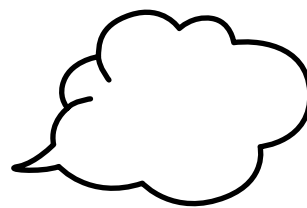
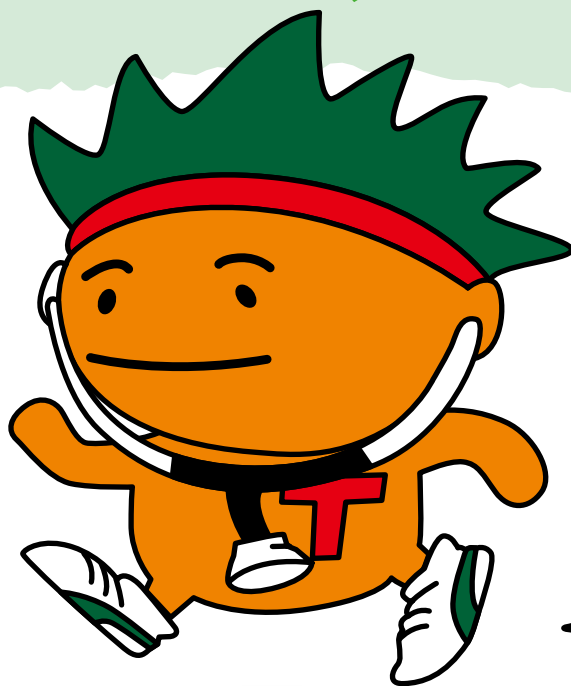


ちょっと疲れたあなたへ

元気がでる うまげな話

げんき!
げんき!



がん征圧イメージキャラクター
ソウキくん(メタボ予防バージョン)

働きざかりはストレス世代

毎日元気で楽しく笑って過ごせればいいけれど、
残念ながら、そんな日ばかりではありません。
職場や家庭の環境、人間関係など日常生活の中で
ストレスを感じるのは当然のこと。

香川県では、7割近くの人がストレスを感じているとの調査結果があります。
そこで、ストレスをため込まないようにしたり、上手に付き合っていくうまげな話を
県内の健康づくりの専門家から教えてもらいました。



健康づくり、はじめの一歩
あゝ歩こう運動シンボルマーク

ゆっくり休もうネ!

ひと休み
ひと休み



平成22年の香川県の調査では、
ストレスが負担で、解消法もない人が男女ともに**40%**を超えていました。
また、睡眠で休養がとれていない、あまり取れていない人は
男性**15.6%**、女性**20.4%**でした。あなたは眠れていますか？

チェックして
ください

ちゃんと休めていますか？

- 眠りにくいんです、朝早く目が覚めるんです
- 食欲がありません、体重が急に減ってきました
- 職場や家庭、学校などで、自分のことを話せる人なんていません
- 仕事や趣味、勉強など、生きがいを感じることはありません
- なんとなく、イライラするんです



臨床心理士さんより

うまげな話

ひとつでもチェック項目があったあなたへ

忙しいときこそ、自分を振り返りましょう!

ストレスが続くと、疲れたなあという気持ちとともに肩こりや寝付き、目覚めが悪いという、ちょっとした不調が始まります。また、気分がすぐれずイライラするので、仕事や勉強・人間関係にも悪い影響を及ぼします。

ストレスは、緊張を伴うので、能率をあげるなどの良い面もありますが、許容範囲を超えると、悪いストレスとして、体調などに影響を及ぼします。ストレスの多い生活をする際には、リラックスし休む習慣を、より大切にする必要があります。

忙しくて休めないという方も多いと思います。逆に、忙しいときでも頑張れていますという方もいます。ストレスは誰にも同じように働くわけではありません。だからこそ、疲れていないのか？ 眠れているか？ 困ったことは誰かに頼って

いるか？ など自分で、今の自分を振り返る習慣が必要です。

生活習慣に気をつけるとともに、趣味などのリラックスする時間を持つなど、メリハリのある生活することも大切です。人間関係の中で自己主張したり、頼れる相手を持つことも大切でしょう。

ちょっと普段と違うと思った時は、すぐに誰かに相談できたらいいですね。さらに、困った時は、相談機関や職場の相談先を訪れてみてください。話をしてみるだけで、気持ちが落ち着くかもしれません。

もちろん体調の悪さが続くときは、専門機関への受診が必要です。

香川県臨床心理士会

もっと動こうヨ!

