

まめなたよい

H23.3月号



浜田圏域健康長寿しまね推進会議では、
「健康長寿浜田圏域」の実現を目指し、32の
関係団体が一体となり活動をすすめています。
今年度の活動の様子をお知らせします。

■部会の運営■

浜田圏域健康長寿しまね推進会議は、次の3つの部会を運営しています。

1. 禁煙推進部会

医療機関における禁煙指導の保険適用、禁煙タクシーの導入、JR特急の全面禁煙など、喫煙者を取り巻く環境は大きく変化している中、浜田圏域のたばこ対策は十分とはいえない状況です。そのため、地域住民への普及啓発、児童生徒への防煙教育及び家族の禁煙支援や公共施設、飲食店等の受動喫煙防止対策に取り組んでいます。

2. 歯と食の部会

園域の目標である平均寿命改善のため、栄養や食生活等に関する正しい知識を普及し、健康的な食生活習慣の定着を図るために環境整備を行っています。

また、生涯自分の歯で楽しく食事ができるために8020の達成を目指す取り組みを推進しています。

今年度の取組み

- たばこに対する正しい知識の普及啓発
5月の「世界禁煙デー」「禁煙週間」に合わせ、地域住民を対象とした街頭啓発を6月3日にゆめタウン浜田にて実施しました。
 - 未成年者への喫煙防止対策の推進
小学校、高校と連携して防煙・禁煙教育を実施しました。
10月15日 美川小学校 11月5日 雲雀丘小学校
11月19日 浜田高校定時制 3月1日 郷田小学校
 - 受動喫煙防止対策の推進
①たばこの煙のない飲食店を拡大しました。
②浜田合同庁舎玄関前の灰皿撤去、職員への啓発を実施しました。／

今年度の取組み

- 元気はつらつ！歯ッピー食体験事業
小児期から正しい習慣を身につけ、生涯いきいきと暮らさせることを目指し、7月4日に弥栄会館で実施しました。
<歯のコーナー> 歯科検診、ブラッシング指導、顎微鏡による口腔内細菌チェックなど
<食のコーナー> 齒にいい料理の展示・試食、食べ物当てクイズなど
<事務局コーナー> 簡易腹囲測定メジャー[腹囲くん]の体験と手作りメジャーの配布など
 - 7024よい歯のコンクールの実施
70歳で24本以上の自分の歯を保有し、努力している方を表彰し、意識啓発を図りました。
 - 街頭キャンペーンの実施
6月の「歯の衛生週間」「むし歯予防デー」「食育月間」に合わせ、歯の衛生に関する正しい知識の普及と、食育に関する理解を深めるため、6月22日にはタクシードライバー、近畿地方銀行職員、市役所職員等に啓発パンフレットを配布いたしました。

■健康づくり各種表彰式を開催■

今年度も、浜田合同庁舎において各種表彰式を開催しました。

健康づくり標語表彰

島根県知事賞

「おとしよりが とってもけんきなしまねけん こどもだって まけないぞ」
—浜田市立松原小学校 さかもと みゆさん—



健康長寿しまね推進会議会長賞

「朝ごはん 脳までとどけ エネルギー」
—浜田市立松原小学校 武田 直樹さん—

入選

「よくかんで 食べたら体にしみわたる 今日の元気と母への感謝」 —浜田市立松原小学校 武田 知将さん—

「給食を残さず食べて 元気っ子！今年もめざすぞ！皆勤賞！」 —浜田市立松原小学校 山本 雪乃さん—

「みがこうよ 自分の心と 白い歯を」 —浜田市立第3中学校 上田 紗也さん—

「だいじょうぶ？やさしいひと声 みんなの輪」 —江津市立青陵中学校 口屋 幸航さん—

第5回 浜田圏域 7024(70歳代で24本)よい歯のコンクール

最優秀賞	井上 恵美さん（浜田市）	自分の歯 28本
優秀賞	徳田ハ重子さん（浜田市）	自分の歯 29本
優秀賞	中村秀三郎さん（浜田市）	自分の歯 28本
優秀賞	河野 望さん（江津市）	自分の歯 28本
優秀賞	白川 悅子さん（浜田市）	自分の歯 27本



