

南魚沼地域版

南魚沼市・湯沢町のみなさんへ



やまなみ

第32号

【配布市町村】南魚沼市、湯沢町
 【地域版の問い合わせ先】南魚沼地域振興局企画振興部地域振興課 〒949-6623 南魚沼市六日町960
 ☎025(772)2793 FAX025(772)2611 [E-mail] ngt111610@pref.niigata.lg.jp
 【URL】http://www.pref.niigata.jp/chiikishinko/minamiuonuma/

南魚沼地域振興局の夜間休日緊急ダイヤル ☎025(772)2600 ※事故・災害などの緊急時にご連絡ください。

あなたの健康づくりを応援します! ~健康づくりを支援する取り組みの紹介~

にいがた健康づくり支援店

飲食店を利用する県民のみなさんに、健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」の提供を行い、食生活の面からみなさんの健康づくりを支援するお店として、県が指定したお店です。平成20年7月1日から「禁煙・分煙」を実施している飲食店も登録できるようになりました。

栄養部門

「栄養成分表示や食事バランスガイド表示をしている」、「2種類以上の健康に配慮したメニューがある」、「薄味のメニューを用意できる」などの健康に配慮した栄養情報の提供メニューやサービスの提供を行っている飲食店です。



禁煙・分煙対策部門

「終日禁煙」「禁煙室設置による完全分煙」「禁煙席設置による空間分煙」の実施、「禁煙タイム」の設定、「禁煙フロア」の設置により「健康に配慮した空間を提供」している飲食店も健康づくり支援店となります。

なぜ対策が必要なの?

タバコの煙は、どこにでも流れていきます。子どもやタバコを吸わない人までもが、発ガン物質や有害物質を吸い込む危険にさらされているのです。

支援店一覧と申請書様式は、以下のホームページに掲載しています。

http://www.pref.niigata.lg.jp/minamiuonuma_kenkou/1204131674107.html

●支援店になるには●

- ①お店ができる健康づくり支援の内容を決めます。
 - ・栄養情報の表示
 - ・健康に配慮したメニュー
 - ・健康に配慮したサービス

- ②申請書と添付書類を提出します。

健康福祉環境部(南魚沼保健所)で内容の審査・確認をした後、要件を満たしていれば、お店に貼るステッカー及び支援マーク(左図)を交付します。

これで、あなたのお店も「健康づくり支援店」です!!

新潟県健康ウォーキングロード

県では生活習慣病予防対策のひとつとして、身近で手軽な運動であるウォーキングを県民のみなさんの日常生活に積極的に取り入れていただけるよう、市町村の推薦に基づいてウォーキングコースを登録しています。

当局管内には2箇所のコースがありますので、ぜひご利用ください。

■八色の森公園コース

時間: 約60分
 歩数: 約6,700歩

距離
4.0km

健康の杜計画により整備された散策型の公園内を歩くコースです。

樹木、草花、ぶどう園や越後三山などの景色を眺めながらウォーキングが楽しめます。



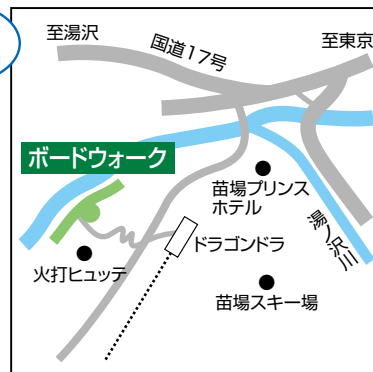
■苗場インディペンデンス ボードウォーク

時間: 約30分
 歩数: 約2,000歩

距離
1.2km

全ロードがバリアフリーで、森林浴を楽しみながら、川のせせらぎを聴きながらウォーキングを楽しめるコースです。

ロードは、地元浅貝の皆さんが全国のボランティアの方々と一緒に少しずつ作ってきたもので、木のぬくもりを感じることができます。



☎949-6623 南魚沼市六日町620番地2 健康福祉環境部(南魚沼保健所)地域保健課 ☎025-772-8137

連載 直江兼統のふるさと

南魚沼市郷土史編集委員長
 松永靖夫

【第6回】雲洞庵

南魚沼地方には、古来頂上に神が住むとされる霊山がいくつもそびえ、人々に信仰されてきた。霊峰金城山の麓に開かれた庵寺が、その後関東管領上杉氏により禅寺として再興された。戦国時代には、上杉謙信・景勝の庇護も受けた。これが雲洞庵である。

南魚沼は、河川・陸上交通の要地であり、交易が盛んであった。そのため富裕な武士たちの帰依により、多数の寺院が栄えた。雲洞庵では、北高全祝・通天存達などの名僧のも

とに多数の僧が集まり修行に励んだ。こうした寺院が、若き日の景勝・兼統の修養の場であったと考えられる。



INFORMATION

地域からの お知らせコーナー

●AED(自動体外式除細動器)を貸し出しています。

もし、みなさんの目の前で人が倒れ、心臓がとまっていたら……。

心臓突然死の原因は、主に生命に危険のある不整脈によって起きるといわれており、「除細動」と呼ばれる電気ショックを与えて、すばやく正常なリズムに戻すことが救命のために重要となります。AEDは、除細動が必要な不整脈かどうかを自動で判断し、除細動を行ってくれる機械です。心停止となった人を救命するためには、その場に居合わせた方々が、心臓マッサージやAEDによる除細動などの救命処置を行いながら、救急隊に引き継ぐことが大切です。

県では、県民の皆さまが参加する地域の行事や運動会などのイベントに、AEDの貸し出しを行っています。ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

☎健康福祉環境部
 (南魚沼保健所) 医薬予防課
 ☎025-772-8142



●「天地人・食育講演会」を開催します。

直江兼統の生誕地である南魚沼地域に伝わる郷土食・伝統食を見つめなおし、現代の食生活を考える講演会を開催します。

1. 日時 平成20年12月9日(火)
 午後6時30分～8時30分
2. 会場 南魚沼市民会館
 多目的ホール

3. 内容
 <第1部>
 「南魚沼」郷土食・伝統食コンクール表彰式
 <第2部>
 講演「直江兼統公生誕地・南魚沼の郷土食と風景を語る」
 講師 椎名誠氏(作家)

4. 申込等
 ・方法: FAX・メール・往復はがきに氏名、住所、電話番号を記載のうえ下記に申込む。
 ・定員: 350名。定員になり次第締切。
 ・締切: 12月3日(水)
 ☎健康福祉環境部 地域保健課
 ☎025-772-8137
 FAX025-772-2190
 e-mail: ngt111630@pref.niigata.lg.jp