



まめなたより

2007年1月発行

僕は島根県の健康長寿のキャラクター「まめなくん」です。
心豊かに元気に長生き。健康長寿を目指そうよ！

□■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0855-29-5551

心の川柳 入賞者決定！



働き盛りでストレスを感じている方は年々増加しています。ストレスを上手に解消したり、こころに関心を持っていただけるよう心の川柳を募集したところ、平成18年度は45名の方から125句の応募がありました。次のとおり入選作品を決定しましたのでご紹介します。

特選

ストレスを 友と想うて 茶で流す 浜田市 岩本静代さん

準特選

うつ病の 代わりにもらった 充電期間 浜田市 瀧本きつきさん
負けでいい その体験が 明日に生き 浜田市 日原 隆さん

入選

ありがとう！ その一言が たからもの 浜田市 佐々木洋子さん
太陽は みんな同じに 照らしてる 浜田市 宇田山 博さん
それとなく 一言が利く 褒め上手 江津市 岩崎 静さん
前向けば 何とかなるさ 人生は 江津市 安田 信好さん
あんまりね がんばらなくて いいんだよ 佐賀県 古賀由美子さん

たくさんのご応募ありがとうございました。浜田圏域健康長寿しまね推進会議では、ご応募いただいた川柳を今後の事業に活用し、地域の皆様の心の健康づくりに取り組んでいきます。



島根県では自殺が急増しています。平成17年中の県内自殺者は238名で、交通事故による死亡者の3倍にもなります。浜田圏域でも働き盛りの男性の自殺死亡が増えています。

日頃からストレスをためないように心がけることが大切です。自分の心の状態に関心を持ち、時々ストレスチェックをしてみましょう。

ストレスチェックをしてみよう→まめなたより4ページへGO！



7024よい歯のコンクール入賞者決定！



70歳～79歳の方で自分の歯が十分に機能していて24本以上残っている浜田圏域にお住まいの方を対象に、今回初めて「7024よい歯のコンクール」を実施しました。

浜田市、江津市在住者66名から応募があり、次のとおり入賞者が決定しました。

- 最優秀賞 宮原寛さん(江津市)
- 優秀賞 清水英昭さん(江津市)、徳田澄男さん(江津市)、岡田重幸さん(浜田市)、橋本英樹さん(浜田市)、長尾香澄さん(浜田市)
- 優良賞 歯が24本以上残っている応募者全員



～受賞した皆様に歯の健康管理について

教えていただきました～

「毎食後歯みがきをしている」「年に1回歯科医院で歯石を除去している」「小魚を丸ごと・魚を骨ごと食べている」「固めの食べ物を好んで食べる」「間食をしない」「煙草を吸わない」「30歳で禁煙した」「父親も歯が良く親譲りかも」等

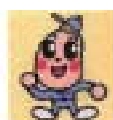
まめなくんの歯のお手入れのススメ

～毎日の歯みがき等のお手入れが歯の健康を守ります！～

- ☆正しく丁寧に毎食後ブラッシングしましょう。
- ☆歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的です！
- ☆フッ素配合した歯磨き剤を使うと、むし歯の予防につながります！
- ☆月に1回はハブラシを交換しましょう！
- ☆定期的に歯科医で歯石除去等定期チェックを受けましょう！



職場の健康づくり優良事業所決定！



平成14年度から「事業所の健康づくり活動優良事業所」の表彰を行っています。平成18年度は8事業所から応募があり、次のとおり表彰を行いました。

日々の健康づくりに関する取組に敬意を表するとともに、素敵な活動が浜田圏域の事業所に波及していくことを願って、取組の一部をご紹介します。

会長賞 ウベコン浜田株式会社浜田工場

- ・禁煙活動を実施し、社員の喫煙者がゼロになった。
- ・月1回体重測定を実施し、体重・体脂肪の増加に注意する など



入選 株式会社吉寅商店浜田本店

- ・健診後の事後指導で社会保険健康事業財団の保健師による相談を2日間開催している。
- ・事業所内禁煙、屋外分煙の徹底など

入選 江津コンクリート工場株式会社

- ・週1回体重測定を実施。推移記入表による指導を継続し、減量や血清脂質改善につながった。
- ・毎年全員が健診を受診し、年度・個人別データファイル管理を実施している。など

入選 戸川工業株式会社

- ・毎年全員健康診断を受け、年度・個人別データファイル管理を行っている。
- ・事業所内を禁煙にし、来訪者にも協力を求めている。
- ・朝礼時にラジオ体操を継続など

奨励賞 株式会社エイトコンサルタント浜田事務所

山陰三菱自動車販売株式会社浜田店
本藤建工株式会社

特別賞 中国アーテック株式会社浜田事業所



「我が家の一流シェフ in 島根」 料理コンクール審査結果発表！



先般、島根県で「地元でとれる野菜などを使った朝食一品メニュー」を募集したところ、浜田圏域からは20作品の応募があり、浜田圏域健康長寿しまね推進会議で各部門の圏域最優秀作品を選定し、県に推薦しました。平成18年12月に出雲市において最終審査が開催され、次のとおり圏域から推薦した2作品が入賞しました。おめでとうございます。

