

東部健康福祉センターだより

～誰もが心身ともに健やかに暮らせる地域のために～

<第10号(平成21年10月22日(木)発行)>

静岡県東部健康福祉センター(東部保健所)発行

〒410-8543 沼津市高島本町1番地の3

(電話) 055-920-2075 (FAX) 055-920-2191

(ホームページアドレス)

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-730/index.htm>

全国の障害者の作品が静岡に集う!

第9回全国障害者芸術・文化祭しずおか大会



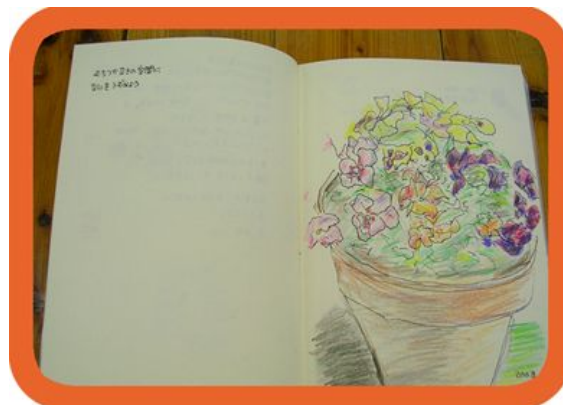
第9回-全国障害者芸術・文化祭しずおか大会

《今年は全国大会にパワーアップ! 国民文化祭との同一開催は全国初》

身体・知的・精神の各障害者関係団体及び静岡県では、県内の障害者の作品や創作活動の発表の場を設け、県民の皆様に障害福祉への関心と理解を深めるイベントを毎年開催しています。

今年は「第9回全国障害者芸術・文化祭しずおか大会」として、全国の障害者が日々の生活から生み出したエネルギーや文化を作品として皆様に触れていただくことができます。

また、10月24日から開催される「国民文化祭」と全国障害者芸術・文化祭の同一開催は全国初です。



日々書きためたノート展示

*写真は作品の一部です。



陶芸作品の展示

《開催のご案内はこちら》

第9回全国障害者芸術・文化祭しずおか大会は、次の日程で開催する予定です。

●●開催時期●●

平成21年11月13日(金)～15日(日)

●●開催場所●●

静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」

静岡市駿河区池田79-4(JR東静岡駅南側)

絵画・陶芸等の芸術作品、日々書きためたノート、実際に生活する部屋の写真を全国の障害者から公募して作品とした展示、プロの音楽家も参加するワークショップ&コンサート等の様々なイベントが楽しめます。

また、障害者が働く作業所による製品の展示・販売では、作業所での作業場面を再現したり、ご来場の皆様にも参加していただきながら障害者と一緒に製品を作る実演も予定しております。

※ 詳細は、ホームページをご覧になるか、東部健康福祉センター障害福祉課(電話 055-920-2081、FAX 055-920-2114)までお気軽にお問い合わせください。
静岡県:<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-310/shougaipln/art-culture.html>

毎月19日は食育の日！

静岡県では、「食を知る」「食をつくる」「食を楽しむ」ことを通して、生涯にわたり望ましい食生活を実践する力を身につけ、健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目指しています。

《今年度のテーマは「野菜大好き！！～野菜をいっぱい食べよう～」です。》

大人の野菜摂取の目標量は1日350g。しかし、平成15年の県民健康基礎調査結果では、平均で275gしか食べていません。

《野菜350gってどのくらい？》

キャベツ 1枚 50g	ピーマン 中1個 30g	たまねぎ 中1/4個 50g
プチトマト 2個 20g	もやし 1/2袋 100g	ほうれん草 1/3束 100g



生なら両手で1杯分、加熱した野菜なら片手1杯分が量の目安です。

世界糖尿病デー & 糖尿病週間を知っていますか？

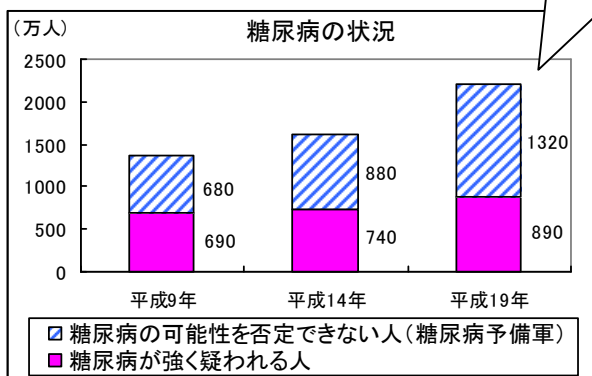
11月14日は世界糖尿病デーです。また、11月14日を含む1週間は「糖尿病週間」と定められています。

一般的に、糖尿病は死に至る病気という認識は低いですが、世界では年間380万人以上が糖尿病が引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは、世界のどこかで10秒に1人が命を奪われている計算になります。

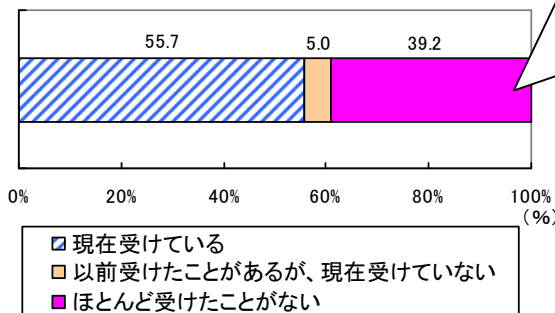
《日本国内の糖尿病の状況》

(平成19年国民健康・栄養調査より)

10年前と比べ、
1.6倍に！！



糖尿病が強く疑われる人における治療の状況



糖尿病は自覚症状が少ないためか、治療を受けていない人も約4割います。

(注)：調査結果の数値は、四捨五入してあるため、内訳の合計が総数に合わないことがあります。

糖尿病の主な原因は、乱れた食生活や運動不足、ストレス等の生活習慣です。健康診断で、血糖値やヘモグロビンA1cが高めと言われたことはありませんか？

今年の世界糖尿病デー、まずは糖尿病のことをよく知り、生活習慣を見直すことから始めてみましょう！

※「食育の日」の取り組みや生活習慣病予防についてのお問い合わせは、東部健康福祉センター健康増進課(電話 055-920-2112、FAX 055-920-2194)までどうぞ。