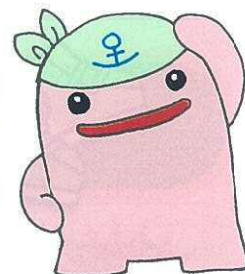


# はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第5号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成23年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

## 各団体の取り組み(平成23年度)



### 門司薬剤師会

～清松園講演会(お薬のはなし)～

開催日：平成23年6月11日(土)  
場所：特別養護老人ホーム清松園  
参加人数：40名

雨にもかかわらず、入所者、家族、近隣のみならず、お薬の使い方、効き方、副作用など、楽しくお話をしました。  
これからも体と心を健康に保ちましょう。

### 門司区健康づくり推進員の会

～救急救命研修会～

開催日：平成23年7月20日(水)  
場所：門司区役所別館 講堂  
参加人数：33人

健康づくり推進員一人ひとりのスキルアップ向上を図るため、毎年、研修会を開催しております。



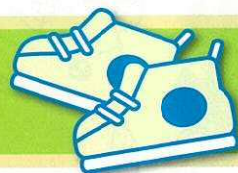
### 門司区役所保健福祉課地域保健係

～平成22年度 地域でGO!GO!健康づくり報告会～

開催日：平成23年2月26日(土)  
場所：門司港ホテル  
参加人数：120名

講師にヘルスプロモーション研究センター長の岩室紳也氏をお招きし、報告会を実施しました。健康づくりの必要性について、校区の皆さんと再確認することができました。





# ウォーキング ~いつでも・どこでも・誰とでも~



門司区体育指導委員協議会  
副会長 小北 博 氏 にインタビュー（藤松市民センターにて）



ウォーキングはスポーツとは言えないという論もあり、どちらかと言えば「散歩」のようなイメージが強いのではないのでしょうか。

早朝や夕方に、夫婦・親子・友達などと一緒に歩く人たちをよく見ますが、皆さんお元気ですね。中高年の老化は足からくると言われます。いつまでも健康でありたいとの願いをこめて歩くということは、あらゆるスポーツの基本だと思います。

運動不足を解消するために、あるいは、体力や精神力の鍛錬のために、楽しみながら歩けば、長い距離も苦にならないのではないのでしょうか。

また、ウォーキングの途中で仲間同士の交流も深まり、よりよい人間関係を築くことができるでしょう。「あるき ing 門司」では300人以上の方が集まったそうです。

「いつでも・どこでも・誰とでも」ウォーキングは子どもから高齢者まで、性別を問わず幅広く楽しむことができます。自然に恵まれた野外だけでなく、身近な場所でいつでもできるウォーキングを楽しみましょう。

## ウォーキング・ジョギング・ランニングの違い

### ウォーキング

歩くこと  
片足のどちらかが必ず地面に接している

### ジョギング

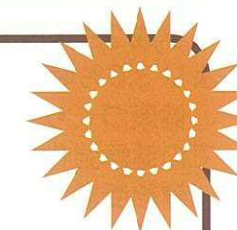
無理のないスピードで走ること  
(おしゃべりができる程度の速さ)  
両足が一瞬でも地面から離れる

### ランニング

ジョギングよりスピードアップしたもの  
(おしゃべりができない程度の速さ)



## ウォーキングQ&A



**Q** コースを選ぶときの注意点を教えてください。

**A** あまり起伏がない場所を選びましょう。ウォーキングコースとして整備されている遊歩道などを活用しましょう。

**Q** ウォーキングに適した服装は?

**A** 季節や天候によって異なりますが、気温の変化に対応できるよう、軽めのウィンドウジャケットなどがあるといいですね。雨や風からも身を守ることができます。場合によっては、帽子や手袋なども必要かもしれません。靴は少し大きめ（指先に余裕がある）のものをを選び、厚手のソックスで調整しましょう。防水性・透湿性をかねたものであればなおいいですね。