いちっにつ
さんっしつ



運動されていますか？

この質問、何度となく耳にされた方、多いのでは？

「運動って大切！」でも、なかなか取り組めないのが現状です。

香川県民は一日の歩数が全国平均に比べて少ないようです。

もちろん、いっぱい歩いているから健康？とは、

一概には言えませんが、ひとつの目安になります。みなさんの歩数はいかがですか？

	男性	女性
香川県	6,649歩	6,550歩
全国平均	7,525歩	6,662歩
最多歩数	8,371歩 (神奈川県)	7,777歩 (高知県)

(平成20年食育白書)

チェックして
ください

ちゃんと動いていますか？

- 階段とエレベーター（エスカレーター）、考えるまでもなくエレベーターを選択します
- スポーツ大好きです。でも「するスポーツ」ではなく、もっぱら「見るスポーツ」のみ…
- 「間に合うかな？」仕方なくちょっと駆け足…。でも、息切れで間に合わなかった…
- 運動に取り組みたいけど、できません。その理由はズバリ「時間がない…」
- 運動していますよ。でも、運動の目的は、健康な身体を得るためだけなのです



健康運動指導士さんより

うまげな話

ひとつでもチェック項目があったあなたへ

運動は「ココロ」にも効果あり!

運動をすることで、身体的な活動能力（運動能力）が向上します。それだけでしょか？

運動後の爽快感を体験された方、多いのでは？ 実際にご自分の身体で感じていることです。そう、運動はストレスにも効くのです。

ただ、問題は、運動の捉え方。大切なのは「しかたなく…」 「やらされて…」ではなく、積極的に楽しむことなのです。『健康のために、苦痛を伴う運動をしています』では、とても健康とは言えません。楽しむ余裕を持ちましょう。

そう、運動は体力面だけではなく、「ココロ」にも効果あり! なのです。仕事などの疲労感から

解放される運動に、積極的に取り組んでみるのもよいかもしれません。

「時間がなくて…」の方は、仕事の合間のちょっとしたスキマ時間に、「ちょこっとストレッチング」（背伸びなどの簡単なストレッチングなど）を試みませんか？ ほんの少しだけでも、気持ちよさが感じられるのでは？

そして、身体能力の向上は、生活全般にゆとりを生みだし、ストレスから解放された生活を送ることが可能となります。

いつものウォーキングも季節の変化や、自然の声を聞きながら…ですよ。

NPO法人 日本健康運動指導士会 香川県支部

歯ぐきから
血がでてませんか?

しっかり噛もうネ!



香川県民は、平均して、45歳から64歳までの間に**4本**、
65歳から74歳までの間にも**7本**の歯を失っています。
75歳以上になると自分の歯は平均**9本**しか残っていません。
歯周炎が進行すると、しっかり噛めなくなってきます。
80歳になっても、20本の自分の歯で噛めるように
「8020運動」を心がけたいですね。



歯垢が長い間、歯の表面に残り、
歯周炎が進行した状態

チェックして
ください

ちゃんと噛んでいますか?

- 誰よりも早く食べ終わります
- 硬い食べ物は噛みにくいです
- ぐらつく歯があります
- 就寝前の歯みがきを忘れることがあります
- 歯科医院には、痛くなった時にしか行きません

ひとつでもチェック項目があったあなたへ

歯医者さんより

うまげな話

しっかり噛むことは、肥満の解消・予防になります!

歯の健康を守るためには、自分自身で歯みがきを行う「セルフケア」と一緒に、歯科医師や歯科衛生士が行う「プロフェッショナルケア」を定期的に受けることが大切です。

セルフケアとプロフェッショナルケアは「車の両輪」です。どちらが欠けても歯の健康を保つことが難しくなります。

健康な歯でよく噛むことによって、ゆっくりと食事をする
ことになり、食べ過ぎを防止し、

少ない量でも満足感が得られるようになります。

また、噛む回数が多いと、唾液の出る量が多くなります。唾液の分泌は、胃や肝臓の活動を良くし、腸での正しい吸収を促します。それによって、エネルギー代謝が活発になり、消費カロリーが増加します。

実践するためのヒントとして、食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。

目標は一口30回噛むことです。

(社)香川県歯科医師会



賢く食べようヨ!

