



まめなたより

2008年1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0855-29-5551

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

メタボリックシンドロームを知っていますか？

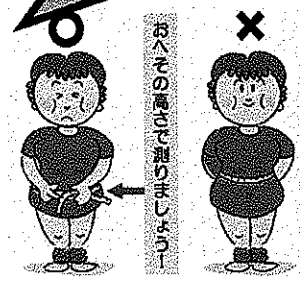
おへそ周りの長さ+2項目で「メタボ」(内臓脂肪症候群)

「肥満」は生活習慣病に至る諸悪の根源と言われています。私たちの暮らしが豊かになり便利な道具が増え、エネルギー消費をする機会が減ったのに対し、コンビニなどでいつでもどこでもエネルギーを効率よく取れる食品が簡単に手に入るようになりました。このような環境の中で、内臓脂肪型肥満が注目されるようになり、平成20年4月から腹囲測定が健診項目に加わります。

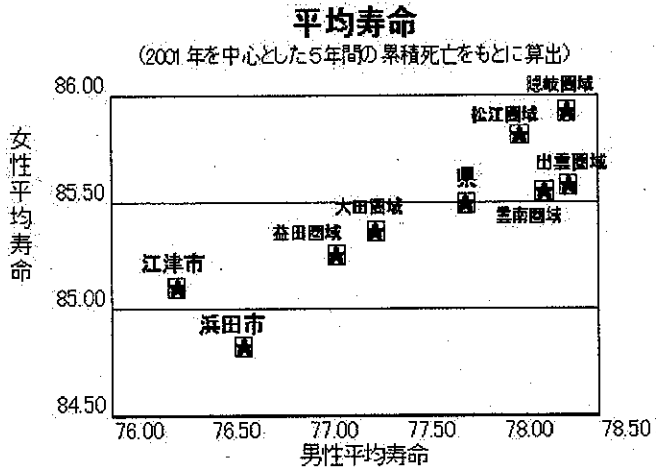
おへそ周り径に気をつけることで、自分のライフスタイルを見直すきっかけになり、脂質異常、高血圧、高血糖を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。

浜田圏域は下図のように平均寿命が短く、脳血管疾患あるいは心疾患による死亡が多い地域です。みなさんもおへそ周り径に注目して、自分の生活習慣を見直してみてください。

正しい測り方はおへそ周りです。一番細い腰ではありません。



浜田圏域は県内で一番平均寿命が短いんです！！



メタボリックシンドローム診断基準

○ウエスト周囲径
 男性 **85 cm以上**
 女性 **90 cm以上**
 →上記に加え以下の2項目が該当ならメタボですよ！！

○脂質 中性脂肪 **150 mg/dl以上**
 HDLコレステロール **40 mg/dl未満**

○血圧 上 **130 mmHg以上**
 下 **85 mmHg以下**

○空腹時血糖値 **110 mg/dl以上**

平均寿命を引き下げている疾患

男性 (1999~2003)

	1位	2位	3位
浜田市	脳血管疾患	自殺	心疾患
浜田自治区	脳血管疾患	自殺	心疾患
金城自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患
旭自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患
弥栄自治区	心疾患	肺がん	脳血管疾患
三隅自治区	肝がん	脳血管疾患	肺がん
江津市	心疾患	脳血管疾患	肺がん

女性 (1999~2003)

	1位	2位	3位
浜田市	脳血管疾患	心疾患	自殺
浜田自治区	脳血管疾患	心疾患	自殺
金城自治区	自殺	脳血管疾患	肺がん
旭自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患
弥栄自治区	心疾患	肺がん	脳血管疾患
三隅自治区	肝がん	脳血管疾患	肺がん
江津市	脳血管疾患	心疾患	乳がん

