

出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局
(島根県出雲保健所内)

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1

TEL: 0853-21-8785

FAX: 0853-21-7428

E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

まめなくんだより

第30号 (平成27年3月発行)



出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、「生涯現役 健康長寿のまちづくり」を目標に掲げ、関係団体と共に
出雲地域の健康づくりに取り組んでいます。次年度も、出雲らしく **えん縁** を大事に活動を続けていきます。

「健康づくり活動交流会」を開催しました

平成26年12月4日(木)出雲保健所にて、出雲地域で健康づくりに取り組まれているグループ等を対象に、住民主体の健康づくり活動を促進し、今後の活動の活性化につなげていただくため、今年度初めて「健康づくり活動交流会」を開催しました。

当日は、圏域表彰を受賞されたグループの表彰式や、特色ある取組をされているグループの活動発表、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防に関する学習会や、減塩料理の試食などを行いました。

参加された方からは、「すばらしい活動をされていることに驚いた、少しでも取り入れていきたい」「楽しみながら継続してこそ健康づくりになる、私たちも継続できるようにしたい」といった声が聞かれました。



健康づくりグループ表彰式



活動発表の様子



ロコモ予防の学習会



減塩料理(かぼちゃのミルクとほろ煮)の試食

「キッチンサポーター出東」長岡貞子氏

・子ども達がコミセンから毎日学校に通い(5泊6日)、食事も自分で作る「通学合宿」が印象的でした!

「みつわ会」中野鉄雄氏

・会員を4班に分け、3か月ずつ班別に運営。毎月1回の学習は運動だけでなく、食、たばこなど幅広い内容です!

「乙立の健康を守る会」亀滝和利氏

・町内の健康問題を皆で話し合い、目標を立て、27年間地域ぐるみで健康づくり活動をされています!

お知らせ 「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」に出展します!

平成27年4月26日(日) 10:00~15:00、出雲ドームにおいて、減塩料理の試食や、ロコモの啓発、肺年齢検査(たばこ)や歯科相談、メンタルヘルスチェックなどを行います!ぜひご来場ください!

♡ 受賞グループのご紹介 ♡

健康長寿しまね推進会議 会長賞

みつわ会

(出雲全域・活動年数14年)



「健康でいきいき講座」受講修了生。平成12年度に運動の継続学習のグループとして発足。明るい・楽しい・若々しくの三つの輪(みつわ)をモットーに、自身の健康づくりと、ボランティアとして健康づくりを市民に推進していくことを活動の目的としている。会員数は41名。4班編成で毎月担当を決め、健康(主に運動)についての継続学習と運動のボランティア活動をしている。

出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 会長賞

13グループ(活動10年以上)



グループ名	地域	グループの紹介
中町サロン	今市	<ul style="list-style-type: none"> 地域の活性化のために住民が声を掛け合い活動を始める。 月2回(第2・4木曜日)10~12時に集まり、前半1時間は体操、後半1時間は茶話会。年数回、外出を企画。 健康づくり、生きがいづくりを目的に10年間にわたり活動している。
すこやかグループ	四絡	<ul style="list-style-type: none"> 肥満予防・糖尿病予防の個別健康教育修了生を中心として自主グループが発足。 運動不足の解消や食生活改善のための活動をしている。 毎月1回(土・日)の活動を当番制で実施。
万作クラブ	平田 北浜	<ul style="list-style-type: none"> グラウンドゴルフ普及のために道具を公民館ごとに配布されたことをきっかけに始め、15年にわたり活動。 4月~11月の毎朝グラウンドゴルフをしている。
日御碕体育協会 グラウンドゴルフ部	大社 日御碕	<ul style="list-style-type: none"> 愛好者が集まり平成12年より地区での活動が始まった。愛好者も徐々に増加し、平成16年に地区体協グラウンドゴルフ部が設立された。 健康づくりと生きがいづくりのため、週3回の練習会や各種大会、大社地域での定期練習会に参加し、グラウンドゴルフを楽しんでいる。
荘原地区 健康づくりの会	斐川 荘原	<ul style="list-style-type: none"> 3つの目標(①会議中は禁煙に②健診を積極的に受けよう③努めて歩こう)を掲げて、各自治会に周知しながら荘原地区の健康増進に広げる活動をしてきた。ほとんどの自治会で禁煙は実行されつつあり、健康に対する意識が高まってきている。
出西水源地 ふれあいの会	斐川 出西	<ul style="list-style-type: none"> 平成15年、地元の水源地記念会館と水源地広場が開設されたことに伴い、町社会福祉協議会の支援を受け、地域住民のふれあいを目的に発足。 ポーリング大会、三本松登山、カローリング大会などのスポーツを中心にふれあい活動を通じて、地域住民の健康づくりにつとめている。
出西健康づくりの会	斐川 出西	<ul style="list-style-type: none"> 平成10年1月に、出西まめなが一番の会としてミニデイサービスを開始し、平成15年9月に「出西健康づくりの会」として健康福祉班長連絡協議会をはじめ寿昌クラブ、社協等の関係機関・団体を構成員として設立。
伊波野(薬師) カローリングクラブ	斐川 伊波野	<ul style="list-style-type: none"> 軽スポーツの育成事業として平成15年に発足。その後会員の健康づくりの場、親睦と交流の場として11年間にわたり活動している。 週1回20~25名の会員が午前9時から集まり、12時まで定例の活動をしている。
伊波野健康づくりの会	斐川 伊波野	<ul style="list-style-type: none"> 平成15年に伊波野公民館に事務局を置き、館長を会長として会を発足。以来、蝶ウオーク、すこやか大会等の大きい事業を中心に健康活動を行ってきた。自治会単位の健康福祉班長50人とともに地域に密着した活動となっている。
直江地区 健康づくりの会	斐川 直江	<ul style="list-style-type: none"> 平成14年度は、公民館と各種団体と話し、地区健康目標を設定し地区内に周知を図り、平成15年9月に発足。以来、役員会を開催し、地区目標や健康づくり活動の計画・検討・実施・反省評価を行ってきた。
久木地区 健康づくり推進協議会	斐川 久木	<ul style="list-style-type: none"> 平成14年に公民館と各種団体で話し、平成15年9月に会を発足。その後、毎年役員会を開催し、地区の健康目標を決定し、年間の健康づくり活動の検討・実施を行ってきた。平成18年に久木ふれあいプラザに健康ロードを設置、平成21年には地区の実態把握のための健康アンケート実施。

