

まめなたより

●令和2年3月発行●

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局
浜田市片庭町254（島根県浜田保健所内）
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

https://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/hamada_hoken/kenko/



↑ ホームページはこちらから！

←スマートフォン・携帯電話からアクセスできます。

～健康づくり各種表彰～

令和元年12月12日（木）、令和元年度 島根県健康づくりグループ表彰、浜田圏域健康づくりグループ表彰、健康づくり活動優良事業所表彰、浜田圏域7024よい歯のコンクール表彰を行いました。



健康づくりグループ

島根県健康長寿しまね推進会議会長賞

☆はつらつ健康教室
（浜田市三隅町）

どのグループも工夫を凝らした活動を行っておられました。これからも、高齢者の居場所づくり・介護予防、働き盛り世代の健康管理のため引き続き活動を続けていただき、地域発の健康づくり活動に邁進していただきたいと思います。

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

☆イワタニ島根株式会社
グリーンガス支店（浜田市金城町）
☆江津土建株式会社（江津市江津町）
☆三隅男性料理教室（浜田市三隅町）

継続賞

☆ささえ愛会
（浜田市高佐町）
☆本町第三まめな会
（江津市江津町）

奨励賞

☆お元気会（浜田市旭町）
☆お友達会（浜田市旭町）
☆喜楽会（浜田市河内町）
☆グリーンクラブ（浜田市）
☆わいわい運動教室（浜田市金城町）
☆ワイワイ運動教室（浜田市金城町）

※団体名50音順

健康づくり活動優良事業所

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

☆浜田市社会福祉協議会

日頃の活動などを3ページに掲載しています。

浜田圏域 7024 よい歯のコンクール

最優秀賞 ☆寺戸 義知さん

優秀賞 ☆坂本 妙子さん
☆前田 悦子さん
☆巻 馨さん
☆松下 詔一さん



日頃から、「磨く時に歯と歯茎の境に気をつけて磨く」、「10分以上時間をかけて磨く」などを心がけておられました。



※受賞者名50音順

表彰式に御出席いただいた
（右より）寺戸さん、坂本さん、前田さん

～浜田圏域健康長寿しまね推進会議 活動交流会～

令和元年12月12日（木）に活動交流会を開催しました。

～健康づくり活動の発表の様子～



はつらつ健康教室

・活動を初めて13年目、参加者の皆さんに喜んでもらえるように、負担にならないように心がけている。



イワタニ島根(株) グリーンガス支店

・インフルエンザ予防接種費用の会社負担や飲み過ぎ防止に毎日アルコールチェックも行っている。



江津土建株式会社

・事業所内全面禁煙を実施。喫煙者のたばこの数が減った。
・年2回安全大会を開催。メンタルヘルスの講演などを行っている。



三隅男性料理教室

・参加者はそれぞれが食材を持ち寄って活動している。
・友人や家族を招待して参加者で調理した料理を振る舞っている。



～野菜たっぷり、塩ちょっぴり料理の試食～

浜田地区食生活改善連絡会の皆様のご協力により、「柿なます」と「鮭のチーズご飯」2種類の料理の試食を行いました。
塩分が少なくても美味しい料理が作れると、好評でした。



2ステップテスト

2歩で進める距離を計測します。



～ロコモチャレンジ～

チャレンジの結果から、現在の自分のロコモ度を判別しました。

“年齢別の目安”と自分の結果を比べて、今後の改善を目指す方や、年相応の結果に安心された方など様々でした。
何度もトライする人もいるなど楽しみながらチャレンジしました。

立ち上がりテスト

高さの違う箱で、立ち上がれる限界を計測します。



チャレンジ用の器具（マット、箱椅子）は浜田保健所で貸出を受け付けています。

～DVD鑑賞～



「島根の地域包括ケア

～健康づくり・介護予防から地域作りへ～」のDVDを鑑賞しました。
地域での健康づくりと介護予防の取り組みや助け合いについて学びました。

～グループワーク～



グループワークでは、日頃取り組んでいることや、今後取り組みたい内容をテーマに話し合いました。

主な意見には次のようなものがありました。

- ・サロン活動に男性の参加者が少ない。
- ・働き盛り世代の健康づくりでは、若い人になかなか関心を持ってもらえない。
- ・ロコモチャレンジ、地域で皆にも体験してもらいたい。

～浜田市社会福祉協議会での活動取り組み を紹介します！！～



働き盛りの年代から健康で明るく生きがいをもって生活できるよう、ユニークなアイデアや創意工夫により健康づくり活動を積極的に実施している事業所を表彰しています。今年度は、浜田市社会福祉協議会が「会長賞」を受賞されました。