浜田圏域健康長寿しまね推進会議では 部会活動をしています！

禁煙推進部会

知っていますか？健康増進法第25条！！

平成15年5月に施行された健康増進法では以下のとおり定められています。

「第25条【受動喫煙の防止】学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」

たばこの煙のない環境づくりを進めています！～部会の活動紹介～

- 飲食店の禁煙推進 完全禁煙店舗登録数21店舗
～たばこの煙のないお店が増えています
- 公共施設等の完全分煙実態調査 今年度は宿泊施設を中心に実施 35.5%が分煙
- 禁煙サポート医療機関の情報提供 禁煙指導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！
- 5月31日の世界禁煙デーにキャンペーンをしています！

歯と食の部会

7024よい歯のコンクール入選者発表！



授賞式に出席された皆さんです

70歳代で24本以上自分の歯がある人を募集したところ、20名の応募があり、平成19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	森	昭利	さん
優秀賞	河野	勝	さん
	向井	武彦	さん
	島田	久三	さん
	溝淵	巴	さん

優良賞 歯が24本以上残っている応募者全員

これからも、よい歯で楽しく食事をしていただき健康に過ごしていただきたいです。

「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！

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11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19年11月に最終審査を行い、みなさんが松江市で実演調理をされ、2作品が入賞となりました。

圏域審査の様子です！



《小学生親子部門 JA島根食育推進賞》

益本あかりさん・亜希子さん親子「元気モリモリチーズ焼き」

《学生部門 JA島根食育推進賞》

高崎尚子さん「野菜いっぱいオープンオムレツ」

「元気モリモリチーズ焼き」作り方

- ①玉ねぎを薄くスライス、人参、じゃがいも、エリンギ、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②いんげんを茹でておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき①を炒め、塩、こしょうで味を調える。耐熱皿に入れ、とろけるチーズをのせ、パン粉を少しかけてオーブントースターで5分焼く。
- ④焼いたらパセリをふりかけて、ミニトマトを添えて出来上がり。



運動・健康づくり部会

職場の健康づくり優良事業所決定！



会長賞の日本海酒造
(株)さんです！！

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 日本海酒造(株)
- 入選 日本道路(株)浜田出張所、渡文(株)弥栄工場、(有)つつみ
- 奨励賞 (社)いわみ福祉会こくぶ学園、養護老人ホーム松風園、橋本印刷所
- 特別賞 西日本高速道路メンテナンス中国(株)浜田事務所

どこの事業所も、従業員への健診受診勧奨や、中には職場内禁煙に取り組むなど、職場内の健康教育に熱心に取り組んでおられます。健康づくりに取り組む事業所の輪を今後も広げていきたいと思っています。皆さんの職場でも取り組んでみませんか！

健康づくりグループ交流会を開催しました

平成19年11月30日に浜田市総合福祉センターで行いました。



浜田圏域で健康づくり活動を実践しているグループ総勢60人で、情報交換、調理実習やウォーキングの体験を行いました。今後も継続して開催しますのでぜひご参加ください！

※参加したグループ；浜田圏域健康長寿しまね推進会議、浜田地区食生活改善連絡会、浜田圏域まめなウォーカー連絡会、浜田市ウォーキング協会、嘉久志健康ウォーク会、浜田市高齢者クラブ連合会、上組笑楽会、上府長寿会、浜田市役所、江津市役所

★参加者の声；「調理実習とウォーキングの両方が体験できて良かった」「皆さんが積極的に会話をし交流していることに、健康についての意識が自然と身に付いているのを感じた」「各地区、組織の人とふれあいができて良かった。自分の地区に伝えたい」



男の料理です！！

心の健康づくり部会

こころの川柳 入賞作品決定！！

特選	話すとね 心が少し 軽くなる	匿名希望
	手を握り 笑って百歳 合い言葉	城戸幸子さん《寿賞》
準特選	だいじょうぶ！そのひと声が 不安消す	佐々木洋子さん《職域部門》
	ありがたい あなたがそこに いるだけで	河岸律子さん
入選	がんばらず 今のあなたでいいからね	匿名希望
	ストレスは 一人でためず 友と分け	永岡栄子さん《職域部門》
	主張より 人の言葉を 聞く勇氣	日原隆さん
	おしゃれして 気持ちは若い 敬老会	瀧本さつきさん《寿賞》
	おばあちゃん ストレス貯めず 金貯めて	永岡由紀子さん《ユーモア賞》