素敵な笑顔でいられるよう
きれいな歯を持ち続けましょう！

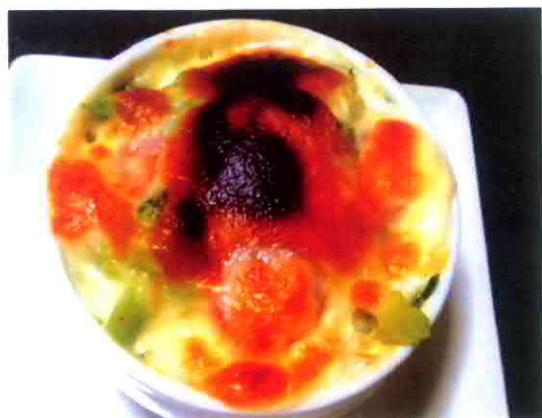


我が家の一流シェフin島根料理コンクール表彰

J A 島根食育推進賞 江津工業高校1年 木屋 和也さん

★★★じゃがいもとほうれん草のココット★★★

材料と分量（4人分）	作り方
じゃがいも 2個（大）	①じゃがいもは皮をむき、フードカッターですりおろし水分を取る。
卵 4個	②ホールに①を入れ、柚子こしょう、塩、牛乳、マヨネーズを混せておく。
ベーコン 90 g	③ミニトマトを半分に切り、ベーコンは細切りにする。
ほうれん草 1束	④ほうれん草、ブロッコリーを洗い、ともにラップに巻きレンジで1分加熱する。ベーコンは皿に入れラップをして30秒くらいレンジで加熱する。
牛乳 大さじ5	⑤ほうれん草とベーコンに②を混ぜ合わせ、4等分にし耐熱容器に入れてレンジで2分加熱する。
マヨネーズ 適量	⑥⑤の上に卵をのせ、フォークで自身に穴をあけレンジで2分加熱する。その後にガーリックペッパーを少々ふり、ミニトマト、ブロッコリー、スライスチーズをのせる。
ミニトマト 8個	⑦最後にマヨネーズを真ん中にのせ、オープントースターで約4分焦げ目がつくまで焼く。
塩 少々	
柚子こしょう 少々	
ガーリックペッパー少々	
ブロッコリー 1/2株	
スライスチーズ 4枚	



職場の健康づくり優良事業所表彰

【会長賞】 ~株式会社 井上組~



【奨励賞】 ~株式会社 中村水産~

~ローソン都野津駅前店~
~ALSOK山陰株式会社浜田支店~

【特別賞】 ~三和電工株式会社浜田支店~
~島根日野自動車株式会社石見支店浜田営業所~

会長賞 株井上組さんです

圏域グループ表彰

浜田圏域で健康づくり活動に取り組んでいるグループを表彰しました。

友愛サロン「だんらん」

平成15年に活動を開始した60～80代を中心とする40名のグループです。閉じこもりや孤立化を防止するために、地域高齢者の生きがいと健康づくりを目指し仲間づくりを展開しています。

サロンを月1回開催し、健康チェックや室内ゲーム、体の健康や介護予防など専門家によるお話を聞いたり、日帰り研修旅行などの活動を行っています。



入野つばさ会

昭和48年から40～60代の12名のグループで活動を行ってきました。

地域の活性化と自らの健康づくり、高齢者の閉じこもりを予防するために、世代間交流を実施したり、地域の公園の維持管理や会員相互の親睦をはかっています。

都野津町健康づくり推進会

平成12年から30～70代を中心に27名で「自分の健康は自分で守る」を目標に、健康で明るく毎日の生活ができるよう知力・体力づくりを行っています。また、安心して暮らせる元気な社会づくりに励んでいます。

軽スポーツや歴史ウォーキング、男性料理教室などを開催しています。また、環境整備に桜木の手入れや海浜清掃、健康診断の受診勧奨を行っています。



ニコニコ会

平成19年から30～80代の9名で、高齢者の健康維持、生きがいを持って生涯現役を目的に活動しています。

まめなくん体操や健康体操、専門家によるお話を聞き、健康づくりに役立てています。

金田ふれあい いきいきサロン

70～80歳で構成された33名のグループで、介護予防と閉じこもり予防を目的に平成12年から活動を行っています。

まめなくん体操やスカットボール、グランドゴルフなどの軽スポーツや、世代間交流のための忘新年会、花見、泥落としなどの行事を実施しています。



市山地区健康づくり推進会

平成18年より50～80代の40名でウォーキングをし、健康になりながら自分たちの住んでいる地域の歴史も一緒に学び郷土愛をも育て行くことを目的に活動しています。

まめなくん体操の後ウォーキングを行うほか、検診受診勧奨、料理教室を開催し食生活の改善を目的とした料理教室の実施、毎日自分に合った運動の実践、他地域との交流を図っています。



高浜地区健康づくり推進会

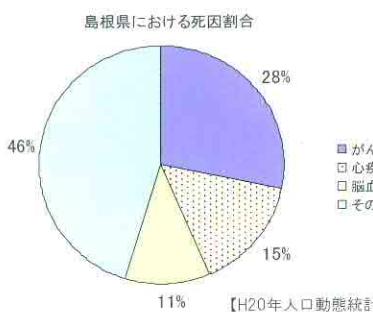
平成15年から50～70代を中心とする21名で家庭内引きこもりなどの解消を目指して活動しています。

