



浜田圏域健康長寿しまね推進会議

まめなたより

2005年8月発行



発行
浜田圏域健康長寿しまね
推進会議事務局
〒697-0041
浜田市片庭町254
(浜田保健所内)
電話 0855-29-5552
FAX 0855-22-7009

平成17年度浜田圏域健康長寿しまね推進会議がスタートしました。

活動テーマ : 脳卒中死亡率減少のための取組
: 壮年期の自殺予防のための取組

具 体 的 取 組

禁煙推進・食生活改善・運動・健康づくり・心の健康づくり 4つの部会を設置して実施

6月23日(木)に17年度第1回の総会を開催し、今年度の浜田圏域健康長寿しまね推進会議の方向が決まりました。活動テーマに基づき、各構成団体が4つの部会に分かれ、協働で事業を実施していくこととなります。

4分野の部会を設置することで、より具体的な中身の濃い取組となり、協働実施することで構成団体間の連携の強化、活発な情報交換を目指します。(各部会の内容、取組は次ページに掲載しています。)

構成員の意見より

- ・今年度は部会を中心とした取組が主になっているが、各団体の役割・活動を部会だけに留めておかず、柔軟に連携できるようにしたい。
- ・他部会の活動状況についても知りたいし、意見も言いたい。情報交換の場として推進会議を利用したい。

推進会議での活動だけでなく、皆さんの団体独自で行われている健康づくり活動についても情報交換、共有ができるようにしたいと思います。皆さんが頑張っておられる取組、他団体へのお知らせ等の情報提供をお願いします。

17年度は中間評価の年です。

平成12年から始まった健康長寿しまね推進会議も今年で5年目を迎えます。(平成22年が最終年) 中間評価として、各種指標の分析及び県民運動の広がりなど総合的な分析を行います。

現在、当推進会議では、圏域の住民へのアンケート(住民調査)と住民の活動状況についての調査(住民組織活動調査)をしています。

お 知 ら せ

次回の部会は11月17日(木)午後開催の予定です。

詳細は後日御連絡します。



禁煙推進部会



目的 脳卒中予防の一つとして、喫煙者の禁煙推進・防煙対策、並びに公共施設・飲食店における分煙及び禁煙の推進を図る。

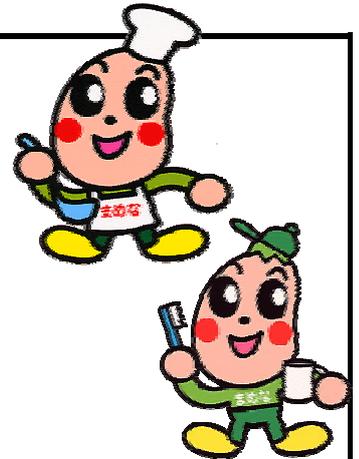
- 内容
- ・飲食店における禁煙推進事業：食品衛生協会の協力を得て実施
(禁煙推進ポスター・チラシ・ステッカーの作成。飲食店の禁煙・分煙の取組等に関するアンケートの実施)
 - ・タバコ研修会の開催 ・医療機関における禁煙指導
 - ・学校での禁煙指導(禁煙教材の貸出。PTAから学校への働きかけ)

意見交換より

- ・タバコを止めると歯周疾患に良い。
受動喫煙が身体に及ぼす影響は大きい。
写真入りパンフレットを作成予定。
(歯科医師会)
- ・禁煙店を表彰したり、TV、新聞等マスコミでPRすると禁煙効果が大きいと思う。
(ケーブルTVは地域密着型なので是非)
- ・ニコチンパッチは平均で大人は22枚、子どもは3枚程度の使用で効果が現れる。

禁煙推進部会 名簿		
会長	島根県歯科医師会浜田支部	長野悦郎
副会長	浜田市医師会	大橋清秀
構成団体	島根県薬剤師会浜田支部・看護協会浜田支部 島根県歯科衛生士会浜田支部 島根県環境保健公社浜田支所 浜田商工会議所・島根県食品衛生協会浜田支所 浜田市PTA連合会・江津市PTA連合会 浜田社会保険事務所・浜田市	