野菜を
食べてね!

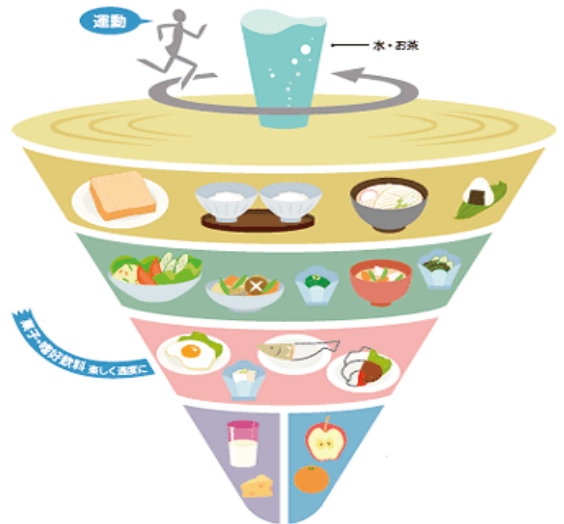


香川県の男性は**10.2%**、女性は**4.6%**が朝食を食べていません。
30歳代の男性では**5人のうち1人**が食べていないという状況でした。
また、一日に摂りたい野菜の量は350gですが、
香川県民は**218g**しか食べていません。
350gの野菜というと、両手に2杯分くらい。
あなたはどれくらい食べていますか?

チェックして
ください

ちゃんと食べてますか?

- 朝ごはんはほとんど食べません
- 野菜料理はあまり食べません
- お菓子のようなもので食事をすませることがあります
- 食事時間が不規則です
- 夕食時間が夜9時を過ぎます



食事バランスガイド
厚生労働省・農林水産省決定

管理栄養士さんより

うまげな話

ひとつでもチェック項目があったあなたへ

ちょっとした食事の工夫で、若々しく健康な生活を!

「食事に気をつけないければならないのはわかってはいるけれど、まだ大丈夫。」とっていませんか? 確かに、気力も体力も備えた働き盛りには食生活の見直しなんて必要ないように感じてしまうものです。

しかし、私達の体調は食事の摂り方に左右されます。特に、朝食の欠食は体脂肪をため込みやすい体質を作り、肥満を引き起こしやすくなります。

若々しく健康な生活を長続きさせるためにも、毎日の食事にちょっとした工夫を今から始めてみませんか?

- * 夕食は腹八分目にして、朝食をとる
 - * 野菜や海草を食事に取り入れる
 - * 野菜料理や具沢山の汁物から食べ始める
- 毎日の食事は、毎食、
- * 主食(ごはん・パンなど)
 - * 副菜(野菜・海草などのおかず)
 - * 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)
- をそろえて食べることが大切です。

また、野菜の料理は、一日に5皿以上食べるとよいでしょう。

(社)香川県栄養士会



ほどよく飲もうネ!

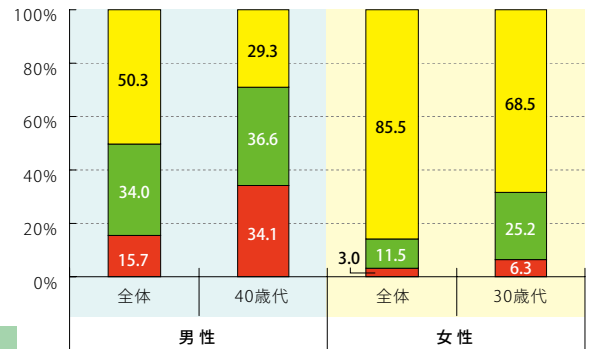
カンパ〜イ!



県の調査では、
40歳代の男性の**7割以上**、
30歳代の女性の**3割以上**が
よくお酒を飲んでいるようです。
男女とも仕事や育児等のストレスが
多い世代の飲酒率が高いようです。

香川県民の飲酒状況

(平成22年香川県民食習慣・生活習慣実態調査)



■ ほとんど飲まない、飲まない
■ 飲む (1日平均、酒2合あるいはビール大びん1本未満)
■ 飲む (1日平均、酒2合あるいはビール大びん1本以上)

チェックしてください

こんなことはないですか?

