

まめなたより

2009年5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0855-29-5553

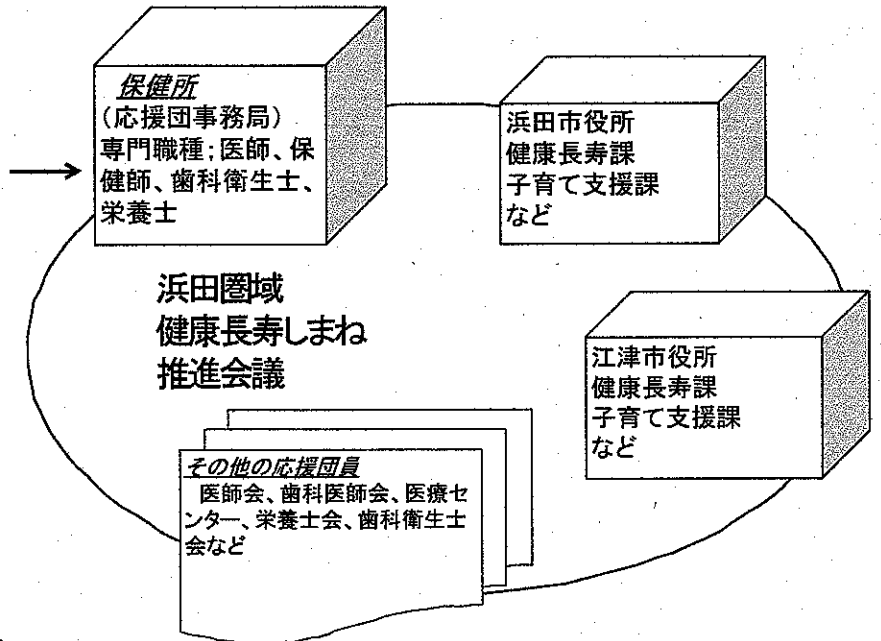
浜田圏域健康づくり応援団ができました！

浜田圏域健康長寿しまね推進会議では、すべての住民が、生涯にわたって健康で明るく生きがいをもって生活できる「健康長寿浜田圏域」の実現を目指し、各構成団体の協力のもと、圏域の健康づくりに取り組んでいます。健康づくりには、一人ひとりの自発的な行動が必要であり、その意識を高めるためには地域全体で健康づくりを応援する仕組みづくりが必要です。そこで、浜田圏域で健康を支える各地域資源を活用して、健康づくりを支援する「浜田圏域健康づくり応援団」をこのたび結成しました！

～応援団ってどんなもの？～



健康の話を知りたいんだけど、何処に頼んだらいいかしら？



活動内容は

- (1) 健康づくり全般(例: 病気の話、くすりの話、保健・医療に関する事など)
- (2) 運動を通じた健康づくり
- (3) 歯の健康づくり
- (4) 食を通じた健康づくり
- (5) 心の健康づくり

～応援団の利用の仕方は？～

- ① 名簿を見た申請者が利用したい応援団に直接連絡します。
- ② 連絡を受けた応援団員は日程、派遣内容などを聞いて、申請者に派遣の可否について連絡します。
- ③ 派遣にかかる料金は応援団員により異なりますので、申し込む時に必ず確認してください。

～応援団員はどんなメンバーなの？～

浜田圏域健康長寿しまね推進会議の構成メンバーが基本ですが、浜田圏域で活動される健康づくりをテーマとした個人・団体が多数登録されています。

詳しい応援団名簿はホームページに掲載しています。希望される方には事務局の保健所でお渡しする事も可能です。ホームページのアドレスは

http://www.pref.shimane.lg.jp/hamada_hoken/kenko/kenkoouendan.html です。

～応援団への登録をお待ちしています！～

この応援団は発足してまだまもないため、応援団員も不足しています。地域で健康づくりの講師として活動してみたい方は是非、保健所まで連絡してください。

20年度の部会活動を紹介します！

禁煙推進部会

毎年5月31日は世界禁煙デーです！



毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」であり、5月31日～6月6日は禁煙週間とされています。今年度のテーマは「子どもをたばこから守るために」で、浜田圏域でも5月29日にショッピングセンターイズミと島根県立大学キャンパスでキャンペーンを実施しました。



みなさんもこのキャンペーンをきっかけに喫煙や受動喫煙が健康に与える影響について考えてみてください。

たばこの煙のない環境づくりを進めています！

- たばこの煙のないお店(飲食店、喫茶店)の募集を行っています。浜田圏域では完全禁煙店舗登録数25店舗となっています。
- 禁煙サポート医療機関の情報提供 禁煙指導をしてくれる医療機関が分かります！
- 小中学校でタバコの害を学習するための教材を貸し出しています！

歯と食の部会

7024よい歯のコンクール入選者発表！



70歳代で24本以上自分の歯がある人を募集したところ、38名の応募があり、平成20年11月22日に浜田合同庁舎で表彰式を行いました。入選者は下記のとおりとなりました。みなさんも永く自分の歯で楽しく食事をして健康になりませんか！