＜小学生親子部門 J A島根食育推進賞＞
美川小学校 曾田弘美さん・愛純さん親子
料理名『ホットでQ』

＜学生部門 わが家の一流シェフ大賞＞
浜田商業高等学校3年 斎藤はるなさん
料理名『夏野菜のまめなごはんピザ』



『ホットでQ』

『夏野菜のまめなごはんピザ』

『ホットでQ』

材 料 (2人分)	作 り 方
じゃがいも 中1/2個	①じゃがいも、あつあげ、たまねぎ、しいたけ、赤天を薄切りにし
厚あげ 1丁	②みそ、マヨネーズ、すりごまをあわせておく。
たまねぎ 1/2個	③クッキングシートを広げ、薄切りにしたじゃがいもを乗せ、塩こしょうをする。
しいたけ 3枚	④じゃがいもの上に厚あげを乗せ、あわせみそを塗る。
えのき 1/2袋	⑤④の上にたまねぎ、しいたけ、えのき、赤天を乗せ、塩こしょうをする。
にら 少々	⑥クッキングシートをたたんで鍋で蒸す。
赤天 1/2枚	⑦10分位蒸して取り出す。
ごま(すりごま) 20g	⑧にらをふって出来上がり。
みそ 20g	
マヨネーズ 大さじ1	
塩こしょう 少々	

『夏野菜のまめなごはんピザ』

材 料 (2人分)	作 り 方
ご飯 茶碗2杯	①ご飯をお皿に丸く平らにのぼす。
オクラ 4本	②1のご飯にマヨネーズを塗る。
ナス 中1本	③ナス、やまいも、オクラ、ミニトマトをそれぞれ輪切りにして、順番にご飯の上ののせていく。
やまいも 中1/2本	④マヨネーズを塗り、とろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで10分間焼く。
マヨネーズ 適量	⑤焼けたら、上に枝豆をのせ、出来上がり。
ミニトマト 6個	
えだまめ 12粒	
とろけるチー 適量	

講師派遣や健康機器の無料貸出を行っています。

- 地域や職場の健康づくりグループへ講師(保健師、栄養士、歯科衛生士、運動指導士)を派遣
- 塩分計、糖度計、万歩計、ダンベル(1*)など各種健康機器の貸出
- タバコや食、生活習慣などの教育教材、パネルシアター・布ポスターなどの貸出

～お気軽にお問い合わせください～ 浜田保健所 電話0855-29-5551



ストレスチェックをしてみよう



(最近1ヶ月の状態についてお答えください。)

チェック内容	いいえ	どちらか	ほぼ	いつも	チェック内容	いいえ	どちらか	ほぼ	いつも
①疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4	⑧人の中にとけ込めず、孤独な感じになる	1	2	3	4
②午前中は集中力が悪い	1	2	3	4	⑨何か気分がすっきりせず、うっとうしい	1	2	3	4
③なんとなく疲れた状態	1	2	3	4	⑩考えがまとまらず、判断に迷う	1	2	3	4
④体のことが怖れこれ気になる	1	2	3	4	⑪おっくうで好きなことにも気が乗らない	1	2	3	4
⑤仕事に置いてられている感じである	1	2	3	4	⑫よく眠れない	1	2	3	4
⑥ちょっとしたことでイライラしやすい	1	2	3	4	⑬食欲がない	1	2	3	4
⑦特に理由もなく不安になる	1	2	3	4					



選択した数字を合計します

	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

要注意

ストレスをためないところがけ

- ★健康でストレスに負けない心と身体を維持しておきましょう。
(十分な睡眠、疲れたと思ったら休養、適度な運動、バランスの取れた食事)
- ★こころにためないでおしゃべりしましょう(何でも相談できる人を見つける)
- ★体とこころの緊張を解きましょう
(体を動かす、音楽を聴く、落ち着く場を見つける、楽しみや生きがいを見つける)
- ★肩の力を抜くことも大切にしましょう(完全主義は止める)

浜田保健所では心の健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

電話0855-29-5550 月～金8時半～17時(土日と祝日はお休みです。)

生活習慣病予防週間

2月1日～2月7日は生活習慣病予防週間です。

今年度のスローガンは「ウエストのサイズダウンで健康アップ！」。

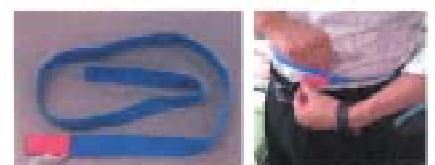
生活習慣病の有病者や予備群は、内臓脂肪型肥満と糖尿病、高血圧、高脂血症が重複している場合が多く、虚血性心疾患や脳卒中、糖尿病の合併症(網膜症、人工透析など)の発症リスクが増すことが分かってきました。内臓脂肪型肥満の人が高血圧、糖尿病、高脂血症の3つのうち軽度でも2つ以上併せ持った状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。内臓脂肪を減少させることで様々な病気の発症リスクを減らすことができるという考えから最近ではメタボリックシンドロームを取り入れた生活習慣病の予防に重点が置かれるようになってきました。

治療中の病気の適正管理、健康診断を受ける、適度な運動やバランスのよい食事、禁煙などよい生活習慣を積み重ねて自分の健康を守りましょう。

浜田保健所では、メタボリックシンドロームチェックベルト「腹囲(ふくい)くん」15本を無料貸出ししています。

地域や職場のイベント等でのご利用はいかがですか。

お気軽にお問い合わせください。(浜田保健所:電話0855-29-5551)



腹囲(ふくい)くんを
お腹に巻くだけ!