 事業内容  |
|----------|---|---|
| 推進本部     | 本町での健康増進を全庁的に展開                               |   |
| 住民等協働部会  | ・共通したテーマに基づく協働型健康づくりの推進<br>・地域での支え合う健康づくりの推進  | ・住民や関係団体、大学、町による協働的な取り組みの模索、実践<br>・住民や関係団体による、健康づくりに関する取り組み<br>・大学との包括連携協定を活用した専門的助言などによる推進 |
| 職員運動推進部会 | ・町職員による健康増進の実践<br>・町職員自らの積極的な健康づくりの取り組みの実践・推進 | ・職員研修を通じた取り組みの検討<br>・職員の健康増進の推進<br>・健康増進の推進職場環境づくり  |
| 広報啓発部会   | 広報啓発活動  | 活動内容や各種健康情報を、本誌や町ホームページなどで発信  |

○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

### 知つ得納つ得 Part.173 健康ひろば

## 手足口病 全国13万人超

全国的に手足口病が流行しています。今年の患者数は13万人を突破、過去10年間で平成23年に次ぐ多さです。手足口病は、ウイルスの感染によって手・足・口にブツブツが出る病気です。子どもを中心に夏に流行します。

### 熱が出ることも

手足口病の症状は、手の平や足の裏、足の甲、時にはひざやお尻に3~5mm程度の水疱性発疹が見られます。周囲が赤くて真ん中が白色のブツブツです。口のなかにでもできやすく、染みて痛みます。

赤ちゃんの場合、よだれがたくさん出ることで気づくこともあります。熱が出ることもあります。ほとんどは数日のうちに治る病気です。まれですが、髄膜炎や脳炎などを合併することもあります。

手足口病は、治った後も比較的長い期間、便のなかにウイルスが存在します。感染しても発病しない状態で、ウイルスだけが存在している場合もあります。

また、タオルの共有をしてはいけません。タオルにウイルスが付いていると、感染する可能性があります。取り替えもこまめにしましょう。



### 経過観察で治療

手足口病に特効薬はありません。特別な治療方法もありません。基本的に軽い症候の病気ですので、経過観察を含めた治療となります。

しかし、髄膜炎などを引き起こす場合もあります。「高熱が出る」「発熱が2日以上続く」「嘔吐する」「頭を痛がる」「視線が合わない」「呼びかけに答えない」「呼吸が早くて息苦しそう」「水分が取れずにおしっこが出ない」「ぐったりしている」などの症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

### せき・くしゃみでも感染

手足口病の感染の仕方は、次の3通りあります。

- ・せきやくしゃみで飛び散る飛沫に含まれた感染源が口や鼻の粘膜につく。
- ・感染源に接触する。
- ・便のなかのウイルスが、口に入る。

### 手洗いはしっかりと、タオル共有は×

予防には、しっかりと手洗いとうがいをすることが一番です。赤ちゃんのおむつを交換した後は、しっかりとせっけんで手を洗いましょう。

## あすなろお喜楽 COOKING 206



### 切り干し大根の甘酢いため

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の中西つね子さん(南地区)が紹介する「切り干し大根の甘酢いため」です。

### ▶材料(2人分)

切り干し大根20g、ニンジン20g、桜エビ2g、きゅうり40g、ごま油4g(小さじ1)、いりごま2g(小さじ3分の2)

A:だし汁20g、だししょうゆ12g(だし汁としょうゆを5:4の割合で混合)、塩小さじ5分の1、砂糖小さじ1強、酢10g(小さじ2)

### ▶作り方

- ①切り干し大根は水でもどし、食べやすい長さに切り少しうでる。
- ②ニンジンは細切りにする。
- ③きゅうりは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、切り干し大根、ニンジン、桜エビを入れてエビの香りが出るまでいためる。
- ⑤④にAときゅうりを加え、汁がなくなるまでいためる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、いりごまを振る。

### ▶一人分の栄養価

エネルギー 74kcal・たんぱく質1.9g・脂質2.6g・カルシウム96mg・食物繊維2.7g・塩分0.7g

### 中西さんから.....

「切り干し大根は、生の大根と比べて、栄養価が凝縮され、ミネラルやビタミンなどが豊富な食材です。桜エビの香が良く、酢が入っているのでさっぱりと食べやすいメニューです」



