



ふみん健康づくり

第6号

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

あけましておめでとうございます！ お正月はいかがお過ごしでしたか？
「健康づくり」の目標や新しい取組へのチャレンジも是非「新年の抱負」に…。絶好の機会です！！



健康のために、毎日の生活のなかで「今より1日10分多くからだを動かしましょう！」

(プラス10)

今年度、中丹健康づくり推進事業を実施しています。取組の一部を紹介します。

レッツトライ！ 中丹簡単健康づくり体操

寒い冬ですが、4番までの歌詞と合わせて全身を動かしましょう。

みんなが知っている童謡「うさぎとかめ」を口ずさみながらいつでもどこでもできる体操です！

<体操の内容>

- ・歌詞1番はストレッチ体操
- ・歌詞2番は転倒予防
- ・歌詞3番・4番は筋力アップ

リーフレット→

は中丹東保健所のホームページを見てください



体操で若さをゲット！

健康づくり体操では次の効果を期待しています。

- ★ちょっと運動不足の方にはストレッチと筋力アップ
- ★高齢者では転倒と骨折を予防
- ★歌いながら体を動かすことで認知症を予防
- ★地域の集まりでみんなが楽しくつながれます

音楽療法「みんなで歌って元気！」

10月26日に舞鶴で開催された「まいてフェスタ」で音楽療法講座を実施しました。音楽療法とは、音楽を聞いたり歌唱や演奏を行う際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上を目的とする健康法です。

エレクトーンで生演奏！参加者のペースに合わせて楽しい時間です。

ジュースの空容器を使って手作りマラカスでリズムをとりながら歌います。



音楽療法士さんのリードで紅葉「♪秋の夕日に～♪」をみんなで合唱

いのち

生命のがん教育授業

健診が大切

治る

苦しい

死ぬ病気

怖い



事業の目的

がんに関する正しい理解の普及やがん患者に対する偏見をなくすため、がんの病態や予防等に関する教育・普及啓発をめざして、平成25年度から学校や企業を対象に「生命のがん教育推進プロジェクト事業」を始めました。

がんに関する詳しい医師とがん経験者による授業をします。

- 次世代を担う子ども達には
- ①健康的な生活習慣を身につける
 - ②命の大切さや生きることの素晴らしさに気づく
 - ③他者の命を尊重するところを育む
- 働き盛り世代では
- ①がん予防やがんの早期発見
 - ②職場におけるがん患者の理解が深まること



平成26年度は、中丹東保健所管内の小・中学校の「12校」で実施します♪

第35回全国歯科保健大会における 「親と子のよい歯のコンクール」表彰式

全国から推薦された親子のうち、舞鶴市にお住まいの**福嶋成海ちゃん**（4歳）とはる美さん（母）親子が、『厚生労働大臣賞』及び『日本歯科医師会長賞』を受賞されました。京都府からの受賞は5年ぶりです。表彰式は、平成26年11月8日（土）で行われました。



おめでとうございます！！

「親と子のよい歯のコンクール」とは？

3歳児歯科健康診査を受診した幼児とその親を対象としたコンクールで、歯及び口腔に疾病異常がなく健康である親子が表彰されます。

子育て支援ポータルサイト「ちやいるす」がスマートフォン用アプリでリリースされました。

アプリ版「ちやいるす」では、操作性、グラフ表示などを大幅に強化されました。健診や予防接種の記録を更に簡単に記入でき、お薬をもらう際に薬局でもらえるQRコードをスマートフォンのカメラで読み取ることで、簡単にお薬の情報を登録することができます。

またアプリのリリースに合わせ、ポータルサイトもリニューアルしました。

既にポータルサイトで作成したIDもそのままご利用できます。



ちやいるす

検索

<http://www.chails.jp>



中丹健康づくり定食（綾部版）



©京都府 まゆまる 2662011

【はんぺんナゲット】



「塩麴」でうま味も甘みもUP！

高齢化率が上昇している中丹地域において、今年度、地域の食材を活用した、健康長寿につながる定食を「食生活改善推進員協議会」にご考案いただきました。今回は「綾部版」の献立の一部を紹介します！

<材料>（4人分）

はんぺん 大1枚（110g）
鶏ひき肉 280g
塩麴 小さじ1（7g）
ねぎ 40g
鶏がらスープの素 小さじ1
こしょう 少々
片栗粉 小さじ2
油 小さじ2

はんぺん



<作り方>

- ① ビニール袋に鶏ひき肉を入れて、塩麴を混ぜておく（約10分）。
- ② ねぎをみじん切りにし、はんぺんは袋に入れたままつぶす。
- ③ ①に②と鶏がらスープの素とこしょうを加え、よく混ぜる。
- ④ バットに片栗粉の半量を茶こしで薄くひき、③を小判型にして並べ、上から残りの片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンを熱して油をひき、④をこんがり両面焼く。

