

これからもずっと

だま
がんき玉

第7号

ぜろじ
~0次予防・1万人の輪~



立坪堇(タチツボスミレ) 撮影場所/長浜市内 撮影者/中川医院 院長 中川 雅博 氏

早春、野原や畦などでみかける可憐なスミレ科スミレ属の耐寒性多年草です。花はうすい紫色で葉形はハート形、葉縁にはくしの歯のような切れこみがあります。日本で一番数の多いスミレです。

健康長寿をめざして

「ながはま0次予防コホート事業」に1万人を越える皆様に参加していただきましたことを、関係者の一人として心から感謝いたします。事前説明会、0次健診当日、結果説明会や健康フェスティバルなどでお会いした方も多いかと思いますが、この場をお借りしてあらためてお礼申し上げます。しかし、これで終わりではなく、これからがむしろコホート事業(追跡調査)の始まりとなります。

これから、健康づくり0次クラブと共同で、質問票調査や自宅での睡眠検査をおこなう「長浜0次睡眠研究(なごーする)研究」を開始する予定です。“なごーする(Nag-O-SI)”とは、“長浜0次睡眠”の英語を縮めたもので、ねむりところの健康をとおして健康長寿をめざすという思いを込めて名づけました。また、市立長浜病院では睡眠の外来も行ってありますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

京都大学大学院医学研究科 角 谷 寛(市立長浜病院睡眠外来医師)

「健康フェスティバルin湖北」を開催!

平成22年11月21日(日)に木之本スティックホールで「健康フェスティバルin湖北」を開催しました。寒い時期にもかかわらず大勢の方にご来場いただき、骨密度測定では長蛇の列が出来たり、骨ケアの市民講座では「骨折しにくい体をつくるトレーニング」を会場の皆さんと一緒に実践しました。飲食ひろばでは、地元の余呉そばや手作りお菓子、おでんなどたくさんの屋台が軒を並べにぎわいをみせていました!

多くの方にご協力をいただき、みなさんと一緒に心と体の健康についてふれあうことのできた楽しい一日でした。



京都大学
角谷 寛 先生
睡眠に関する講座

お口の中をみてみよう!



介護保険相談窓口



骨密度測定



飲食ひろば



天舞賤ヶ岳

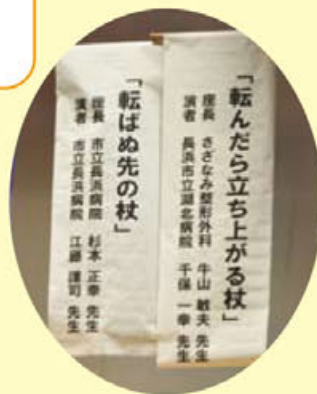


ジャンゴタケオバンド



【骨ケア市民講座】

- ① 長浜市立湖北病院 千保一幸先生
- ② さざなみ整形外科 牛山敏夫先生
- ③ 市立長浜病院 江藤謹司先生
- ④ 市立長浜病院 杉本正幸先生



「0次健診」1万人の参加を達成!

長浜市と京都大学大学院医学研究科は、健康づくりの推進と医学の発展への貢献の両方をめざして「0次予防健康づくり推進事業」に取り組んでいます。

この事業は、30歳から74歳までの市民1万人の参加協力を目標に、健康づくりの一環として「0次健診」を受診していただき、健康診断結果や採取した血液や尿、健康情報などを基にして今後10年以上にわたり追跡調査を行うことで、がんや脳卒中、心筋梗塞、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発症メカニズムを解明し医学発展に活用することを目的とした取り組みです。

「0次健診」は平成19年度よりスタートし、平成22年11月に当初の目標である1万人の参加を達成することができました。

これもひとえに、皆さまのご理解とご協力をいただきました賜物と心より深く感謝申し上げます。

健康づくり0次クラブでは、この取り組みをきっかけに、心も体も健康なまち、誰もが思いやりと優しさを持って心豊かに暮らすまちの実現に向けた活動を展開していきたいと考えています。