## 健康的な老後のために

今月は、各部会の活動と関連事業の取り組み状況を紹介します。

### 各部会の活動状況

先月号で紹介した3つの部会。現在は次のようなことに取り組んでいます。

#### ▶住民等協働部会

京都府立大学や同志社大学との包括連携協定を活用した健康づくりに関する取り組みを検討しています。

#### ▶職員運動推進部会

皆さんと一緒に「健康増進の取り組み」を進め、「健康なまちづくり」を目指すため、職員も「健康」について高い意識と関心を持つための取り組みを検討しています。

#### ▶広報啓発部会

本誌や町ホームページなどを活用して、健康増進の取り組み情報を発信しています。関連グッズも考案中です。

### 「からだ軽やか塾」の体力測定

昨年度の特定健診で「保健指導が必要」とされた人向けの「からだ軽やか塾」を今年2月から10月、町役場やフィットネスクラブ「ピノスけいはんな」で行っています。

当初は計測(体重・腹囲・血圧・体組成)や講義を行い、4月からは同クラブで7回、運動を実践しました=下写真。各回の内容は、ストレッチ、筋肉トレーニング、膝痛・腰痛予防のための体操、エアロビクスなど。毎回変化をつけて行いました。

9月1日(日)には体力測定を行い、教室開始時との変化を見ました。バランスや脚力などを見る開眼足立ちはじめ(120秒目標)に続き、握力・体前屈・肺活量の測定、垂直跳びをしました。



○問い合わせ セいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))



#### ＜参加者の声＞

「開眼足立ちの結果が大変良好になった。ウォーキングの効果が出たと思う。光台と祝園駅の往復2時間、8kmの道のりで、足腰が強くなったと思う」「数値目標や比較ができる、楽しく取り組めて良かった」「運動は続けてこそ意義があるが、継続することの難しさも実感した」「体力がほんのわずかながらアップ! 前向きになれる」

### 初期認知症対策、カフェも

町では昨年度から、初期認知症への対策に取り組んでいます。

本年度はこの取り組みを拡大し、高齢者などが身近なところで相談や講座などを受けられる体制づくりを進めています。一度お立ち寄りください。

#### ▶物忘れ・安心「ほっ」とカフェ (サロン型カフェ)=上写真

毎月第2・4水曜日／山田川さずなポートの家

#### ▶せいかいちごカフェ (サロン型カフェ)

毎週月・水・金曜日／特別養護老人ホーム「神の園」

#### ▶下柏ふれあいの家 物忘れ封じカフェ (施設型カフェ)

月2回／下柏ふれあいの家

#### ▶軽度認知症対応型カフェ (サロン型カフェ)

毎月第2・4火曜日、第2・4水曜日／東畠みんなの元気塾

#### ▶私立などめ学園(軽度認知症予防講座・募集期間終了)

10月～来年3月／デイサービスセンター(ほか)

### 知つ得納つ得 Part.174 健康ひろば

## あなたの心、元気?

誰にでも生きていくうえでストレスがあるのは当然ですが、ストレスが少しづつ積み重なり気づかないうちに蓄積され、心身に悪影響が及ぶことも少なくありません。心の問題を考え、早めにケアをすることは、誰にとっても非常に大切なことです。今回は心の健康について紹介します。

#### チェックしてみましょう

いつもの状態と比べて、こんな変化を感じませんか?

- ・いつもより口数が少なくなった感じる
- ・会話中などで、ささいなことでも涙してしまう
- ・いつもより表情に元気がない感じる
- ・いつもよりボーッとしていることが多くなった感じる

このような状態が続くと、心身のバランスが崩れ、さまざまな変異が生じできます。ストレスをため込まないよう工夫して、上手に付き合っていきましょう。

#### 気持ちを楽にするためのリフレッシュを

「心が疲れた」「ストレスがたまつ」と感じたら十分な睡眠と栄養を取ってみましょう。

「少し疲れたな」と感じたときなど、心のリセット法として「自律神経のバランスを整えるリラクゼーション」があります。

- ①落ち着いた環境を整え、ソファやベッドなどで仰向けになり、静かに目を閉じます。
- ②息は鼻からゆっくりと吸い込み、その3倍の時間をかけて口からゆっくり吐き出します。

