

食生活 いつでも、どこでも、誰んでも、うす味を！

今年度も『「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。イベントでは、適塩みそ汁や減塩料理の試食を通して、家庭での味付けを振り返るきっかけにしてもらいました。



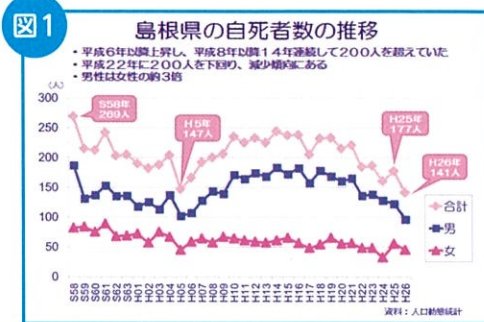
こころ 今年度は事業所・地域・学校に合計 30 か所の出前講座を実施しました

うつ病や認知症等のこころの健康について理解し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。受講者からは「自分や家族のためになる話だった」「健康で笑って生活したいと感じた」などの感想をいただきました。子どもの頃から心の健康について理解しておくことが大切ですが、今年度は学校に出かける回数が少ない状況でした。学校からの要望もお待ちしておりますので、みなさんお気軽にご連絡ください。

3月は自死対策強化月間です

～自死予防キャンペーンを開催～
(3月1日 JR 出雲市駅・電鉄出雲市駅)

島根県では、平成20年に島根県自死対策総合計画を策定し、自死対策を進めています。島根県の自死者数の推移は図1のとおりです。自死に至った要因の一つに「うつ病」があると言われてることから、早期に気づき、適切な対応をすることが重要です。



うつ病の自己チェック
最近(ここ2週間ほど)こんなことが続いていますか？

1. 毎日のように、憂うつな気分または沈んだ気持ちがある。
2. 何事にも興味がわかない、いつも楽しめていたことが楽しめない。

この項目が一つでも当てはまる方は医師に相談して下さい。
その他、以下のような症状が毎日のようにある場合は医師に伝えましょう。

3. 食欲の低下または上昇、あるいは体重の増減がある
4. 睡眠の悩みがある(寝付きが悪い、真夜中や早朝に目が覚める、寝過ぎる)
5. 話し方や動作が軽くなる、イライラしたり落ち着きがない。
6. 疲れを感じたり、気がつかない。
7. 「自分は価値のない人間だ」「悪いことをした」と感じる。
8. 仕事でもプライベートでも、集中したり決断したりすることが難しい。
9. 「死んだ方がましだ」「生きていたくない」と考える。

1、2のどちらかが「○」で、さらに1～9で5つ以上「○」のときうつ病の可能性が高いです。

●自分のストレスに気をつけよう

あなた自身、こころに不調を感じながら、仕事や家事などを頑張りすぎていませんか？健康診断を毎年受けるのと同じように定期的に自己チェック(図2参照)を行うことをおすすめします。「うつ病の可能性がある」と判定が出た場合は、我慢せずかかりつけ医や専門機関へご相談ください。

働く人のストレスチェック制度が始まっています

平成27年12月から労働安全衛生法により、年1回のストレスチェックが従業員50人以上の事業所に義務づけられました(従業員50人未満の事業所は努力義務)。働く人一人ひとりが心の健康に関心を持つことで、職場の心の健康づくりの取組が進むことが期待されます。出雲圏域では、平成28年1月26日(火)に職場の健康づくりを目的に「働く人の健康づくりセミナー」を開催しました。81人が参加され、ストレスチェック制度を導入している事業所の取組紹介や職場でできる体操を行い健康づくりの啓発の場となりました。



セミナーの様子

募集!!



ご意見・感想をお待ちしております。

「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

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

まめなくんだより



第 32 号 (平成 28 年 3 月発行)

発行者

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

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「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

日時：平成 27 年 12 月 1 日 (火) 13:30 ~ 16:15
場所：出雲市役所くにびきホール



平成 27 年度 健康づくりグループ表彰式

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、「健康づくり活動交流会」を開催しました。交流会は、昨年度から始めたもので、今年度が2回目です。

当日は、県・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、「知って得する!? 健康長寿とお口の関係」と題した研修会や、牛乳を使った減塩料理の試食などを行いました。参加された方からは、「活動内容が分かり、自分の生活に、地区の皆さんに役立つように1つでも取り入れていきたい」「今後も健康づくりに励みたい」「自分たちのクラブで参考にしていきたい」といった声が聞かれ、大変有意義なものとなりました。

受賞グループのご紹介

鳥根県健康長寿しまね推進会議

会長賞 1グループ

【土手町振興会】(活動年数23年)