- | | | |
|------|-------|----|
| 最優秀賞 | 青柳 良雄 | さん |
| 優秀賞 | 西川 進 | さん |
| | 景山 玲子 | さん |
| | 藤森 武治 | さん |



授賞式に出席された皆さんです

優良賞

歯が24本以上残っている応募者全員

宇津井 恵美子 さん

「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！

昨年度に引き続き、島根県食育・食の安全推進協議会と島根県の主催で「地元でとれる野菜などを使った朝食1品メニュー」を募集したところ、浜田圏域のみなさんからは15作品の応募がありました。歯と食の部会で審査を行い、小学生親子部門と学生部門でそれぞれ1作品ずつ県に推薦しました。平成20年11月に松江市で最終審査を行い、2作品が入賞となりました。

- 《小学生親子部門 JA島根食育推進賞》
吉丸史菜さん、京子さん親子「簡単まぜまぜ焼き」(ごはんと野菜を混ぜて焼くだけ！)
- 《学生部門 島根県食育・食の安全推進協議会長賞》
石川恵理さん「モロヘイヤのゴマネーズ和え」

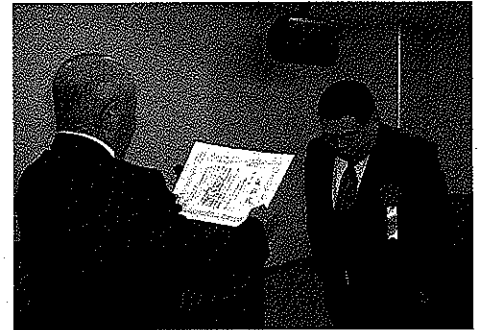
<p>「モロヘイヤのゴマネーズ和え」作り方</p> <p>①モロヘイヤは茹でて、ざるにあげ、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。ミニトマトはへたをとり1個を4等分に切る。チーズは角切りにする。</p> <p>②ごまをすり、マヨネーズ・砂糖・酢を混ぜてドレッシングを作る。</p> <p>③ボールに①を入れ、②のドレッシングで和える。</p> <p>point!冷やして食べた方がおいしいです。</p>	<p>「簡単まぜまぜ焼き」作り方</p> <p>①じゃがいもは皮をむいて水にさらし、すりおろす。青ねぎは細かく刻んでおく。</p> <p>②ベーコン、しいたけ、ニンジンせん切りにし、フライパンにごま油を引き、さっと炒める。</p> <p>③ボールに①、②、マヨネーズ、薄口しょうゆ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>④フライパンにごま油をひき、③を平らに広げ、ふたをして両面を焼く。</p> <p>⑤両面が色よく焼けたら火を止め、とろけるチーズをのせて余熱でチーズが溶けたら出来上がり。</p>
---	---

運動・健康づくり部会

職場の健康づくり優良事業所決定！

平成14年度から始まったこの表彰も、これまでたくさんの事業所を表彰してきました。今年も疾病の予防、早期発見、早期治療、健康の維持増進のためのユニークな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ました。

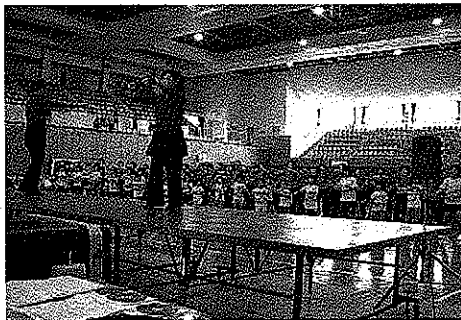
- 会長賞 (有)まるさ運送
- 入選 (株)石田弥太郎商店、(株)島根銀行江津支店
- 奨励賞 中央タクシー(有)、共同青果(株)
- 特別賞 佐川急便浜田店



会長賞のまるさ運送さんです

どこの事業所も、職場内の健康教育に熱心に取り組んでおられます。今年度は、不規則な勤務時間に配慮した健康づくりや禁煙・分煙対策に取り組んでおられる事業所が見られました。この表彰をきっかけにさらに従業員のみなさんが健康づくりに取り組まれることを期待しています！来年度も是非みなさんからの応募をお待ちしています！

3B体操20周年記念大会を開催しました



平成20年10月25日に島根県立体育館で「日本3B体操協会島根県支部第2グループ山陰20周年記念大会」を3B体操協会との共催により開催しました。

島根県内西部で活動する3B体操協会会員250名と、同じ運動に取り組むグループということでまめなウォーカー50名との交流を行いました。

浜田圏域健康長寿しまね推進会議においては、今年度の活動テーマを「運動」としており、地域で手軽に取り組める運動として、3B体操とウォーキングをみなさんに知ってもらう機会になればと共催しました。

