

まめなくんだより



第 26 号 (平成 25 年 3 月発行)

今年度は、健康増進計画の見直しを行いました。先ごろ計画が承認され、今後 10 年間取組を推進することとなりました。詳細につきましては、中頁をご覧ください。

以下は、表彰関係です。今後も健康づくり活動を続けていただきたいと思います。

おめでとうございます!!

平成 24 年度健康づくり標語 表彰

以下、島根県ホームページより
応募総数 1,090 点 (人数 773 人)

健康長寿しまね推進会議 会長賞

ごはんとき うちはいつもノーテレビで たくさんはなすがっこうのこと

新井杏和華 (出雲市立岐久小学校 1 年)

入選

早く寝て フレッシュ気分で いい笑顔

安井祐貴 (出雲市立岐久小学校 6 年)

◆湖陵歩こう会さん



健康づくりグループ表彰

◆いきいき奥様
体操クラブさん

出雲圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞 (10 年以上活動)

湖陵 歩こう会 (出雲市湖陵地域)

出雲圏域健康長寿しまね推進会議 奨励賞 (3 年以上活動)

いきいき奥様体操クラブ (出雲市平田地域)



8020 達成者からの一言

◆最優秀賞

土江幸夫 氏 (出雲市大津町)
(11 月 8 日に知事室にて表彰)



【土江さんが気を付けていること】

- ・寝る前は丁寧な歯磨き、毎食後の軽い歯磨き
- ・食事は固いものを好んで食べる
- ・煎茶をよく飲むことなど

歯を残すポイントは、「定期的に歯医者さんに行くこと」でした。3か月に 1 回は行くそうです。みなさんもかかりつけの歯医者さんをもってください。

◆優秀賞のみなさん(3月7日 出雲保健所にて)



8020 (はちまるにいまる) 運動の実践者として、80 歳で 20 本以上自分の歯を持つ 13 名のみなさんです。

「第2次 出雲圏域健康増進計画」(H25~H34年)

を策定しました!



出雲地域のみなさんの健康づくりの活動が一層活発になり、「健康」と日々感じる方が増えるよう、健康増進法に基づく健康づくり計画を関係機関・団体のみなさんと一緒に策定しました。

【目指すところ】

目指せ! 生涯現役

健康長寿のまちづくり

平均寿命を延ばす

65歳の平均自立期間(健康寿命)を延ばす

健康指標の改善

がん・脳血管疾患・虚血性心疾患・自殺の死亡率の減少、8020達成者の増加

▼健康寿命を延ばすために、健康指標の改善に取り組みます。それには、ライフステージごとの生活習慣の指標の改善に取り組むことが、様々な生活習慣病の合併症予防・重症化防止につながります

生活習慣病の合併症予防・重症化防止

ライフステージごとの指標
(子ども・青壮年期・高齢期)

活動

重点テーマ

- 働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう
- がんによる死亡を減らそう
- 糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう
- 心の健康について、理解を深めよう

▼出雲圏域の健康課題として ①働きざかりは健康課題が多い ②がんの死亡率が増加している ③糖尿病の有病者が他の地域より多く、血糖値のコントロールの良くない方の割合が多い ④ストレス解消法を持つ人が少ない という4つの点から重点テーマを設定しました

【健康づくり7か条】

第1条

見つめなおそう、
意識しよう!
栄養・食生活

第2条

実践しよう禁煙!
控えよう、アルコール

第3条

生活に取り入れよう
続けよう!
運動・体力づくり

第4条

十分な睡眠と
心に安らぎを!