- ③まぶたを閉じたまま、目はゆっくりと見上げ、吐き出す息と同時に下ろします。

- ④安らぐ場所・自然の光景など、自分にとって心地良いイメージを思い浮かべ、あたかもそこにいるかのようにイメージします。

- ⑤目をゆっくり開き、手足を大きく伸ばしストレッチします。ゆっくりと起き上がり、首を前後・左右にゆっくりと動かします。



#### 心の不調は早めに相談

心身の不調が長引くような場合、背後に心の病気が隠れていることもあります。身体的な問題がない場合は、心の専門医に相談しましょう。心の病気も早期発見・早期治療が早期回復へのカギです。

#### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

#### ▶作り方

- ①ほうれん草をゆでて水気を切り、4cmの長さに切る。
- ②しめじの石づきを取って一口大に分け、酒と水で酒いりにする。

- ③Aをフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、ちりめんじゃこがカリカリになったら火を止める。

- ④①と②を合わせ、しょうゆと粉チーズである。
- ⑤④を器に盛り付け、③を油ごとかける。

#### ▶一人分の栄養価

エネルギー59kcal・たんぱく質5.0g・脂質3.3g・カルシウム86mg・食物繊維0.8g・塩分0.8g

井上さんから……

「ほうれん草はカロテンを多く含み、目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防に役立ちます。カロテンは油を使うことで体内への吸収をよくします。また、チーズをプラスすることで、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素がアップし、風味もよくなり、味のバリエーションが広がります。お湯では物足りないときにお薦めの一品です。」

### あすなろお喜楽 COOKING 207 …クッキング…



#### ほうれん草とキノコのじゃこチーズあえ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の井上紀子さん(祝園西一丁目)が紹介する「ほうれん草とキノコのじゃこチーズあえ」です。

#### ▶材料(2人分)

ほうれん草60g、しめじ20g、酒大さじ4分の1、水大さじ2分の1、しょうゆ大さじ4分の1、粉チーズ大さじ1

A:ごま油大さじ4分の1、にんにくのみじん切り4分の1かけ分、ちりめんじゃこ10g



## 健康アイデア、教えてください

### せいか祭りで健康づくりを

11月17日(日)の「せいか祭り2013」では、健康増進に関する次のイベントを行います。いちごちゃん・いちごくんも登場する予定です。

#### ▶けいはんな記念公園芝生広場

- ・測定(血圧・血管年齢測定など)
- ・医師・保健師・栄養管理士による健康相談
- ・禁煙相談・乳がん早期発見・薬物乱用防止のPR
- ・大腸がんクイズラリー
- ・「いちごの妖精」パンの販売(相楽福祉会のブース)

#### ▶同公園ビジターセンター

- ・歯科医師による歯科健診・歯科相談
- ・歯科衛生士による歯みがき相談
- ・歯の染め出し・フッ素塗布(無料)

参加者には、先着で歯ブラシをプレゼントします。

※詳しくは下記、せいか365事務局にお問い合わせください。

### 介護予防などのアイデア募集

町では、高齢になっても介護を必要とせず生き生きした生活を送るための、健康づくりや介護予防の取り組みを行っています。

#### ①健康づくり・介護予防事業

町では、健康づくりや介護予防のための新しい取り組みを検討しています。そこで、皆さんが日々健康づくりのために実践していることを教えてください。また、介護が必要な状態にならないために町が行う取り組みなどへのアイデアもお寄せください。

#### ②「一次・二次予防事業対象者」の愛称

「一次予防事業対象者」「二次予防事業対象者」それぞれの愛称を募集します。介護が必要となる可能性のある65歳以上の方を対象に行っている同事業。今回は「対象者の呼び方が分かりにくい」との声が寄せられていることを受けて、愛称を募るものです。また、高齢者に親しまれ、同事業に参加しやすくなるような愛称をお寄せください。両対象者の説明は次の通りです。

・二次予防事業対象者：65歳以上で要介護・要支援状

○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

態にはないが、その恐れがあると考えられる方

- ・一次予防事業対象者：65歳以上のうち要介護・要支援認定者と二次予防事業対象者を除いた方

#### ▶申込期間 11月12日(火)まで

#### ▶申込方法 応募用紙【注】を郵送、またはファックスで、次のところへ。

〒619-0285(個別番号・住所記入不要)  
精華町役場 福祉課 介護保険係  
(☎ 95-3974)