年2回の健康教室や男性料理教室を開催したり、グランドゴルフ、ゴルフ大会、ウォーキングの開催を行っています。

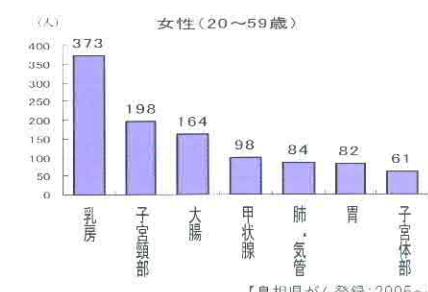
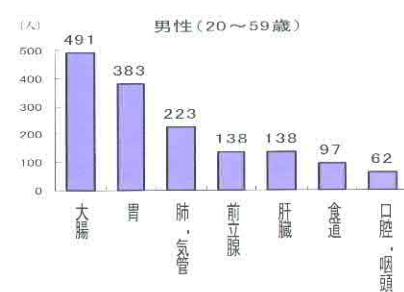
また、世代間交流会を開催したり、環境整備、健康診断の受診勧奨を実施しています。

「がん」は2人に1人がかかる病気・・・いつかではなく「今」、がん検診を受けましょう！

★島根県では年間約2,500人の人が「がん」で亡くなります。
死亡原因の第1位です



★がんと診断された人は、男女共大腸がんが最多
働きざかり(20~59歳)で一番多いのは、
男性は「大腸がん」女性は「乳がん」



「がん」は予防が可能です ~受けよう「がん検診」~

★検診や人間ドックで見つかるがんの
7割は早期がんです

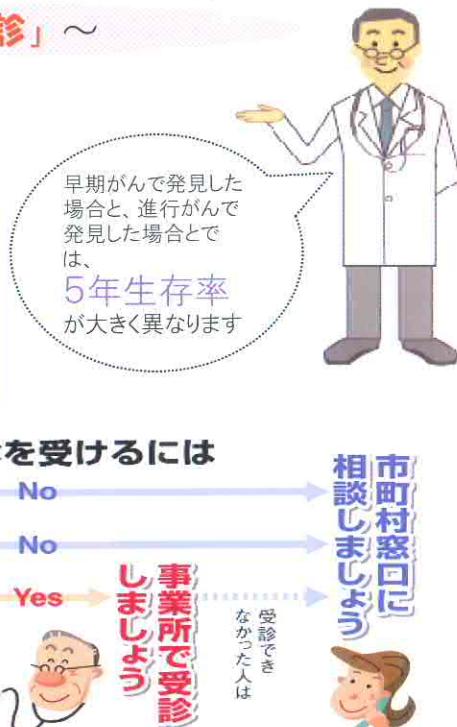
★「がん」の初期段階の多くは自覚症状がなく、
「がん」を早期に発見できる期間は1~2年です

島根県では「がんの出前講座」を実施しています

～地域や職場へ講師が出向き、
身近で集まりやすい場所でがんについて学べる講座です～

出前講座を活用したいときは…

浜田保健所にお申し込みください！ ☎ 0855-29-5548



行こう 誘おう がん検診

～となりの人 身近な人
愛しい人に声かけを～
40歳になつたら…
胃・大腸・肺・乳がん検診を！
20歳になつたら…子宮がん検診を！
【がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針】



3月は・・・「自殺対策強化月間」～ひとりで悩まないで相談しましょう！～

あなたはご存知でしたか？

島根県では年間200人の方が自ら尊い命を絶っています。

悩みや心配は誰にでもあるもの…

できるだけ早い段階で身近な人や専門家・相談機関などに相談することはとても大切なことです。

島根県の自殺者数の推移



<相談窓口>

★心の健康相談★

受付時間 8:30~17:00(土日・祝日・年末年始除く)

○松江保健所	0852-23-1316
○雲南保健所	0854-42-9642
○出雲保健所	0853-21-1653
○県央保健所	0854-84-9823
○浜田保健所	0855-29-5550
○益田保健所	0856-31-9545
○隠岐保健所(島前) (島後)	08512-2-9710 08514-7-8121
○心と体の相談センター	0852-21-2885



★人生の様々な悩み★

○島根いのちの電話 (月~金9:00~22:00、土9:00~日22:00(年中無休))

0852-26-7575

○フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

0120-738-556 (毎月10日8:00~翌日8:00 24時間無料)