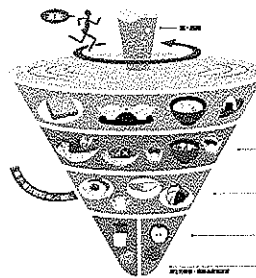
たくさんのお応募ありがとうございました。全作品85句の中から、厳選なる審査を行い、ホッとするような川柳、心が軽やかになる川柳、共感して思わず頷くような川柳を9作品選びました。お仕事の合間に、家族との会話の中で、ふとした瞬間に思い出してみてください。みんなの心がなごみますよ！！表彰式は1月27日の心の健康づくり講演会で行います。

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です！

週間スローガン

「向き合おう 自分の体
自分の生活」

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防するためにも、定期的な運動習慣の獲得、バランスのとれた正しい食生活の確立、禁煙、定期的な健診の受診など、自分の生活を見直してみませんか！



食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

5. 主食 (主食)	4. 副菜 (副菜)	3. 主菜 (主菜)	2. 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)	1. 塩物 (塩物)
5. 主食 (主食)	4. 副菜 (副菜)	3. 主菜 (主菜)	2. 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)	1. 塩物 (塩物)
5. 主食 (主食)	4. 副菜 (副菜)	3. 主菜 (主菜)	2. 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)	1. 塩物 (塩物)
5. 主食 (主食)	4. 副菜 (副菜)	3. 主菜 (主菜)	2. 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)	1. 塩物 (塩物)
5. 主食 (主食)	4. 副菜 (副菜)	3. 主菜 (主菜)	2. 牛乳・乳製品 (牛乳・乳製品)	1. 塩物 (塩物)

まめなくん体操 体験されましたか？

浜田版介護予防体操「元気アップ！まめなくん体操」を関係機関が協力して作りました！

この体操は、

- ① 元気な時から、地域みんなで取り組める体操です！
- ② 「365歩のマーチ」の曲に合わせた3分間の体操です！
1番はストレッチ、2番は下肢の運動、3番は目と上肢の運動
- ③ この体操を、ウォーキングや軽スポーツの前後に行うことで、ウォーミングアップ、クールダウンにつながります！



各地区の公民館や集まりの際に、みなさんと体操と一緒に取り組んでいます。これまでに約32団体の2,000名のみなさんと体操に取り組みました。今後も引き続き取り組んでいきます。保健所では、音だけのCDや画像付きのDVDの貸出を行っています。また、講師派遣の依頼にも対応しています。みなさんの健康づくり活動を積極的に支援します！！

推進会議事務局から のお知らせコーナー

まめなくん情報発信協力所になりましたか？

みなさんの職場や会合で集まる場所に健康に関する情報があったらいいと思いませんか？

推進会議のメンバーが取り組んでいる健康情報

を見ることのできる場所を募集しています。登録は推進会議事務局でいたします。お問い合わせください。

みなさんの健康づくりを応援します！(すべて無料です)

○健康づくりアドバイザーの派遣をします！

地域や職場のグループで健康づくりに取り組んでみようと思ったら、声をかけてください。保健師、栄養士、歯科衛生士、運動指導士など各分野に応じた講師を派遣します。

○保健所の職員も出かけます！

「健康づくりアドバイザー」だけでなく、保健所の職員も出前講座をさせていただきます。運動、食生活、歯科、心の健康づくり、薬の相談などみなさんのご要望にお応えします。

○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。

また、塩分計、糖度計、ダンベル、腹囲くんなどの健康機器も貸し出ししています。

○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