\*①②どちらかでも応募できます。

②の愛称募集で採用された名称にかかるすべての権利は精華町に帰属するものとします。

・採用された方には記念品を差し上げます(多数の場合は抽選)。

・採用結果などは、町ホームページで発表します。

※詳しくは、福祉課にお問い合わせください(☎ 95-1904)。

【注】町ホームページからもダウンロードできます。

### 教えて、貴社の健康づくり

企業・事業所・各種団体の皆さん、健康づくりの取り組み事例をお寄せください。Eメールや社内広報などの健康情報発信、イベント、ラジオ体操、禁煙・分煙の取り組みなどはありませんか。

健康づくりや生活習慣を維持していくためには、行政のみならず、企業・団体などの取り組みが町民の健康づくりの後押しにつながります。

町では、住民・企業・団体・行政などが互いの関係を築きながら「元気なまちづくり」を目指していきたいと考えています。

#### ▶申込方法 郵送、またはファックス、Eメールで次のところへ。

〒619-0285(個別番号・住所記入不要)  
精華町役場 健康推進課  
(☎ 95-3974)

(E-mail: seika365@town.seika.kyoto.jp)

## 知っ得講堂 Part.175 健康ひろば

# 動脈硬化はメタボから

「血管年齢と生活習慣病について」と題した講演を9月12日(木)、岸田内科医院(精華台二丁目)の岸田秀樹医師を講師に開催しました=写真。今回はその一部を紹介します。

### 動脈硬化が高まる原因

肥満・高血糖・高血圧・高脂血症の4つがそうと動脈硬化の危険度が高まります。脳や心臓の血管に障害が起き、悪化すると死に至ります。

内臓脂肪型肥満から高血糖や脂質異常、高血圧が引き起こされる状態「メタボリックシンドローム」。動脈硬化を予防し血管を若く保つには、メタボリックシンドロームの予防や改善が必要です。

### ウエストは男85才・女90才で「危険」

肥満には「内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)」と「皮下脂肪型肥満(洋なし型肥満)」の2つのタイプがあります。なかでも増えている、りんご型肥満、これは内臓の周りに脂肪がたくさん蓄積した状態です。目安は、ウエスト(ヘソ周り)が男性85才以上、女性90才以上です。

内臓脂肪の多い人は、血圧や血糖、中性脂肪、コレステロールなどの異常が同時に起こりやすくなります。高血圧や糖尿病、脂質異常症など、一つひとつが動脈硬化を進行させます。また、それが軽い異常でも、複数持つと心筋こうそくや脳こうそくなどを引き起こす危険度が増加します。



### 特定健診を受けましょう

メタボリックシンドロームの予防と改善を図るために、特定健康診査があります。40歳以上の方は特定健康診査を受け、健康状態を確認しましょう。

これらの病気を予防するために、現在の生活習慣を振り返り、より健康的な生活習慣を身につけましょう。保健師・管理栄養士が皆さんの健康をサポートしますので、お気軽にご相談ください。

#### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

#### ▶作り方

- ①あさりを塩水で砂抜きをする。
- ②鍋に、あさり・酒・水を入れ、強火で蒸し煮する。
- ③あさりの口が開いたら身を外し、汁はこしておく。
- ④小松菜を洗い、約4寸に切る。
- ⑤ショウガを千切りにする。
- ⑥鍋に油を引き、ショウガ、小松菜をいためる。
- ⑦⑥を、あさりのむき身、砂糖、あさりの蒸し汁(30cc)、だししょうゆで調味し、塩で味を整える。

#### ▶一人分の栄養価

エネルギー 944kcal・たんぱく質3.8g・脂質4.3g・カルシウム178mg・食物繊維1.8g・塩分1.0g

#### 田邊さんから.....

「小松菜には、鉄分・カリウム・カロテン・食物繊維などが多く含まれます。特にカルシウムが多く、子どもの成長、骨粗鬆症の予防に最適な野菜です。鉄分を多く含んでいるあさりと一緒に摂取すると、相乗効果も期待できます。鉄分不足になりがちな妊娠中の女性にもお薦めです」

## あすなろお喜楽 COOKING 208



### 小松菜とあさりの炒め煮

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の田邊育子さん(光台八丁目)が紹介する「小松菜とあさりの炒め煮」です。

#### ▶材料(2人分)

小松菜180g、あさり殻付き350g(むき身70g)、酒50ml、水50cc、ショウガ7.5g、サラダ油8ml、砂糖1.5g(小さじ2分の1)、塩少々、だししょうゆ9ml