食生活改善部会(歯・口腔)



目的 平均寿命改善のため、壮年期を中心に栄養や食生活に関する正しい知識を育み、健康的な食生活習慣の定着を図るための環境整備を行う。

- 内容
- ・マゴタチワヤサシイ・いい歯で健康レシピ募集
マゴタチワヤサシイの食材を利用し、歯の健康・薄味を意識したレシピを募集
 - ・マゴタチワヤサシイ・いい歯で健康リーフレット(ポスター)の作成・普及
 - ・まめな体験学習(食と歯の体験日)

マゴタチワヤサシイ とは? ~栄養バランスの良い食事を摂るための合い言葉~
「マ」豆類 「ゴ」ゴマ類 「タ」卵類 「チ」乳・乳製品 「ワ」ワカメ等の海草類
「ヤ」野菜類 「サ」魚類又は肉類 「シ」しいたけ等のキノコ類 「イ」芋類

意見交換より

- ・地区で若者対象に野菜を食べることを目標にしているが、摂り方が少ない。
健康づくりへの関心が薄い。
- ・6月の歯の衛生週間では食にも取り組んでいる。(おやつに含まれる砂糖の量の表示、歯に良いおやつレシピ、食べ方等のパンフレット配布)

食生活改善部会 名簿		
会長	浜田地区食生活改善連絡協議会	宮本美保子
副会長	島根県歯科医師会江津那賀支部	藤井雅彦
構成団体	島根県栄養士会浜田地区会・島根県歯科衛生士会浜田支部 浜田市保育連盟・浜田市すこやか委員会 江津市健康推進地区連絡会・島根県食品衛生協会浜田支所 那賀郡PTA連合会・中国四国農政局島根農政事務所 江津市・旭町	

- ・浜田圏域は平均寿命が一番短い圏域であることを知らない人が多い。
実態を知り初めて食を意識するようになる。

運動・健康づくり部会

目的 壮年期から生活習慣予防や介護予防につながる健康づくりを取り組む。

「肥満を減らす」等、具体的な目標を持って、運動習慣の定着を図る

- 内容
- ・健康づくり優良事業所の表彰と研修会の開催
 - ・事業所の健康づくりのための情報マップの更新
 - ・生活習慣病予防や介護予防に関する情報発信。(広報等)
 - ・要望に応じた事業所等の健康教育の協力(アドバイザー派遣)
 - ・浜田圏域まめなウォーカー連絡会議の開催
 - ・構成団体の行っている運動を紹介するリーフレットの作成(効用やポイント、注意点等を盛り込む)



意見交換より

・運動習慣を定着させるためには、具体的な運動の効用や仕方、病気の予防のことを広める方法が良い。自分の健康状態を知り、改善していく取組が大切だ。

・ウォーキング愛好者が増えている。夜のウォーキングでは特に目立つ服装・反射たすきの着用を訴えたい。作成するパンフレットにも掲載すべき。

運動・健康づくり部会 名簿		
会長	江津商工会議所	永妻寿則
副会長	那賀郡社会福祉協議会	山田修蔵
構成団体	江津市医師会・金城町久佐地区健康づくり会議 旭町商工会・三隅町保健委員連絡協議会 浜田市公民館連絡協議会・浜田市老人クラブ連合会 島根県浜田警察署・浜田市・江津市・三隅町	

心の健康づくり部会

目的 壮年期の自殺数増加の減少を図るために、事業所・関係機関と連携した取組を行う。自分のところに関心を持ち、こころがリラックスするよう環境を整える。

内容・事業所メンタルヘルス実態把握アンケート(産業保健センターと協働実施)

- ・ストレス解消法(仮称)パンフレットの作成
- ・こころの川柳コンテスト
- ・こころの相談窓口の紹介
- ・運動・健康づくり部会と共催で研修会を開催
- ・メンタルヘルス出張講座(保健所の自殺予防対策事業で実施。部会ではPRを行う)