キッチンサポーター 出東	斐川 出東	<ul style="list-style-type: none"> 健康な生活習慣とよりよい食習慣づくりをめざして、個人・家族・地域の食生活の改善をすすめることをめざして活動。 毎月定例会を開催し、話し合いや実習、勉強会を行っている。
出東地区 健康づくりの会	斐川 出東	<ul style="list-style-type: none"> 平成 15 年 8 月に、公民館を事務局に健康福祉班長会、老人クラブ、安らぎの会、保幼小等を構成員として設立。保幼小が構成員となっていることから、町内の他地区に先駆けて、平成 19 年 6 月からノーテレビデーを推進。 平成 14 年度にキッチンサポーターを旧斐川町として養成し、食を通して地区内の健康づくりに取り組んでいる。

出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 継続賞

6グループ（活動5年以上）



グループ名	地域	グループの紹介
おおつ健康サークル	大津	<ul style="list-style-type: none"> 平成 18 年秋に大津コミセン主催で開催された健康教室の参加者から、継続を願う声をきっかけに、自主グループとして立ち上がり、毎月 4 回 軽運動を実施。 活動は世話役を決め参加者同士で協力し合うことで長年の継続につながっており、会員数は毎年増加を続けている。
スマイル華の会	塩冶	<ul style="list-style-type: none"> 肥満予防・糖尿病予防の個別健康教育の平成 19 年度修了生を中心として自主グループを結成。毎月 1 回（土・日）の活動を当番制で実施。 体力チェック、ウォーキング、講師を呼んでの体操・健康教室等運動を中心とした活動（時に料理教室等）を継続している。
かわと健康サークル	川跡	<ul style="list-style-type: none"> 出雲市健康増進課及び出雲高齢者あんしん支援センターの指導のもと発足し、その後自主サークルとして、月 4 回専任のインストラクターの指導の下活動を継続。 健康で明るく元気で暮らすため、人と人とのふれあいを楽しみながら介護予防のための軽運動や体幹機能調整器具などを使い、身体の機能回復も行っている。
いりすの丘 ふれあいサロン	斐川 荘原	<ul style="list-style-type: none"> 平成 20 年にいりすの丘にサロンを立ち上げ、グラウンドゴルフ場を作り管理することになり、毎週 1～2 回のグラウンドゴルフ、お茶会、交流会等実施。 近隣の施設利用者ともそば打ち、餅つき等季節の行事で交流をはかっている。
荘原コミュニティセ ンター健康体操教室	斐川 荘原	<ul style="list-style-type: none"> 平成 16 年に成人病予防の健康管理とストレス発散のために体操をしようと地域に呼びかけ始め、毎週月曜日の午前中に活動し、現在も継続。 指導者のもと、呼吸法、タオル、ボール、ペットボトルを使い、いす・マットも使用して無理なく個人個人にあった体操を実施している。
久木山を楽しむ会	斐川 久木	<ul style="list-style-type: none"> 平成 16 年 5 月、久木地区在住の山登り愛好家を中心となり会が発足。 出雲市内外に 50 人余りの会員がおり、月 1 回、周辺の山への山登りや年 1 回は 1 泊での交流会を実施し健康づくりを行っている。