だししょうゆ:だし汁としょうゆを5:4の割合で混ぜ合わせた物





## いちご体操で心も体もリフレッシュ！

新年初めての「せいか365」は、健康増進計画マスコットのいちごファミリーと広報キャラクター京町セイカのコラボによる「いちご体操」のご紹介です。精華町健康増進計画の「健康づくりプロジェクト」として、住民との協働から生まれたこの体操。ぜひ皆さんも、楽しく元気な健康づくりに役立ててください。



○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

## 知っ得納得 Part.177 健康ひろば 冬の大敵、インフルエンザ

12～3月に流行するインフルエンザ。感染力は非常に強く、日本では毎年約1000万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザについて正しく理解し、身を守りましょう。

### 目・鼻・口から感染

インフルエンザの感染経路は2つあります。1つは飛沫感染。感染者のせき・くしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入して感染するものです。もう1つは接触感染。ドアノブや手すりなどに触ることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入して感染します。

### まずは、うがい・手洗い

インフルエンザに感染しないためには、感染経路を断つことが大切です。

- ・外から帰ってきたら、うがい・手洗いをする。
- ・なるべく人ごみを避ける。
- ・加湿器などで湿度を50%以上に保つ。
- ・普段から健康管理をする。

※バランスのよい食生活、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。

このほか、予防接種も重要です。発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ効果があります。流行するウイルスの型は変わるので、毎年接種することが望まれます。

### 人にうつさないように

せき・くしゃみなど風邪の症状があるときは、マスクを着け、人にうつさないようにしましょう。インフルエンザと診断された場合は、次のことに注意しましょう。

- ・1時間に1回程度、短時間でも部屋を換気する。
- ・家族が患者と接するときはマスクを着け、看病の後はこまめに手を洗う。
- ・熱が下がって症状が治まっても、うつす可能性があるので、2日間ほどは自宅療養する。

### 病院に行く目安

急に38度以上の熱が出て、せきや全身の倦怠感、のどの痛みもある場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。

このような場合は早めに医療機関を受診しましょう。呼吸困難、顔色が悪い、嘔吐や下痢が続いているなどの症状の場合は、すぐに受診してください。

### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

## あすなろお喜び COOKING 210

### カレードリア



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の松井洋子さん(植田地区)が紹介する「カレードリア」です。

#### ▶材料(2人分)

鶏もも肉140g、玉ねぎ80g、ニンジン80g、ジャガイモ80g、牛乳200ml、カレールー20g、ピザ用チーズ50g、バター14g、ご飯200g、塩・コショウ少々

#### ▶作り方

- ①鶏もも肉を2等角に切り、塩・コショウを振る。
- ②カレールーを刻む。
- ③玉ねぎ、ジャガイモを1等角に切る。
- ④ニンジンは5mm幅の半月切りにする。

### 毎月19日は食育の日





## 気軽に集える交流の場

今月は、高齢者の生きがいづくり・健康づくりに向けた取り組みとして、精華町シルバー人材センターの運営する「せいかシルバーさん『夢』」を紹介します。

### 月3回の楽しみ

この催しは毎月3回、1日・10日・20日(当日が土日・祝日の場合はその翌平日)の午前10時~午後3時、同センターの多目的室などで開催。コーヒーやお茶など飲み物を片手に、絵手紙教室やミニコンサートなどを楽しむことができます。

年が明けて初の集まりとなる1月10日(金)、新春特別企画として「新春の会」が開催されました。午前中は、同センターの会員で活動する「ふるさと案内人」が映像に合わせて精華町の新春行事を紹介する催しが行われました。午後は、3種類の用具(ボール、ペルター(ゴム製の運動器具)、ペル=写真の人が持っている物)を使って音楽に合わせて体を動かす健康体操「3B体操」の実演がありました。この体操は「心と体を動かす」ことに工夫を凝らしています。用具を運動の助けとして使用することと音楽に合わせて体操することで、運動が苦手な人も楽しく続けることができます。実演の後は、参加者も体操体験や頭の体操にもなるゲームに挑戦するなど、楽しいひと時を過ごしました。

せいかシルバーさんは飲み物代(各120円)のみで気軽に参加できます。皆さんも一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。お問い合わせは精華町シルバー人材センター(☎98-0510)まで。

### 皆さんの健康づくり、教えて

「せいか365」では、町民一人ひとりが笑顔でつながり、地域で支え合いながら健康づくりに主体的に参画することで、健やかで元気に満ちた地域社会を目指しています。

皆さんの会社や団体などでは、健康づくりや生活習慣の維持のため、何か取り組みをしていませんか? 私たちは、今回のような事例紹介を通して「健康なまちづくり」の普及・啓発を進めていきたいと考えています。