意見交換より

・小規模事業所へのアプローチが大切。体制が整っていないし、安全衛生管理者がいない。

・今回は壮年期が対象だが、高齢者・家庭の婦人も心の問題を抱えている。
・診療に若者の相談が多くなった。

・研修会では精神科医の意見も聞きたい。

心の健康づくり部会 名簿		
会長	江津市健康推進地区連絡会	瀬頭龍平
副会長	浜田地域産業保健センター	島田康夫
構成団体	島根県西部勤労者共済会・弥栄村保健医療福祉推進協議会 那賀郡社会福祉協議会・島根県江津警察署 江津市・金城町・弥栄村・三隅町	

各構成団体の「健康づくり活動報告」(部会以外の独自の活動)は来年1月末に報告していただきます。様式等は前回の部会で御案内しましたが、また御連絡します。

事務局からのお知らせです。締切が迫る募集もあります。

皆さんの団体から多くの方へどんどんPRしてください！！

マゴタチワヤサシイ・

いい歯で健康レシピ



薄味で栄養バランスのとれた食事をしっかり噛んで食べることを普及するため、アイデア溢れるレシピを募集します。

募集内容：マゴタチワヤサシイの食材から「野菜」とその他の食品を使用し、歯に良い料理（又はおやつ）。薄味を意識したものも可。（歯に良い・・・「噛みごたえがある」「甘さ控えめ」等）

特典：応募者全員にまめなくんグッズを贈呈

締切：9月10日（土）

こころに関する川柳



職場におけるストレスや、日頃感じていることを川柳にしてみませんか？自由な発想でストレス解消をして、「こころ」について関心を持ってください。

表彰：審査の結果、入選作には副賞を用意しています。

（例）月曜日 朝洗顔の 気が重い
青信号 続けば好調 仕事運

締切：9月30日（金）

各構成団体の活動報告、募集、お知らせなど、情報をお寄せください



事業所の健康づくりの取組

健康づくり活動を積極的に、アイデア溢れる方法で取り組んでいる事業所・団体を募集します。皆さんの活動をPRして圏域全体の健康づくり活動への意識を高めたいと思います。

募集内容：事業所や団体内で従業員等を対象に実施している、健康づくりに関する取組。
（例）昼休みに皆で歩いたり、体操している。
分煙・禁煙対策に取り組んでいる。 など

表彰：審査の結果、入選すると賞状・副賞（体内脂肪計 他）認定ステッカーを進呈します。

締切：10月28日（金）

健康づくりアドバイザーを

派遣します!!

皆さんの職場や地域の健康づくり活動に講師を派遣してお手伝いします。

指導例：生活習慣病、腰痛緩和の運動、高血圧対策の料理（調理実習）、幼児の歯みがき指導、歯周病予防、口腔ケア・・・ など

対象：地域・職場の健康づくりに取り組んでいるグループ

派遣職種：健康運動指導士・歯科衛生士
栄養士・保健師

派遣費用：無料

受付期間：随時（年15回程度。8月末現在、残10回）

急募

健康づくり活動に協力していただけるお店の情報をお待ちしています。

下記のお店を増やして、地域全体で健康になりましょう！！

健康づくり応援店

お店のメニューにエネルギー（カロリー）や塩分などを表示したり、栄養や食生活に関する情報を表示したりするお店です。〔対象：飲食店、弁当屋、惣菜製造店 等〕

たばこの煙のないお店

店内を終日禁煙にするお店です。〔対象：飲食店〕

飲食店での禁煙に御協力をお願いします

健康機器・教材を貸出します！（無料）

浜田保健所には、体内脂肪計・塩分計・万歩計・ダンベル（1kg）等の健康機器と各種ビデオ（運動・栄養・タバコ・エイズ等）、タバコグッズ等があります。ご利用ください。

全ての情報の問合せ先（応募用紙等）は

浜田保健所 健康増進グループ

TEL0855-29-5552 FAX0855-22-7009 まで。