**Q** どのような物を持って行ったらいいですか?

**A** 弁当や飲料水、タオルや着替え用のシャツ・ソックス、雨具（100円ショップのビニールカップで十分!）など。デイバック（リュックサック）に入れて背中にかつげば楽ですよ。

**Q** ウォーキングに適した時期はいつごろですか?

**A** 9月末～12月、3月～5月ごろの、暑すぎない、寒すぎない時期。また、1日の中でも、起床直後・空腹時・食直後のウォーキングは避けましょう。

**Q** ウォーキング前後にはどんな体操をするといいですか?

**A** ウォーキングでは、上半身よりも下半身を使うので、特に腰と股関節を伸ばすストレッチを行いましょ。それに加えて、アキレス腱を伸ばす運動も取り入れるといいでしょう。

**Q** 正しい歩き方を教えてください。

**A** 背筋を伸ばし、胸を張り、姿勢を美しくして、歩幅を広くとりましょう。着地はかかとからが理想的ですが、疲れてくると足が上がらず、引きずって歩くようになり、少しの段差につまづくことがあるので注意しましょう。



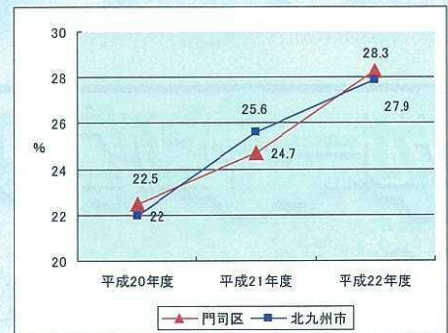
## 門司区の特健診に関するお知らせ

### ① 特定健診受診率が上がりました!

平成22年度の門司区の特健診受診率は28.3%で、前年度より3.6%増加し、伸び率は7区の中で1位となりました。

健康づくり推進員の日頃の活動や健康・生きがいつくり部会での健診強化月間の実施がこの結果に結びついています。

健診受診は健康づくり・介護予防の第1歩です。みんなで声をかけあって、健診を受診しましょう。



### ② 特定健診結果に「eGFR」が表記されます

「eGFR」は、腎臓の機能を表す値で、この値が低い場合は腎臓の障害が疑われます。

慢性腎臓病（CKD）は進行しないと自覚症状がほとんど現れず、気が付いた時には人工透析が必要となっていることも少なくありません。

特定健診を受診し、ご自分の腎臓や体について見直してみましょう。

☆平成21年度 北九州市（国保）人工透析件数：9,188件☆



## ● 平成23年度 各団体の行事予定 (H23.11月~H24.3月) ●

### 門司歯科医師会

#### ● 「いいな、いい歯。」普及啓発事業

日時：平成23年11月5日(土) 14時~  
 グッズが無くなり次第終了  
 定員：先着1,000人(各500人)  
 場所：門司駅・門司港駅構内  
 内容：門司駅・門司港駅構内で1,000名(各500名)を対象に「いいな、いい歯。」週間啓発事業に伴う啓発用グッズを無料で配布します。

問い合わせ先：  
 社団法人門司歯科医師会  
 TEL 321-6886  
 FAX 321-6887

### 門司区役所保健福祉課地域保健係

#### ● 門司区慢性腎臓病講演会

日時：平成23年11月30日(水) 14時00分~15時30分  
 対象：門司区民  
 定員：先着80人(要予約)  
 場所：大里柳市民センター  
 内容：放置すると人工透析の危険がある慢性腎臓病についての講演会です。  
 講師に新日鐵八幡記念病院腎臓内科部長の柳田太平先生をお招きします。

問い合わせ先：  
 門司区役所保健福祉課地域保健係  
 TEL 331-1881

### 平成23年度 健康マイレージ



ポイント配布期間：  
 平成24年2月29日まで  
 応募期間：平成23年10月1日~平成24年3月12日  
 対象：40歳以上の方  
 内容：北九州市では、健康づくりへの習慣と関心を高めていく制度として健康マイレージを実施しています。  
 個人目標を「達成」して、各種健康診査を「受診」して、健康づくり事業に「参加」して、マイレージをもらおう!

問い合わせ先：  
 門司区役所保健福祉課地域保健係  
 TEL 331-1881



3月の特定健診での医師の判断は「肥満、脂質異常、血糖上昇、高血圧」です。食事に注意して減量しましょうと言われました。

これを機にウォーキングを始めようと思い、早速ウォーキングシューズを買ってきました。早朝、外を見ると雨、本日も中止。次の日、少し寒かった、中止。二日酔いで中止。このようなことが何回か続いて、ウォーキングが幻となりました。

今回、情報誌を作成するにあたって、自己健康管理がいかに大切かが良く分かりました。再度チャレンジ!メタボを少しでも解消するために頑張るぞー・・・続くかな?

本誌に対するお問い合わせは  
 しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話：331-1881 (内線 449)