- お酒を飲まないとお酒を飲まない
- お酒をやめなくてはいけないと思ったことがあります
- お酒を飲まなければいい人だと言われます
- 家族に隠れてお酒を飲むことがあります
- 朝酒や迎え酒の経験が何度かあります

ウィット
ごめんなちゃい!



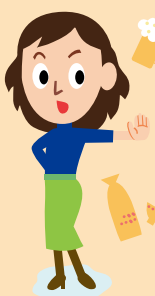
保健師さんより

うまげな話

ひとつでもチェック項目があったあなたへ

何らかの心理的トラブルが飲酒のきっかけに…

飲酒の背景には、職場や家族・人間関係などの心理的トラブルを抱えていることが多く、そのストレスや悩みのはげ口、不眠解消のためにはじまったものが習慣となり、自分では変えられなくなります。



ストレスの発散は大切ですが、あなたにあった方法をまず考えてください。

もし、ストレス発散でお酒を飲もうと思ったときは、

- * 楽しく、ゆっくり飲もう
- * 副食(あて)を食べながら飲もう
- を心がけ、自分の適量を知って飲むよう

気をつけてください。

また、日本人は不眠症の解消に寝酒を飲む人が多いようです。お酒を飲むと寝入りは良くなりますが、睡眠の質の変化が起こり、脳が十分に休まらず、中途覚醒や早朝覚醒の原因にもなっています。習慣化してアルコール依存も心配です。

ストレスや不眠症でお悩みの方は、ゆっくりお風呂に入って筋肉の緊張をほぐし、寝酒をやめて、眠りにつながる食品といわれている「ミルク」や「しょうが湯」などに変えてみてはいかがでしょうか。 中讃保健福祉事務所

受けよう「がん検診」を!

県内の総死亡に占めるがんの割合は、

男性では60歳代が最も高く

40%を超えています。

女性では50歳代が高く

死亡の50%以上を占めています。

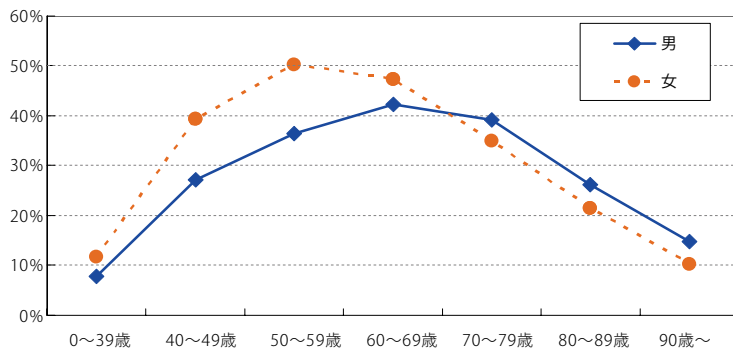
香川県においてがんは

昭和52年から死亡原因の第1位であり

平成21年の死亡者数は2,852人、死亡者全体の約30%を占めているにもかかわらず

がん検診の受診率は、20~30%台です。

総死亡に占めるがんの割合(平成21年)



Q&A

がん検診は、どこで受けるの? 費用はどのくらい?

がん検診は、勤務先や住民票のある市町で受けられます。

費用は、検診の種類・受診場所によって違いがあります。

詳しくは、住民票のある市町にお問い合わせください。



マンモグラフィ検診車と
がん征圧イメージキャラクターソウキくん

検診を受けると

こんないいことが
いっぱい

がん検診のメリットは?

がん検診は、がんの早期発見・早期治療につながります。

早期発見は、あなたのからだへの負担、そして経済的な負担も軽くします。

《例えば、大腸がんの場合》

	早期がん	進行がん
5年生存率	約97%	約15%
治療費	約70万円	約500万円

参考：(財)がん研究振興財団. がん治療費.com

ところが、がん検診の受診率が低いため、受けていれば早期に見つかるはずのがんが放置されています。必ずがん検診を受けましょう!

