



# 浜田圏域健康長寿しまね推進会議 まめなたより

～ 2004年12月発行～

発行  
浜田圏域健康長寿しまね  
推進会議事務局  
〒697-0062  
浜田市片庭町254  
(浜田健康福祉センター内)  
電話0855-29-5552

## 健康長寿しまね推進会議とは

島根県では「健康長寿日本一」を目指し、県民の皆さんの「健康づくり」「生きがい活動」「要介護状態の予防」の意識を高め、平均寿命と平均自立期間(高齢者が介護を必要とすることなく、自立した日常生活を営める期間)をのばすことを目標として、各圏域ごとに「健康長寿しまね推進会議」を設置し、各種事業を行っています。

浜田圏域の平均寿命は県下7圏域の中で最も低い水準にあります。特に男性の脳血管疾患の死亡率が高いことから、「脳血管疾患による死亡率を特に壮年期を中心に低下させる」ことを重点健康目標に設定し、活動を行っています。

## 平成16年度健康づくりの「標語」と「絵」募集事業で 浜田圏域からの応募者が知事賞、会長賞を受賞しました！

(財)しまね長寿社会振興財団において募集した健康づくりの「標語」と「絵」に県内各地から標語672点、絵207点の応募がありました。

島根県知事賞を各3点、健康長寿しまね推進会議会長賞各3点が選出され、浜田圏域から「標語の部」で知事賞、会長賞、「絵の部」で知事賞、会長賞の受賞がありました。

受賞者は10月27日松江市で開催された公衆衛生学会の会場において表彰されました。

### 浜田圏域からの受賞

#### 「標語の部」知事賞

心のけんこう 楽しい食卓  
みんなで話そう 今日のできごと

美川小学校6年生 藤井裕衣さん



#### 「標語の部」会長賞

ウォークでいつも出会える島根路は  
きれいな空気と生き生き笑顔

浜田市 日原隆さん



ウォーキングを始めて6年。  
ツデーウォークは毎年参加しています。毎日のウォーキングは無理はせず、頭のクリーニングだと思って、季節感や景色を楽しみながら歩くと、自然に足が進みます。(日原さん談)

#### 「絵の部」知事賞

レザークラフトをやっているおばあちゃん  
石見小学校1年生 橋ヶ迫薫さん



#### 「絵の部」会長賞

カルシウムをとってみんな元気に骨太マン!  
浜田第三中学校三年生 坂根愛美さん



# 活動報告

楽しい食の体験事業を実施しました。

11月12日(金)に、農業体験や調理体験を通して親子や関係者の食に関する意識を高め、健康的な食生活習慣の定着をはかるため、浜田地区地産地消推進協議会と共催で「食と農の体験学習」を実施しました。

当日は、金城町若生まなびや館で浜田ひかり保育所5歳児18名と保護者18名が参加し、若生地区の女性グループの指導で生芋からのこんにゃく作り、こんにゃくを使ったシシ鍋作り等を行いました。また、構成団体である中国四国農政局島根農政事務所からお米について学びました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



生のこんにゃく芋をたわしでゴシゴシ洗います。



芋を茹で小さく切ります。



切った芋をミキサーでペースト状にします。



ソーダを加え丸めて形を整えてから茹でます。お鍋用に小さくちぎり野菜も自分で切りました。



お鍋が煮えるまでパネルシアターでこんにゃく作りをおさらい。



いただきま〜す!! みんなおかわりをたくさんして大きなお鍋がすぐに空になりました。

## ～参加した保護者の感想より(抜粋)～

こんにゃくの原料をおいもからじかに目にして、さわり、作るという体験はなかなかできる機会はないので、今はピンとこなくても後の生活の中によみがえってくると思います。

手づくりのもののおいしさを知りました。

子供も大喜びでいろいろな手伝いをしていました。

最近は何でもお店で売っているものを使って料理をするので、こういう体験がどんどんあればいいと思います。

普段は一緒にご飯の用意をする機会がありませんが今日はゆっくり子供と調理が出来、貴重な体験でした。

地元のおばちゃんとの触れ合いが良かったです。

こんにゃくが芋から出来ることを初めて知りました。家でも作ってみたいです。/こんにゃく芋をはじめて見ました。

子供の頭の中に良い思い出として残ると思います。



こんにゃく芋

## 第4回きんさい石見路ツーデーウォークを開催

10月16日(土)、17日(日)に旭町、金城町において「第4回きんさい石見路ツーデーウォーク」をきんさい石見路ツーデーウォーク実行委員会、浜田圏域健康長寿しまね推進会議、石見観光振興協議会の主催で開催しました。

当日は、県内外から集まった参加者(旭町コース約300名、金城町コースは200名)が、秋晴れの空の下で6km~17kmのウォーキングを楽しみました。

## 8020波及促進事業を実施しました。

11月14日(日)に開催された旭町ふる里まつり大会(旭町保健センター)にあわせて8020波及促進事業を実施しました。当日は歯科医、歯科衛生士、歯科技工士等による歯科相談、ブラッシング指導、口の中の探検隊(顕微鏡)、口臭測定、歯科クイズ、歯科技工コーナー、パネル展示などを行い、約100名の方にご参加いただきました。