斐川・土手町地区の住民が子どもから高齢者まで健康で安心して暮らせる地域づくりと、健康の推進を図るために、長年健康長寿と生きがいを目的とした活動を継続して行っている。定期総会において健康づくりの話聞く機会を設ける、土手町健康ファミリーウォークを開催、常会での禁煙を実施、高齢者を対象としたお楽しみ会を開催など、住民を対象とした幅広い活動を行っている。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

会長賞 (活動10年以上) 12グループ

継続賞 (活動5年以上) 12グループ

グループ名	地域
ふたふたクラブ	今市
よつがねフォークダンス	四絡
楽しく健康を創る会 ひまわり教室	平田
悠々散歩クラブ	平田
国富ペタンク協会	平田・国富
山楽歩	大社
大社フォークダンス同好会	大社
荘原コミュニティセンター健康体操教室	斐川・荘原
神守 神和会 ペタンク部	斐川・出西
出西コミュニティセンター女性部「やまびこの会」	斐川・出西
直江カローリング同好会	斐川・直江
久木山を楽しむ会	斐川・久木

グループ名	地域
ほのぼの健康体操教室	今市
さんぴーの健康サークル	大津
高松お達者クラブ	高松
ころばんクラブ	四絡
いきいき健康教室鳶巣	鳶巣
四つ葉会	上津
高齢者体操「なかよし会」	神門
神西健康づくりネットワーク	神西
レインボーヘルスの会	平田
あじさい会	平田・国富
杵築健康クラブ	大社
直江ピンポン愛好会	斐川・直江

奨励賞 (活動3年以上) 10グループ

グループ名	地域
とびすはっぴートレーニング	鳶巣
輝らきら体操会	稗原
コスモス会	平田・灘分
口宇賀茶のん会	平田・国富
ひらた水曜会	平田・東

グループ名	地域
悠遊会体操クラブ	平田・佐香
いきいき元気体操ひまわり会	湖陵
水上サロン	湖陵
はまひるがの会	大社・荒木
北田波自治会 北寿会	斐川・荘原

8020 (はちまるにいます) よい歯のコンクール



平成27年度 8020 よい歯のコンクール表彰式

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36名でした。「健康づくり活動交流会」にあわせて表彰式を行い、22名の方に出席いただきました。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、好き嫌いをなく、何でもよく食べ、よく噛むことでした。

研修

「知って得する!? 健康長寿とお口の関係」

【講師：出雲市歯科医師会 副会長 園山学先生】



ゆっくりとよく噛むことが健康長寿の第一歩！よく噛むことが脳への刺激になり、唾液もしっかり出て口の中を洗い、きれいにしてくれます。歯みがきは健康づくりの基本です！歯を失う原因である、むし歯や歯周病の進行を予防して、自分の歯をよい状態に保つことが大切です。不幸にして歯を失ったら、噛める機能を回復するための治療を受けましょう。

減塩料理の作り方 (切干大根とひじきのミルク煮)



材料(6人分)

切干大根 40g
ひじき 30g
人参 20g
すりごま 大さじ2

(A)

牛乳 400ml
水 100ml
みりん 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
顆粒だし 小さじ1

作り方

- ①切干大根とひじきはしっかり洗って、汚れや臭みを取り、水気を絞る。
- ②鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切干大根とひじき、人参を加え、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- ③火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。

(1人あたり) エネルギー：107kcal、塩分0.9g

出雲市食のボランティア連絡協議会(食生活分科会)の協力をいただき、当日は乳製品のもつうま味を活かした、減塩料理の試食コーナーを設けました。普段食べる煮物とはまた違った乳製品の甘みもあり、優しい味で食べやすいとの声もいただきました。ぜひご家庭でも挑戦してみてくださいね。

平成27年度 活動報告

構成機関・団体である29団体で、各分科会活動に取り組んでいます。

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、生徒の皆さんに噛むことの大切さと、歯肉炎自己チェックをしてもらいました。歯科医師の「何でも相談」もとても好評でした！

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

今年度は、上津コミュニティセンターと神西コミュニティセンターに出かけ、喫煙室の調査と意見交換を行いました。たばこが健康に及ぼす影響なども踏まえ、今後、敷地内、施設内の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」登録事業を行っています！ H28.2月末現在 254施設

運動

みんなで歩こうチャレンジコンテスト結果報告

「みんなで歩こうチャレンジコンテスト」は、事業所単位で3人1チームを編成し、できるだけ毎日歩くことを心がけ、健康増進普及月間中(平成27年9月1日～30日)にチームの歩数の合計を記録し、運動習慣の定着へのきっかけづくりとなることを目的に企画しました。今年度は7事業所、51チーム(参加者数:153人)が参加されました。

○合計歩数が多かった参加チーム

- 第1位 斐川町商工会チーム (99万4182歩)
- 第2位 出雲市社会福祉協議会 第1チーム (91万6896歩)
- 第3位 JAしまね斐川地区本部 第27チーム (77万3067歩)