第5条

めざそう 8020!
歯や口腔を大切に

第6条

人との交流で
寝たきり予防

第7条

生きがいを持って
充実ライフ

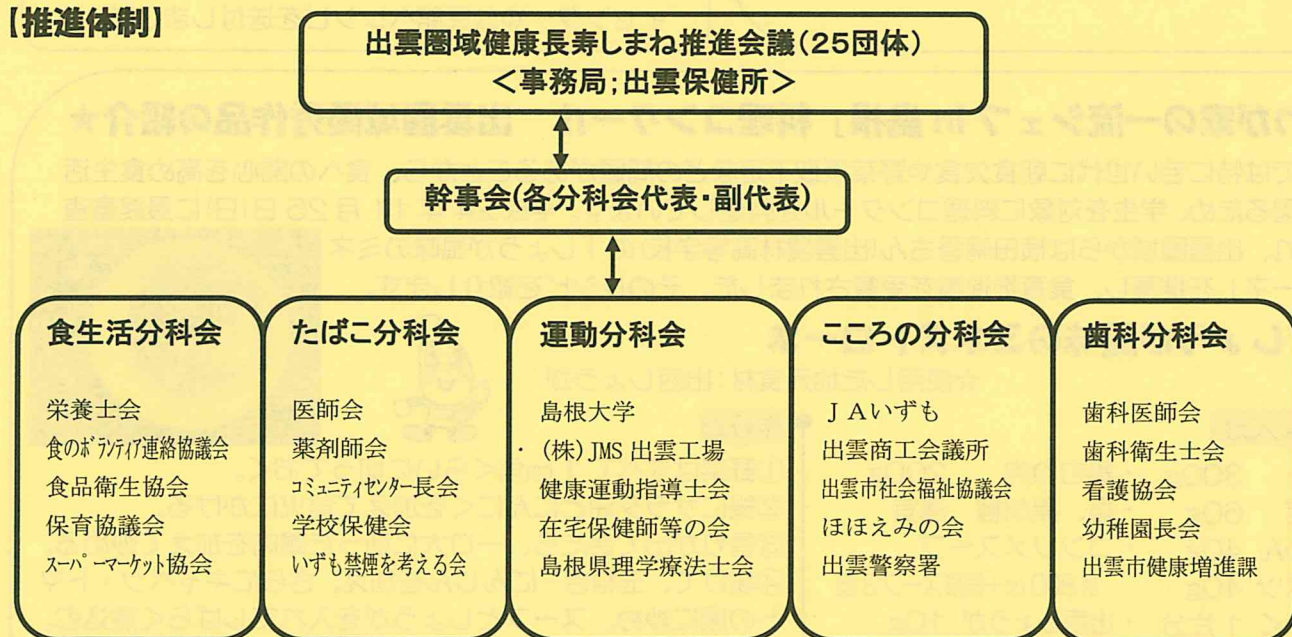
▼地域のみなさんへ、この「健康づくり7か条」をもとに健康づくり活動に取り組んでいただけるよう声をかけていきます

【活動分野】

▼活動分野を5つに分け、関係機関・団体の方と検討し、今後、特に力を入れることを決めました。

	食生活分科会	たばこ分科会	運動分科会	こころの分科会	歯科分科会
行動目標	朝食を食べよう バランスよく 食べよう	目指そう 煙 のない環境と 未成年の禁酒	運動のある生 活をしよう	ストレスと上 手に付き合お う 心の病気を理 解しよう	毎食後歯みが きしよう 半年に1回はか かりつけ歯 科医を受診し よう
環境づくり	健康づくり応 援店を増やし ます	公共施設、事業 所などの受動 喫煙防止対策 をすすめます	ウォーキング などの情報を 発信します	うつ、認知症な どの病気の学 習機会を増や します	定期管理を行 う歯科医院を 増やします
共通 取組事項	○健診・がん検診を受けよう ○がんを防ぐための新12か条を推進しよう ○糖尿病を予防しよう				

【推進体制】



▼それぞれの会議を年2～3回開催し、健康づくり運動が広がっていくよう、知恵を出し合い、事業をすすめていきます

【活動をすすめるキーワード】

「ソーシャルキャピタル」
「絆」
「人と人とのつながり」

出雲らしく

「縁」を大事にします！



運動分科会では今年度、

働き盛りの方の実態を知ろう！

ということで、「地域職域連携推進連絡会」や「働く人の健康づくりセミナー」に参加してきました。その中で、産業保健分野での様々な取組や制度を知ることができ、また、地域との連携の必要性について学ぶことができました。さらに、健康増進計画の見直しもあり、来年度からは働き盛りの方が運動に取り組みやすい環境づくりについて具体的に取り組んでいきます。