	平成20年度 住民検診受診者数	受診率	がん発見数	受けていれば 見つかるはずのがん
胃がん	32,358人	10.8%	70人	587人
大腸がん	78,333人	25.9%	180人	515人
肺がん	89,433人	29.2%	45人	108人
子宮がん	29,205人	24.0%	29人	92人
乳がん	21,504人	24.4%	105人	326人

香川県がん対策推進協議会資料より

がん検診
どうしようかなあ



(財)香川県総合健診協会

受けよう「特定健診」も!

2008年から健診の仕組みがちょっと変わりました。

うわさのメタボ健診〈特定健診〉です!

あなたはご自分が「メタボ?」かどうか、もうチェックされましたか? この健診では、「腹囲」とメタボに関連する検査(血液検査や血圧等を測ります)が受けられ、メタボ判定されます!

そうそう、忘れてはいけないのが「喫煙」されているあなた! 「たばこ」はメタボ判定に大きく影響します。

脱メタボ支援が用意されています。無理なく、「腹囲」を減らし、健康的な身体にもどることのできるヒントを伝授します!

「メタボではなかった」あなた。毎年健診を受けることであなたの身体をチェックするのが健康の秘訣。健診はあなたとあなたの家族のための大切なイベントです。

ぜひ、みんなで、レッツ受診!

がん検診も同時に受けられることをお勧めします。

香川県国民健康保険団体連合会

ドキッ!



「メタボ!」と言われたあなた。心配ありません。そんなあなたには、特定保健指導というやさしい保健指導スタッフによる

Q & A

特定健診は、どこで受けるの? 費用はどのくらい?

特定健診・特定保健指導は、各医療保険者に義務付けられています。詳しくは、加入している健康保険(保険証で確認)にお問い合わせください。

メタボ健診も受けとこっ!



メタボ健診を受けたら、保健師さんがやってきた!

私は、今流行のメタボ。毎日の食事と飲酒量、睡眠、運動状況などを問診票に記入し、保健師さんと面接した。すると、自分の生活習慣と健診結果の関係がしっかり見えると同時に、今から10年先の自分の姿も想像でき、青くなった。できることからやってみよう! と、昼休みに、会社周りをウォーキングしてみたら、会社の皆が「がんばっていますね〜」と声をかけてくれる。「一緒にどう?」と返答したら、ひとり、またひとりと歩きだし、仲間が増えた。今までなかった会話もでき、会社の中で、ウォーキングを通じて、健康の輪が生まれた!

(59歳男性)

私の職場は、休憩時間(10時・12時・15時)毎にお茶とお菓子で話の輪ができる。コレステロールが気になる年齢になり、悪いとわかっていても、お菓子はその場を和ませる。ひとりだけ食べないわけにはいかない。

そんな時、保健師さんがやって来て、うちの会社の健康に関する問題点を話してくれた。やっぱり! 私は勇気を出して「お菓子習慣をやめよう!」と声をかけた。すると、周りの人も賛成してくれた。皆でお菓子をやめて、お茶だけタイムに変えたら、皆そろって健診結果が良くなって、前にも増して笑顔の輪が広がった!

(41歳女性)

全国健康保険協会香川支部

香川県内の企業では、 さまざまな健康づくりの取り組みをしています。

高松琴平電気鉄道株式会社

当社では、健康診断による病気の早期発見や、保健師が生活習慣改善の指導や治療のための病院受診のアドバイスを行っています。特定健診・特定保健指導では、食事と運動への取り組みに力を入れています。



ソウキくんラッピング電車

特に運動においては、昨年の11月から3カ月間全社員が経済産業省のウォーキングモニター事業に参加することにより、職種や年代別の日常生活での運動量を知ることができ、健康に対する意識も高まりました。この結果、若い年齢層の社員の健康意識を上げていく必要性を実感しました。



ICカード「IruCa」

新たな取り組みとして、平成22年の10月から2カ月間、ICカード「IruCa」を利用して、社員自身が日々の食事や運動等の健康情報をパソコンに記録することで、健康管理に活用しています。社員一人ひとりが自分の健康管理に積極的に取り組み、日々安全輸送に努めています。