現在、町内の企業・団体・自治会・サークルなどで行われている健康づくりの取り組み事例を募集しています。健



康に関する情報発信、イベント、ラジオ体操、禁煙・分煙の取り組みなど、活動の手法・形態は問いません! 「こんなことをやってる」という健康づくりの活動がありましたら、せいか365事務局まで情報を寄せください。

### 「歩く」企画進行中

せいか365では「歩くこと」をテーマにした健康維持・増進を図る企画を考えています。キーワードは「歩く」。企画の詳細については、ホームページやフェイスブックなどで随時お知らせしていきます。請うご期待!



○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

## 知つ得納つ得 Part.178 健康ひろば

# 治したい 鼻のムズムズ

花粉症の季節がやってきました。くしゃみ・鼻水・鼻づまり……鼻のなかを洗ってしまいたくなるようなつらい症状にはもうウンザリ。今回は、そんな皆さんの手助けになるかもしれない情報を紹介します。

### 症状は体の防御反応

アレルギーとは、特定の刺激に対して過敏反応・拒絶反応を起こすことです。花粉症は、花粉が鼻のなかのひだに付着し、くしゃみや鼻水が出ます。ひだがふくらむと、鼻づまりも起ります。これらの症状は、外から入ってきた異物を排除しようとする体の防御反応です。

### まずはマスクを

花粉症に対処するには、マスクを装着しましょう。抗アレルギー薬や漢方薬、ステロイド内服薬など、さまざまな薬もありますが、すべて一時的に症状を軽くする方法です。根本的な治療ではありません。効きのいい薬ほど、眠気・だるさ・口の渇きといった副作用も強くなります。

注射でアレルギー物質を体内に入れて体を慣れさせる減感作療法、手術によって構造的に花粉症になりにくくする方法もあります。

### 鼻・舌下に入る薬も

最近は、ステロイド点鼻療法や舌下免疫療法という新しい治療法が出てきました。

ステロイド点鼻療法は、鼻から薬を入れるもので、花粉飛散ピーク前に始めると花粉症を予防できます。市販されている血管収縮性点鼻薬は、即効性はありますが効果は3時間ほどしかありません。連続して使うと、逆に鼻づまりがきつくなることもあります。

舌下免疫療法は毎日、舌の下に薬を注入するものです。

注射以外の体質改善治療として、この冬に初めて保険適用になりました。7~8割の方に効果がみられます。効果が出るまで2年くらいかかります。心臓病や重い全身疾患がある方、妊娠中や妊娠希望の方、6歳未満の子どもはできません。

このほか、眠気の少ない抗アレルギー薬とステロイド点鼻療法など、治療法を組み合わせる方法も出てきました。不快な症状を出さずに花粉症の治療や予防ができます。



### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

### ▶作り方

①キングサーモンを、少し焦げ目がつく程度に焼く(フライパンでOK)。

②抹茶とスキムミルクを湯冷まで溶き、白味噌に少しづつ混ぜ入れてトロッとした仕上がりにする。

③①を器に乗せて②をかけ、水菜を添える。

### ▶一人分の栄養価

エネルギー 154kcal・たんぱく質14.0g・脂質7.9g・カルシウム76mg・食物繊維1.6g・塩分0.7g



今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の白畠丈子さん(南福八妻地区)が紹介する「鮭の西京味噌かけ(抹茶入り)」です。

### ▶材料(2人分)

キングサーモン120g・水菜40g・白味噌20g・抹茶2g・スキムミルク2g・湯冷まし(一度沸騰した湯)適量

### 毎月19日は食育の日





## 健康に向かって歩こう

今月は、日々継続して「歩くこと」で、楽しく元気に健康づくりに取り組むグループ「いきいき健康ウォーク」を紹介します。

### 月2回、定期的に歩数を計測

「いきいき健康ウォーク」は、せいか健康づくりプロジェクトの取り組みの一つとして、住民と行政の協働により実施しているグループです。生活習慣病の予防や、仲間と楽しく継続して歩くことを目的に活動しています。

主な活動内容としては、年に6回実施しているウォーキングイベントのほか、記録機能のある歩数計をメンバーに貸し出し、月2回役場で歩数計データの取り込み会を催しています。自分たちの一ヶ月間の歩数をデータ化し、詳細なグラフにして打ち出して確認したり、利用者が交流したりする機会にもなっています。皆さんも、ぜひ参加してください。