## 第63回日本公衆衛生学会で健康長寿しまね推進事業をPRしました。

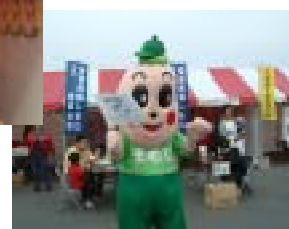
平成16年10月27日~29日松江市くにびきメッセで開催された第63回日本公衆衛生学会において浜田圏域健康長寿しまね推進会議の各種取り組みをPRしました。



## しおかぜ駅伝で、健康長寿しまね推進事業のPRをしました。

12月12日(日)に開催されたしおかぜ駅伝ゴール会場(浜田市お魚センター前)において、浜田圏域健康長寿しまね推進会議の各種取り組みPRや健康づくりに関する啓発活動を行いました。

当日は、構成団体である浜田地区食生活改善連絡協議会と中国四国農政局島根農政事務所の皆さんが、地元食材を使用した冬至かぼちゃ入りまめなせんざいの試食、ウォーキング啓発グッズの配布、パネル展示などを行いました。



## 事業所の健康づくりの活動報告

15年度優良事業所会長賞を受賞した第一建設工業株式会社の取組をご紹介します。

- ・従業員数29人、安全衛生推進者を配置
- ・『従業員の健康づくり』は『会社の未来』づくりだ！をテーマに諸行事を実施。

### <具体的な実施内容>

- ・定期健康診断受診率100%、事後指導も毎年実施
- ・年度別安全衛生管理基本計画、月別安全衛生活動内容計画の作成
- ・安全衛生推進会議の開催(毎月)
- ・安全朝礼の実施(毎月曜日)
- ・健康体操(当社独自)またはラジオ体操の実施(毎日)
- ・禁煙運動(1年間で3人が禁煙に成功!)
- ・血圧測定(毎日)

### <今後の活動予定>

- ・事務所内の分煙対策
- ・安全大会の開催
- ・私の健康管理「ひとこと発表」(朝礼時)





# おしらせ



## 健康づくりアドバイザーを 派遣しています。(無料)

### 目的

地域や職場等で行っている自主的な健康づくり活動がより効果的なものになることを目指して、健康づくりに取り組むグループに対し健康運動指導士、健康運動実践指導者、栄養士、歯科衛生士、保健師を派遣しています。

### 事業実施期間

平成16年4月1日～平成17年2月28日

### 対象

地域・職場の健康づくりに取り組んでいるグループ等

### 内容

健康づくりグループに対し活動内容、参加者の健康習慣の改善への指導、助言を行う。

### 費用等

講師謝金・旅費は推進会議で負担します。

## 健康機器を貸し出しています。(無料)

### 品目

デジタル塩分計(操作は簡単!みそ汁やスープの塩分チェックの必需品!)

ハンディ糖度計(ジュースなどの糖分を数字で見てください!スティック砂糖何本分?)

万歩計(ウォーキングで健康づくり)

心拍計(心拍数をチェックしながらより効果的な運動を!)

ダンベル(1kg) 体脂肪計

タバコ煙モニター「分光ろ紙じんあい計」

(職場等の空気環境測定が行えます。)

口臭チェッカー(歯周病早期発見のために!)

フォームボール(楽しく運動するお手伝い)

### 貸与対象者

・浜田圏域内の健康づくり活動を行っているグループ、団体

## まめなくんの着ぐるみを 貸し出しています。(無料)

### 内容

「健康長寿」のイメージキャラクター

『まめなくん』の着ぐるみを貸し出しています。

地域の健康フェスティバルやイベント、ウォーキング大会などに是非ご活用下さい。

島根では「元気ですか?」  
ということを「まめなか  
ね?」といいます。  
元気で長生きのマスコット  
「まめなくん」です。



## まめなくんの まめなレシピ

「冬至かぼちゃ入りまめなぜんざい」

材料(4人分)小豆80g、砂糖80g(好みで加減)、塩少々、かぼちゃ80g、団子の粉80g、スキムミルク大さじ1杯

かぼちゃ団子の作り方

かぼちゃは皮をとり茹でた後つぶす。

団子の粉に水とのかぼちゃ、スキムミルクを入れて耳たぶくらいの柔らかさにこねる。鍋に湯を沸かしを団子に丸めて入れ、浮いたら水にとりざるにあげる。

ぜんざいの作り方

小豆を洗い水から茹でる。沸騰したらゆで汁をすてる。これを2～3回繰り返す。

水から1時間位柔らかくなるまでコトコト煮る。(煮汁は多すぎず、少なすぎず)

砂糖、塩を加え味を調える。茹でたかぼちゃ団子を加えてできあがり!

申込先：浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局 電話 0855-29-5552  
(浜田健康福祉センター健康増進グループ内) FAX0855-22-7009