平成 24 年度後半の分科会活動

★平成 24 年 10 月 7 日（日）に開催された「夢フェスタ in いずも」に出雲圏域健康長寿しまね推進会議も出展しました。各分科会がそれぞれのテーマに基づいたコーナーを設置し、啓発を行いました。また、スタンプラリーや島根県看護協会出雲支部の協力のもと「まちの保健室」も行われ、約 450 名の方々に各コーナーに参加・体験していただきました。

こころ～3月は自殺対策強化月間です～

◆3月7日に、JR 出雲市駅で構成団体の皆さんと自殺予防の街頭キャンペーンを行いました。

自殺にはうつ病が関連していると言われており、うつ病の早期発見・早期治療が大事です。

変調を感じたら、我慢をせず、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

～心の健康出前講座の開催～

地域・事業所・学校に出かけて講座を実施しています。◆お問い合わせ先：出雲保健所 心の健康支援グループ（電話）0853-21-1653

たばこ

◆喫煙と歯周病の関係が写真でわかるパネルを作成しました。出雲市の肺がん検診で活用しました。



歯科

◆3月14日に（株）JMS出雲工場において、「歯、は、ハ講座」を開催しました。出雲市歯科医師会の岩崎陽先生に歯周病について講演いただきました。

食生活

◆食育コーナーを設置していただいたコミュニティセンターや公民館へレシピを送付しました。

★「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール 出雲圏域優秀作品の紹介★

島根県では特に若い世代に朝食欠食や野菜摂取不足などの問題があることから、食への関心を高め食生活改善を図るため、学生を対象に料理コンクールを開催しています。平成 24 年 11 月 25 日（日）に最終審査が行われ、出雲圏域からは横田晴香さん（出雲農林高等学校）の「しょうが風味のミネストローネ」を推薦し、食育推進賞を受賞されました。そのレシピを紹介します。

★しょうが風味のミネストローネ

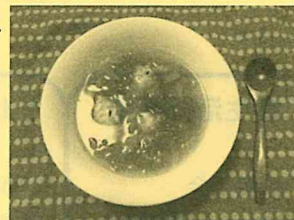
☆使用した地元食材：出西しょうが

材料（4人分）

- ・トマト 300g
- ・鶏むね肉 200g
- ・玉ねぎ 60g
- ・塩、黒胡椒 適宜
- ・にんじん 40g
- ・コンソメスープ
- ・キャベツ 40g
- 水 800cc + 固形スープ 3個
- ・にんにく 1片分
- ・出西しょうが 10g
- （みじんぎり） （すったもの）
- ・サラダ油 小さじ2
- ・パセリ 適宜

作り方

- ①野菜はすべて 1cm 角くらいに切っておく。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを加えて弱火にかける。
- ③香りが出てきたら、一口大に切った鶏肉を加えて炒める。
- ④続けて、玉ねぎ・にんじんを加え、さらにキャベツ・トマトの順に炒め、スープとしょうがを入れてしばらく煮込む。
- ⑤塩・黒胡椒で味を調整する。
- ⑥パセリをちらす。



まめなウォーカー “第 12 回多伎町健康ウォーキング大会” に初参加！

平成 24 年 10 月 21 日（日）に開催された“第 12 回多伎町健康ウォーキング大会”に、9 名（大会全体の参加者約 90 名）がおそろいの T シャツを着て参加しました。チラシにも「まめなウォーカーの会（出雲圏域健康長寿しまね推進会議）」と入れていただきました。このような活動に取り組みながら、まめなウォーカーを多くの方に知っていただきたいと思っています。

ウォーキング情報の収集を行いホームページ等に掲載しています
情報をお待ちしておりますので、事務局までぜひお寄せください。ホームページもみてね。



募集！

「まめなくんだより」についての御意見や御感想をお待ちしております。
お寄せいただいた方には、まめなくんグッズ等の粗品を差し上げます。
ぜひ、下記まで御連絡ください。お電話、ファックス、おたより等いずれでも結構です。
〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1 出雲保健所健康増進グループ（事務局）
電話 21-8785、FAX 21-7428