#### ▶メンバーの声

年々参加者が増えてうれしいです。安全面などを配慮しています。参加者から景色や歩いた達成感など、喜んでいただき「ありがとうございます」の言葉をかけてもらいます。また来年も頑張ろうと思い、行き先など楽しく話し合っています

「行き先などのリクエスト、新しい情報を待っています。気軽に声をかけてください」

#### ▶来年度上半期の活動予定

4月4日(金)：井手町玉川の桜コース(28ページに詳細)

5月15日(木)：伏見稻荷～藤森コース(後日、案内予定)



月2回、データ取り込み会を実施



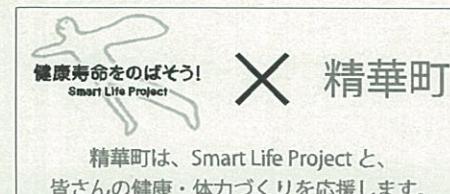
取り込んだデータは詳細な分析グラフに



メンバーみんなで楽しく続けています！

### 賛同します！スマートライフプロジェクト

厚生労働省では、生活習慣を改善し、健康寿命を延ばす取り組み「スマートライフプロジェクト」を推進しています。町でも「せいが365運動」を通して、このプロジェクトの趣旨に賛同します。



○問い合わせ せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)(☎ 95-1905(健康推進課内))

## 知っ得納つ得 Part.179 健康ひろば

# ピロリ菌 除菌で病気予防

胃がんをはじめとする上部消化器疾患。その原因是ピロリ菌です。ピロリ菌に感染したら除去し、病気の予防・改善につなげましょう。

### ピロリ菌とは？

ピロリ菌は、口から感染する細菌です。胃の出口付近にしみつき、胃の粘膜の表面や細胞の間に入り込みます。すると、ピロリ菌が発するアンモニアや毒素などで、胃粘膜が炎症を起こします。それがさまざまな疾患を発症させる要因となります。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの上部消化器疾患では、ピロリ菌の感染が原因となる確率が高いことが分かっています。感染者は、感染していない人に比べ、胃がんの発症リスクも約3～6倍といわれています。

### 子どもへの口移しで感染

大人になってからのピロリ菌の感染はまれで、ほとんどが免疫力の弱い5歳までに感染します。ピロリ菌に感染すると、菌はそのまま胃に定着し、感染が持続します。

家庭内で口を介して感染することが多く、ピロリ菌に感染している親から子への口移しなどが原因にあります。

### ピロリ菌の除去

ピロリ菌の感染の有無を調べるには、血液検査や呼気検査、便検査などがあります。感染している場合は、医療機関で除菌できます。保険適用も、最近はピロリ菌感染による慢性胃炎まで可能になりました。

除菌は、抗生素質や胃酸を抑える薬を約1週間服用しま



す。それにより、上部消化器疾患は高い確率で病状の改善がみられます。ピロリ菌陽性と診断された場合は、除菌療を考えてみましょう。

#### ○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

## 来月25日まで受付

### 来年度の特定健診・がん検診

来年度の特定健診・がん検診の申し込みを4月25日(金)まで受け付けています(同日消印有効)。

生活習慣の見直しや、がんの早期発見・早期治療のために、特定健診・がん検診を受けましょう。また、受診登録すると、毎年の申し込みの手続きが不要になります。申込方法や受診登録の概要是「家族の健康力レンダー」をご覧ください。

## あすなろ お喜楽 COOKING 212



#### ▶材料(2人分)

生シイタケ40g、しめじ40g、エノキダケ40g、糸みつば20g、大根120g、しょうゆ6g(小さじ1) A:酢12g(小さじ2強)、塩1g(小さじ6分の1)、だし10g(小さじ2)

今回、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の杉浦信子さん(乾谷地区)が紹介する「きのこのおろしあえ」です。

#### ▶作り方

- ①生シイタケ・しめじ・エノキダケを焼いて、食べやすい大きさに切り、しょうゆをかける。
- ②糸みつばをゆでて3寸の長さに切る。
- ③大根をすりおろし、水気を切る。
- ④③をAで調味する。
- ⑤①②④をあえる。

#### ▶一人分の栄養価

エネルギー 29kcal・たんぱく質2.2g・脂質0.3g・カルシウム21.1mg・食物繊維3.2g・塩分0.9g

## 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