浜田市社会福祉協議会では、従業員さんの生活実態を踏まえ積極的に様々な活動取り組まれています。今年度は、協会けんぽ主催の「いきいきチャレンジウォーク」や浜田市主催の「はまチャレ」への参加の呼びかけをされています。その他、「はまだ健活事業所応援プロジェクト事業」へも参加され従業員の健康づくり活動にも積極的に取り組まれています。

日頃より、地域に向けた健康づくりに関する情報発信や健康づくり支援についても御協力いただき感謝します。



取組の詳細については、
浜田保健所のホームページに掲載しています！
是非、アクセスしてみてください！



～食育フェスタで歯科コーナーを開催しました！～

令和元年6月23日(日)に開催された「食育フェスタin浜田(於:浜田市総合福祉センター)」に歯と食の部会として参加しました。

例年子ども対象でしたが、今年は大人の方にも体験していただけるよう、浜田地区歯科衛生士会の皆さんと一緒に、「噛ミング30セルフチェック」や「咀嚼ガム」による咀嚼力の判定等を行い、自分の歯や口の中の状態を振り返ってもらいました。

短い時間でしたが、子どもから大人まで約90名の方に対し、歯と口腔の健康づくりの大切さを啓発することができました。



～食育キャンペーンを行いました！～



食育月間(6月)・食育の日(毎月19日)に合わせて、令和元年6月20日(木)にダブス本店で食育のキャンペーンを行いました。

当日は、歯と食の部会員さんを中心とした浜田圏域健康長寿しまね推進会議構成団体のメンバーと一緒に、浜田圏域の活動テーマである「脳卒中死亡率を減少させよう」の達成をめざし、「野菜たっぷり、塩ちょっぴり」の啓発として、だしを効かせた薄味のみそ汁の試飲や野菜の計量体験を行いました。同時に行った野菜の摂取量についてのボードアンケートでは、野菜の摂取量がまだまだ少ないことが分かりました。



～自死予防週間に街頭キャンペーンを行いました！～

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日からの一週間を島根県では「自死予防週間」と名称を変え啓発活動等に取り組んでいます。

心の健康づくり部会では、令和元年9月10日（火）の午後5時から「ゆめタウン江津」にて街頭キャンペーンを行いました。

当日は浜田圏域自死総合対策連絡会の皆さんにもご協力いただきました。多くの皆さんにチラシを手にとっていただき、幅広い世代に啓発することができました。

今年度も当日の様子を石見ケーブルビジョンさんに取り上げていただきました！
※三隅ケーブルテレビ（ひゃこるネットみすみ）さんにも、告知活動にご協力いただきました。



～受動喫煙防止対策について～

健康増進法の一部改正により、令和2年4月1日より、第二種施設は
原則屋内禁煙にしなければなりません。

【対象：飲食店や事務所、工場、ホテルのロビーなど事業用施設ほぼ全て】

- ・屋外での喫煙にも配慮義務がありますので、出入り口等人どおりの多い場所での喫煙は認められません。
- ・全ての施設で、喫煙可能部分には、①喫煙可能な場所である旨の掲示が必要。
②客・従業員共に20歳未満は24時間立入禁止。
- ・個人の住宅や鉄道・船舶・ホテル等で宿泊用の客室（個室に限る）など、居住用の場所は適用除外
- ・やむを得ず屋内での喫煙を認める場合は、下記の条件を満たした喫煙専用室の設置が必要。
条件①入り口における室外から室内への風速が0.2m/秒以上であること。
②壁、天井等によって区画されていること。
③たばこの煙が屋外に排気されていること。（排気方向は人通りの少ない方向であること）
（加熱式タバコ用の喫煙室も同基準）
- ・次の3要件を満たす飲食店では一定期間、喫煙が認められる場合があります。（経過措置）
4月1日以降も店内での喫煙を認める店舗は、浜田保健所に届出をしてください。
要件①令和2年3月31日までに営業が開始されていること。
②経営形態が個人事業又は中小企業（資本金又は出資の総額5000万円以下）であること。
③客席面積100㎡以下であること。



「野菜たっぷり・
塩ちょっぴり！」
おすすめレシピ

れんこんとひじきの
カレーきんぴら



【材料】【分量(2人分)】

れんこん	125g
芽ひじき(乾燥)	4g
A	酒 大さじ1/2
	みりん 小さじ3/4
	しょうゆ 小さじ3/4
	カレー粉 小さじ1/2
	削り節 2g
いりごま	小さじ3/4
サラダ油	大さじ1/2

(1人あたり エネルギー108kcal 塩分0.5g)

【作り方】

- ① れんこんは2mm厚さのいちょう切りとし、酢水にさらし水気を切る。芽ひじきは水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきを炒める。
- ③ ②にれんこんとAを加え全体を混ぜる。ふたをし中火で約4分加熱する。
- ④ ③のふたを外し、水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、いりごまを加えて器に盛る。

レシピ提供：浜田地区食生活改善連絡会



しまね食育サイト
へアクセスしてね