今後とも、温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



睡眠って大切ですよね…

「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目覚めてしまう」と最近感じている人いませんか？

たかが睡眠、眠れないだけだとあなどってははいけません。睡眠とは、健康にとって食事・運動とならんでとても重要なものです。

日本人は世界で最も睡眠時間が短いということが知られており、睡眠が十分に取れていない人が多いと考えられています。睡眠が十分でないと、日中の仕事に影響がでたり、血圧や血糖値への悪影響を及ぼし、うつや危険も指摘されています。



特に「睡眠時無呼吸症候群」は、最も多いと言われる睡眠障害でいびきをかくことが多く、睡眠中に一時的な呼吸停止を繰り返します。重症な場合には放置すると心筋梗塞、脳梗塞を発症し、死亡リスクが高まります。早期発見し治療することにより健常者程度までリスクを下げる可以考虑されています。

健康づくり0次クラブでは、0次健診の受診者を対象に京都大学と一緒にこのような睡眠に関する研究を計画しています。

詳しい詳細が決まりしだいホームページや広報紙などでご案内いたします。

第1回『心の健康づくり』講演会を開催!

子どもたちのために、大人ができること…

平成22年10月31日(日)長浜バイオ大学で「ほんまもんの“子育て”ってなんやろ?～レモンさんの心のビタミントーク～」をテーマに第1回『心の健康づくり』講演会を開催しました。

講師はレモンさんこと、DJ山本シュウ氏。PTA会長として4年間の活動を通して見えてきた数々の問題点、その問題点とどのように向き合ってきたかをバリバリの関西弁と軽妙なトークで熱っぽく語っていただきました。

「昭和のスイッチ」「愛すること」(＝対立するのではなく相手の気持ちを受け止めること)など、どのような人間関係の場でも役に立つ「レモンさん語録」がさらに会場を沸かせていました。



熱演中のレモンさん



「あるある」、「そうなんだ」という声もあがり、メモをとる姿も…

第2回「心の健康づくり」講演会を開催します!

信頼しあう親子関係を高める秘訣を聴いてみませんか?

参加無料

日時 **3月19日(土)** 14:00～16:00
場所 木之本スティックホール 託児あり

●講師：山本シュウ氏 (ラジオDJ)

『レモンさんの子育てトーク ～愛、絆、We are シンセキ～』



ロゴマークの公募

健康づくり0次クラブをたくさんの方々に広く知っていただき親しみを持っていただくよう、ロゴマークを募ることとなりました。

優秀作品には賞品を進呈いたします。また、採用された作品は当クラブのロゴマークとして幅広く使用させていただきます。皆さまからのご応募を心よりお待ちしております。



- ① 応募方法 ・ 10cm四方の大きさと、郵送またはFAX、E-mailにてお送りください。
・ 裏面に応募される方の住所、氏名、電話番号をご記入ください。
- ② 締切日 平成23年3月15日
- ③ 応募先 NPO法人 健康づくり0次クラブ事務局
〒529-0341 長浜市湖北町速水1910 長浜市保健センター湖北分室内
TEL：0749-50-3191 FAX：0749-50-3193 E-mail：info@zeroji-club.com
- ④ 選考方法 健康づくり0次クラブ 広報部会
- ⑤ 発表 当選者には直接通知いたします。またホームページや広報紙にて発表します。
- ⑥ その他 ・ 応募作品の返却は出来ません。
・ 作品は自作、未発表のもので著作権や商標権を侵害しないものに限りです。
(著作権・商標権については応募者の方で確認をお願いします)
・ 作品を実際に使用するにあたって、若干の修正をする場合があります。
・ 採用された作品の著作権は健康づくり0次クラブに帰属します。
・ 応募頂いた方の個人情報、本募集に関わる事務以外の目的で利用することはありません。

健康づくり0次クラブは、長浜市と京都大学大学院医学研究科が行う『0次予防健康づくり推進事業』の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人 **健康づくり0次クラブ**

〒529-0341 長浜市湖北町速水1910 長浜市保健センター湖北分室内
TEL：0749-50-3191 FAX：0749-50-3193 E-mail：info@zeroji-club.com
ホームページ <http://zeroji-club.com/>

健康づくり0次クラブ