出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 奨励賞

4グループ（活動3年以上）



グループ名	地域	グループの紹介
いきいき健康教室 とびす	鳶巣	<ul style="list-style-type: none"> 平成 21 年 9 月に出雲市介護予防教室卒業生がスタッフの中心となり発足。 毎週木曜日の午前中に、血圧測定後介護予防教室を開催。外部講師による指導や、歌や手遊び、笑いを取り入れた楽しい運動教室を開催している。
四つ葉会	上津	<ul style="list-style-type: none"> 平成 21 年 7 月に健康運動指導士による運動の指導を受け、地区内で運動教室を開催。以後毎月 1 回の教室から、平成 23 年より会員制とし、毎月 2 回、ベテラン講師による運動教室を継続。マンネリ化しないように、今年度は体力測定を実施したり、年間スケジュールに 3 か月毎のテーマを決め、講師へ依頼し取り組んでいる。
久多美健康サークル	平田 久多美	<ul style="list-style-type: none"> 平成 23 年に地域内の 60 歳以上を対象に自分自身の健康と地域参加を狙って発足。 毎月、第 1・第 3 月曜日の午後の 1 時間、主に軽い体操を主体として活動している。（指導は体育指導員や保健師、健康づくり推進員にお願いしている）
上遙堪健康クラブ	大社 遙堪	<ul style="list-style-type: none"> 平成 22 年度行政の指定を受け、23 年度から自主活動として継続。年間計画を立て、月 1 回、おおむね第 3 火曜日に実施。 講師を招き、健康についての指導を受ける、ストレッチ体操をする、認知症予防につとめる、県立大学出雲キャンパスを訪ね、学生と一緒に大学での講義を聴く等している。

8020（はちまるにいます） よい歯のコンクール

出雲地域で、8020（80歳で20本、自分の歯を保つ）を達成された方は19名でした。優秀賞1名の方は知事室で表彰、優良賞18名の方は、「健康づくり活動交流会」（P1）にあわせて表彰式を行い、8名の方に出席いただきました（写真右）。8020を達成された方の歯の健康の秘訣は、かかりつけの歯科医院に定期的に（半年に1回以上）行くこと、歯みがきを丁寧にする、食事のバランスをとること（野菜をしっかり食べる等）でした。



平成26年度 活動報告 構成機関・団体である25団体で、各分科会活動に取り組んでいます。

食生活

いつでも、どこでも、誰んでも、うす味を！

今年度は『「朝食」「野菜」を食べよう！』に加え「減塩」をテーマに取り組みました。イベントでの適塩や減塩料理の試食により、塩分の適量を体験してもらいました。食育コーナー（コミュニティセンターや保育所）にもレシピや減塩チェックリストを設置しています。今日から食べる時、調理する時にチョット工夫してうす味に取り組んでみませんか？



たばこ

「公共的な施設の受動喫煙防止対策 現地調査」を実施しました

平成26年12月11日（木）に鳶巣コミュニティセンター、国富コミュニティセンターに出かけ、施設内の喫煙所の現地調査と意見交換を行いました。今後、敷地内禁煙に向けて取り組んでいただくよう要望しました。★「たばこの煙のない施設」の登録が237件になりました！登録施設名は出雲保健所ホームページに掲載しています！



運動

あなたのロコモ度をチェックする「ロコモ度テスト」してみませんか

今年度から「ロコモティブシンドローム」の啓発に力を入れ、ロコモ度テスト（立ち上がりテスト）ができるグッズを作成しました。立ち上がりテストは片脚または両脚で、決まった高さ（40→30→20→10cm）から立ち上がり、脚力を測ります。

貸出しをしていますので、ぜひご利用ください。



こころ

今年度は事業所・地域・学校に計24回出向き、出前講座を実施しました

心の健康について知っていただくことを目的に無料で出前講座に出かけています。受講者の感想として、「自分には関係ないと思っていたが、とても参考になった」「自分のストレスと上手に付き合っていきたい」などがありました。みなさんも心の健康出前講座を利用して一緒に心の健康について考えてみませんか？

※申込書については出雲保健所のホームページをご覧ください。お気軽にご連絡ください！



歯科

高校の文化祭で歯科相談をしました

出雲工業高校の文化祭で歯科相談コーナーを開設しました。看護協会のまちの保健室（血圧測定、体脂肪測定等）の隣で、保健委員の生徒の皆さんを中心に咀嚼力判定ガムなどで楽しく歯の健康をお伝えしました。



募集！

「まめなくんだより」についてのご意見や感想をお待ちしております。お寄せいただいた方には、まめなくんグッズの粗品を差し上げます。ぜひ、下記までご連絡ください。電話、FAX、ハガキ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 健康増進課（事務局）TEL 21-8785、FAX 21-7428