日本通運株式会社四国支店

当社では、「人間尊重」の社是のもと、社員一人ひとりの健康保持増進のために、保健活動に取り組んでいます。最近は、「ストレス度チェック」や、「SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査」の実施に力を入れています。また、健康保持の推進項目として①生活習慣病予防対策②喫煙対策③メンタルヘルス対策を実施しており、各職場に保健指導員を配置して、従業員との対話を通し、健康状態を把握して、食事や運動などの日常的な健康づくり指導も行っています。



中型運搬車



美術品運搬車

健康意識高揚のために、全社的な取り組みとして、①食生活改善運動②ウォークラリー運動③風邪に負けない運動を行っています。また、昭和29年から実行している体操があります。運送業で目立つ疾病が「腰痛」です。日通体操は、日通独自で全社をあげて取り組んでいる「腰痛予防体操」で、毎日この体操で1日が始まります。

社員が充実した仕事をするためには、心身が健康であることが大切です。最近、メンタルヘルス対策を重点に力を入れています。四国支店の社員は、約1600名です。管理者による現状把握、全社員参加の研修会の実施等メンタルヘルス教育の充実も目指しています。

香川県内の保健福祉事務所では、 企業や地域とともに、メタボ対策に取り組んでいます。

東讃保健福祉事務所

直島町健康ウォーキング直島「あゝ歩こう」は今年(平成22年)で3回目です。

東讃保健福祉事務所では、平成20・21年度に直島町において、運動習慣の改善を目的としたメタボリックシンドローム対策事業を実施しました。

住民の皆さんの運動習慣改善の契機になるよう企画したイベントが「直島町健康ウォーキング直島「あゝ歩こう」」です。

1年目は行政主導型の企画・実施でしたが、直島町の婦人会や老人会、食生活改善推進協議会、事業所、商工会等



健康ウォーキング直島

の協力もあり、町が一丸となって取り組むことができました。

2年目は、実行委員会を設置し住民主体の開催となりました。「みんなが楽しく参加できるイベントの開催」という目標に向かって、地域の団体や事業所が意見を出し合い協働で企画・実施したことで、達成感も大きく一層盛り上がりました。スタッフだけでなく参加した住民の皆さんの満足度も高かったことが特によかったです。

3年目の今年は、保健福祉事務所のモデル事業ではなく、町の予算で開催することができました。町として定着化することで、直島町の「健康づくり」、「仲間づくり」の更なる強化を期待したいです。

来年も桜とつつじがキレイに咲く4月に開催されることでしょう。

西讃保健福祉事務所

平成20年度に、神島化学工業詫間工場の従業員の皆さんを対象に、健康課題の把握のための実態調査(384/450人中)をしたところ、4人に1人が肥満。

そこで、生活習慣病の基礎知識と運動指導の健康教育を実施。加えて運動教室と血圧・体脂肪・腹囲測定を4ヶ月間実施したところ、当初、BMI 25以上の人19人の内、半数が1kg以上体重を落とし、2人は4kg以上落とすことができました。21年度は、そのフォローアップを実施、3年目の今年は、栄養を中心とした集団指導と運動指導を実施します。この事業をきっかけに家族や会社も健康づくりに大いに取り組むこととなりました。



健康講座



運動教室

また、北四国グラビア印刷においても21年度に従業員全員を対象にした生活習慣病の基礎についての健康教育と運動指導の講座を実施、特に9月～12月の間は、毎月1回土曜日の勤務時間内に運動教室を実施しました。

体組成測定も実施し、各自の体脂肪や筋肉量を知ることで、どういう運動をしていったらよいのか考える機会になりました。22年度は、個人毎に目標を決めて健康づくりに取り組んでいます。

香川県では こんなこともやっています!