3B体操協会さんは「浜田圏域健康づくり応援団」の団員に加わっておられます。みなさんも地域の集まりやサークルなどで取り組んでみられませんか？

心の健康づくり部会

特選の横野義政さんです



こころの川柳 入賞作品決定！！

- | | | | | |
|-----|--------|---------|---------|------------------|
| 特選 | まめなかね | 息だけしとると | 高笑い | |
| | | | 横野義政さん | |
| 準特選 | 身の丈に | 合わせて余生も | ほがらかに | 藤咲昭太郎さん |
| 準特選 | ありがとう | あなたの声かけ | キャッチングー | 花手陽子さん |
| 入選 | 挨拶で | 元気あげたり | 貰ったり | 舟木次子さん |
| | 溜め息を | やめればこれも | エコになる | 北村健二郎さん |
| | 出来る事 | 生かして皆の | 役に立ち | 岡本美代子さん |
| | ばあちゃんの | 知恵借りにくる | 出来た嫁 | 岡本美代子さん (ファミリー賞) |
| | 足腰が | だめでも口は | 達者です | 佐々木紀美枝さん (ユーモア賞) |

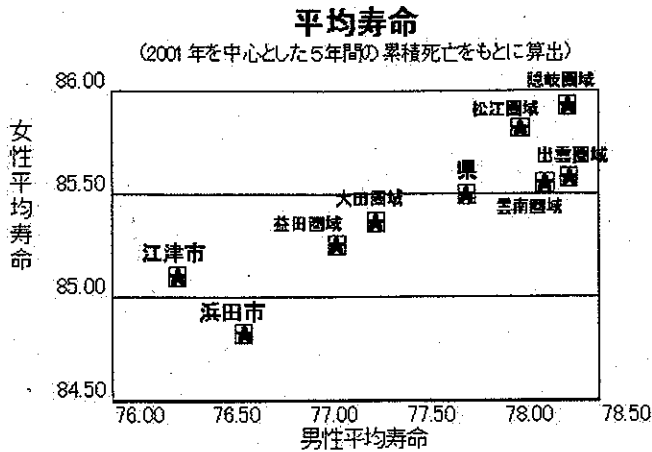
たくさんの応募ありがとうございました。全作品122句の中から、厳選なる審査を行い、心が和む川柳を8作品選びました。

お仕事の合間に、家族との会話の中で、ふとした瞬間に思い出してみてください。

表彰式は、12月14日(日)に済生会江津総合病院で開催した心の健康づくり講演会で行いました。

浜田圏域の健康づくり目標を見直しました！

浜田圏域は県内で一番平均寿命が短いんです！！



昨年、島根県では「島根県保健医療計画」を見直し、新たに策定しました。これは「全ての県民がそれぞれの地域で安心して暮らせる社会を実現するため、良質かつ適切な保健・医療・福祉サービスの効率的な提供を目指す」ことを基本理念に定められた行政の計画です。

浜田圏域においても計画を見直し、圏域の現状と課題をふまえ、平成20年4月に新しい「浜田圏域保健医療計画」を策定しました。この中で住民一人ひとりが生涯を通じた健康づくりを推進するため、「健康長寿しまねの推進」について策定しています。

浜田圏域に暮らす住民一人ひとりが健康で長生きするためには、圏域の現状をふまえ、課題を洗い出し、どのように良い方向に向かっていくか目標を定める必要があります。

健康長寿日本一をめざして！

健康長寿しまね7ヶ条

- ① 見つけ直そう、意識しよう！ 栄養・食生活
- ② 実践しよう禁煙！ 控えようアルコール！
- ③ 生活に取り入れよう！ 続けよう！ 運動・体カづくり
- ④ 十分な睡眠と心に安らぎを！
- ⑤ めざそう8020！ 歯や口腔を大切に
- ⑥ 人との交流で充実人生
- ⑦ 生きがいを持って生涯現役

健康で長生き！

みんなで取り組めるよ！



行動目標を達成しましょう！！

- 食塩を控えましょう！
- 朝食をきちんととりましょう！
- 禁煙に努力しましょう！
- 運動を心がけましょう！
- 十分な休養・睡眠をとりましょう！
- ストレスの対処方法を身につけましょう
- 相談相手を持ちましょう
- 子供の時から早寝早起きの生活習慣を身につけましょう
- むし歯予防のため、フッ化物を利用しましょう
- 子供の時から食事はしっかり噛みましょう

推進会議事務局からのお知らせコーナー

みなさんの健康づくりを応援します！（すべて無料です）

○健康づくりの教材お貸しします！

保健所にはたばこや食、生活習慣などの教育教材、紙芝居、布ポスター、パネルシアタ

ーなど多数あります。学校や保育園、職場の健康づくりなどの場で活用していただいています。どんどんご利用ください。

○まめなくんも出張いたします！

健康長寿しまねのマスコットキャラクター「まめなくん」の着ぐるみを貸し出しします。

すべてのお問い合わせ先

浜田保健所健康増進グループ 0855-29-5553

