

まめなたより

●令和3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。

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出の機会や人と会う機会が減り、運動不足や気持ちが落ち込んだりしていませんか。

「新しい生活様式」を実践しながらも、ココロとカラダの健康づくりに取り組みましょう！



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

★体を動かそう

- ウォーキング・ジョギングをしましょう
 - ①1人または少人数で実施
 - ②すいた時間、場所を選ぶ
 - ③他の人との距離を確保
- 筋トレ・ヨガをしましょう
 - ①自宅で動画を活用
 - ②こまめに換気



★きちんと食べよう

- 1日3食規則正しく食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう
- お菓子やアルコールの摂り過ぎに注意しましょう
- 定期的に体重を量りましょう



★人とのつながりをもとう



- 直接会って話がしづらいご時世、通話アプリ・電話等の活用をしてみませんか
- 不眠、気分の落ち込み等があれば、こころの健康相談を活用しましょう
詳細はお問い合わせください

★お口を清潔に

- 食事はよく噛んで食べましょう
- 丁寧な歯磨きで、口内の細菌を減らしましょう
 - ①歯と歯茎の境目も意識して磨く
 - ②デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシで、歯と歯の間の歯垢も落とす



人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる

島根創生
SHIMANE SOUSEI

しまね健康寿命延伸プロジェクト始動!!

健康寿命の延伸を図り、

“未来へつながる健康で幸福(しあわせ)に暮らせる石見のまちづくり”を目指します



浜田圏域健康長寿しまね推進会議
の活動テーマ

脳卒中死亡率の減少
壮年期の自死対策の推進

地域での健康寿命延伸の取組を
強化します

健康な食環境づくりを
強化します

働き盛り世代の健康づくりを
強化します

食生活の
改善

減塩しよう
野菜を食べよう

運動の
促進

歩数を増やそう
運動習慣をつくろう

～健康づくり各種表彰～

令和2年12月1日(火)、「令和2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』の表彰式を執り行い、日頃より、健康づくりに積極的に取り組んでおられるグループ・事業所・個人の方を表彰しました。



健康づくりグループ表彰

島根県知事賞

☆跡市地区健康づくり推進会 (江津市跡市町)



22年間という活動の継続はもちろん、様々な取組内容、子供から高齢者まで多くの地域住民が参加され、まちづくりにも深く関わる活動が高く評価されました。(写真前列左)

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

☆ニタ村いきいきサロン亀の子会 (浜田市金城町)



継続賞

奨励賞

- ☆有福温泉町 湯町サロン (江津市有福温泉町)
- ☆しんちサロン (浜田市治和町)
- ☆ひまわり会 (浜田市長沢町)

- ☆小国のびのびクラブ (浜田市金城町)
- ☆春日にこここサロン (浜田市三隅町)
- ☆なごみ会 (浜田市旭町)
- ☆100歳体操同好会 (江津市桜江町)
- ☆わくわく体操教室 (浜田市金城町)

※団体名50音順

島根県健康長寿しまね推進会議会長

☆石見ケーブルビジョン株式会社

社員が主体的に工夫しながら健康づくりに取り組まれていることが高く評価され、県の職域部門会長賞の第1号として受賞されました。



健康づくり活動優良事業所表彰

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

☆浜田ガス株式会社

手作りの健康づくり啓発資料や、感染症予防のためのパーテーション作成などしておられ、職員自ら創意工夫をしながら健康づくりに取り組んでおられました。

☆株式会社毛利組

現場でのラジオ体操を30年以上も継続しておられます。また、健康管理について社長自ら目配りをしておられ、社員への声かけをよくしておられました。

浜田圏域 7024 よい歯のコンクール

最優秀賞

☆佐倉 光久さん

優秀賞

☆北本 洋さん
☆千代延 ゆき子さん
☆堀 道枝さん
☆松本 健治さん

※受賞者名50音順



表彰式に御出席いただいた(左より)千代延さん、佐倉さん

日頃から、「歯間ブラシを使う」、「定期的に歯科医院を受診する」などを心がけておられました。