かがわ県民大勉強会

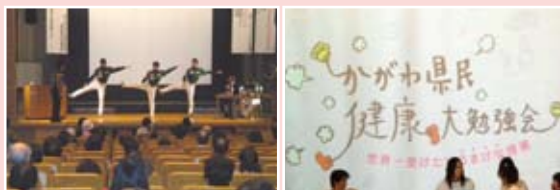
～世界一受けたいうまげな授業～ 〈2010.10.30〉

「がん」と「メタボリックシンドローム」についての勉強会を開催しました。香川オリーブガイナース、四国エイティエイツクイーンの選手の皆さんと一緒に、専門家の先生に生活習慣病予防の秘けつを学びました。

乳がん検診車のお披露目や、がん検診、パネル展示などのコラボレーション企画も同時開催しました。



WiiFit監修者 松井薫先生



香川オリーブガイナース

四国エイティエイツクイーン

あ♪歩こう運動

「健康づくり、はじめの一步あ♪歩こう運動」は、生活習慣病対策として、気軽に始められ、体に負担がかかりにくい理想的な運動である「歩くこと」の習慣化を目指しています。

今より1,000歩多く歩くことを目標にしています。



三つ星ヘルシーランチ店

主食・主菜・副菜がそろっているなど、健康に配慮したランチメニューを提供しているお店を「三つ星ヘルシーランチ店」として登録しています。登録店はステッカーが目印です。現在33店舗が登録されています。



私たちは、日々さまざまなストレスを感じながら生活しています。

そんな現代のストレス社会においてより良い生活を送るためには、一人ひとりの生活習慣を見つめ直すことから始めなければなりません。

しかしながら、具体的に何をどう見直したら良いのか、どのように改善すべきなのかについては、なかなか妙案が出てこないのではないのでしょうか?

そこで、健やか香川21県民会議では、特に働き盛りの年齢層を対象に、「休む」、「動く」、「噛む」、「食べる」、「飲む」、「検診(健診)」をキーワードに生活習慣の見直し方やストレス社会とうまく付き合うヒントについて、健康づくりに関する専門の各分野から最新のトピックスを集めた事例集「元気がでるうまげな話」を作成しました。また、県内の色々な健康づくりの取り組みや保健福祉事務所の活動等も紹介しています。健康に関する、情報入手先や問い合わせ先一覧も掲載していますので、どうか大いに活用して下さい。

この「元気がでる うまげな話」が香川県民の健やかなる生活のお役に立てればと願っております。

健やか香川21県民会議会長 山神 真一

健やか香川21県民会議構成団体等一覧

健康づくりに関係する団体等によって構成する健やか香川21県民会議は、県民の自主的な健康づくりを推進するため、「健やか香川21ヘルスプラン」の目標達成に向け、関係団体の密接な連携の下、県民総ぐるみによる健康づくり運動の気運を醸成するために設立されました。

団 体 名	
JA香川県女性組織協議会	香川労働局
NHK高松放送局	(財)香川県総合健診協会
NPO法人 健康サポート100	(財)香川県老人クラブ連合会
NPO法人 転倒予防を考える会	(福)かがわ総合リハビリテーション事業団
NPO法人 日本健康運動指導士会香川県支部	(社)香川県医師会
香川県ウオーキング協会	(社)香川県栄養士会
香川県漁協女性部連合会	(社)香川県看護協会
香川県国民健康保険団体連合会	(社)香川県歯科医師会
香川県産業看護研修会	(社)香川県歯科衛生士会
香川県市長会	(社)香川県調理師会
香川県食生活改善推進連絡協議会	(社)香川県薬剤師会
香川県精神保健福祉士協会	(社)香川県理学療法士会
香川県町村会	全国健康保険協会香川支部
香川県PTA連絡協議会	香川県
香川県婦人団体連絡協議会	香川県教育委員会
香川県保育士会	
香川県母子愛育連合会	個人(学識経験者)
香川県臨床心理士会	香川大学医学部 名誉教授 高原 二郎
香川産業保健推進センター	香川大学教育学部 副学部長 山神 真一

香川県の健康福祉についての情報はこちらから

● **かがわ健康福祉情報ネットワーク**

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/hw-net/index.html>

● **健やか香川21ヘルスプラン**

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/health/digest/index.html>

お問合せ先一覧

香川県健康福祉部健康福祉総務課	087-832-3273
香川県小豆総合事務所	0879-62-1373
香川県東讃保健福祉事務所	0879-29-8251
香川県中讃保健福祉事務所	0877-24-9961
香川県西讃保健福祉事務所	0875-25-3082
高松市保健所保健センター	087-839-2363



発行年月日：平成22年12月

発行：香川県健康福祉総務課
〒760-8570
香川県高松市番町4-1-10