

出雲ドームdeスポーツ&健康フェスティバル

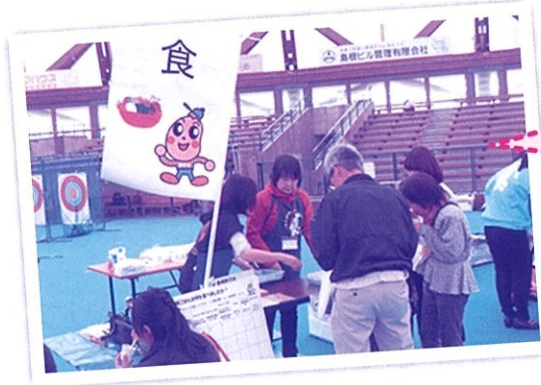
H28.4.29

出雲ドームで開催されたイベントに出展しました。

「元気がごっつお みんなでやろう健康づくり」をテーマに、活動のPRを行いました。

1. 食生活「朝食を食べよう！ うす味でおいしく食べよう！」

2. たばこ 「たばこの害を知ろう！」



減塩レシピ「切干大根とひじきのミルク煮」試食中

「COPD」
知って
いますか??



3. 運動「自分の 体力を実感しよう」

4. こころ「よりよい睡眠に ついて考えよう！」



目を閉じて片足立ちできるかな？

アルコールを
うけつける体質が
テスト中！



5. 歯科「お口と身体の 健康について知ろう！」



お口の状態
チェック

まめなくんは
今年も人気者!!

まめなくん登場



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33号 (平成28年9月発行)

発行者

※まめなくんだよりは、「ふるさと島根寄付金」を活用して作成しています。

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

お酒はほどほどに 「節度ある適度な飲酒」できていますか？

不適切な飲酒は、アルコール健康障害*の原因となり、本人のみならず家族への深刻な影響や社会問題を生じさせる危険性が高いと言われています。また、多量飲酒は肝臓がん、大腸がんなどのリスクを高めます。食べながらゆっくり飲むことや、休肝日を週2日はつくる等、飲み方の工夫を行い、適度な飲酒を心がけましょう。

*アルコール健康障害：アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

節度ある適度な飲酒量（適正飲酒量）：1日あたり純アルコール量20g

※お酒に弱い人、女性や高齢者は半分（10g）程度が目安です

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---|
| ●ビール：中瓶1本（500ml）
[アルコール度数5%] | ●日本酒：1合（180ml）
[アルコール度数15%] |  |
| ●焼酎ロック：0.6合（100ml）
[アルコール度数25%] | ●ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
[アルコール度数43%] | |
| ●梅酒ロック：0.8合（170ml）
[アルコール度数10%] | ●缶チューハイ：1缶（350ml）
[アルコール度数7%] | |
- ハイボール：220ml [アルコール度数9%]
●ワイン：200ml [アルコール度数12%]

また、出雲保健所では、毎月酒害相談員等による「お酒の困りごと相談」（予約制：☎21-1653）を行っています。お酒の問題でお困りの方やご家族は、ご相談されてみませんか？

告知

従業員の健康を考える！ 働く人の健康づくりセミナーを開催します！

日 時：平成28年10月26日（水）午後

受講対象：事業主や安全衛生業務担当者

内 容：脳卒中の予防、事業所でのたばこ対策の取組発表、ロコモ予防 他



29の構成機関・団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。

歯科

歯周病は成人の7割がかかっていると言われ、とても身近な感染症です。

歯周病は、歯ぐきが腫れる**歯肉炎**から始まります。まずは自己チェックを行い、正しい歯みがきを習慣づけましょう！

ひとつでも当てはまれば、歯肉炎の疑いがあります。

鏡でお口の中をチェックしよう！

- 歯みがきをすると歯ぐきから血がでる
- 歯ぐきが赤くなっている
- 歯ぐきが腫れている
- (くち)がにおう(口臭)
- 歯ブラシを半年間交換していない

★半年に一度は、歯科医院を受診し歯やお口のケアをしてもらいましょう。

たばこ ～禁煙週間キャンペーンを行いました～

5月31日の「世界禁煙デー」及び5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、高校生等を対象に「未成年者の喫煙防止」の啓発活動を行いました。街頭でチラシ・グッズを配布し、たばこで汚れた肺のパネルなども見てもらいながら、興味本位で最初の1本を吸わないよう注意を呼びかけました。



▲キャンペーンの様子

子どもの喫煙は大人への影響より大きい！

- ★全身が酸素不足になり、身体の成長を遅らせ、運動や勉強が充分でなくなる
- ★たばこがきっかけで、アルコールや薬物依存につながりやすい



食生活 ～食育キャンペーンを行いました～

6月18日(土)に出雲市と共催し、「ラピタはまやま店」で食育キャンペーンを行いました。多くの方に適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、食育のチラシ・レシピ配布、展示を通し、朝食やバランスよく食べることの大切さや、わが家の味について考えていただく機会とすることができました。

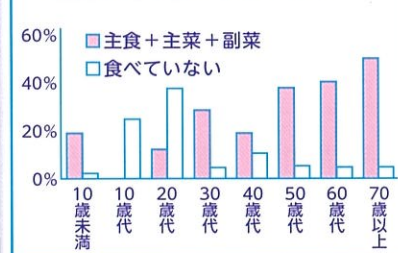
～適塩みそ汁の試食～
お家の味と比べてどうかな？



朝食は何を食べたかな？



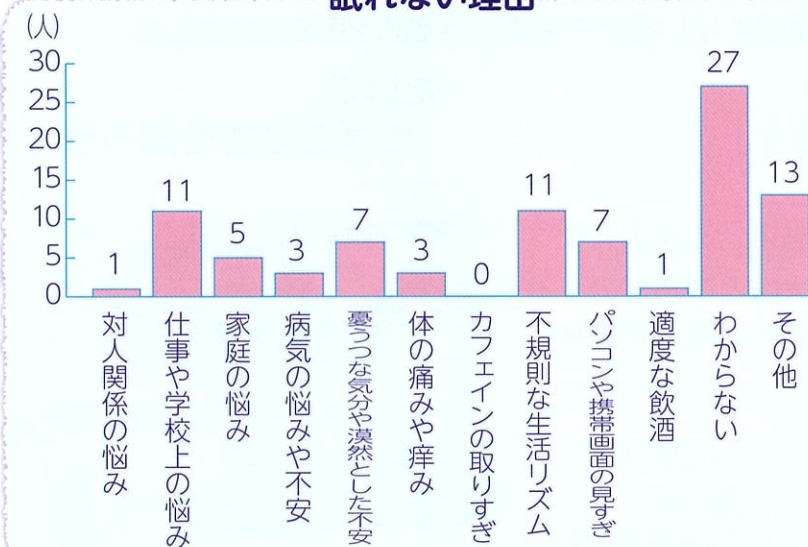
朝食は何を食べましたか？



こころ

4月29日(金)の「出雲ドームdeスポーツ&健康フェスティバル」において、睡眠についてアンケートを実施しました！

眠れない理由



眠れていないと答えた人の理由については、「わからない」という方が最も多く、次いで「仕事や学校上の悩み」「不規則な生活リズム」「パソコンや携帯画面の見すぎ」がありました。

睡眠は心と身体の調子を整えるためにとても重要です。

よりよい睡眠のために、スマホやパソコンの画面を長時間見ない、ストレス解消に趣味を楽しむことなどが大切です。

不眠が続く方は、一度かかりつけ医や専門機関にご相談ください。

運動 ～まめなウォーカーの会よりお知らせ～

第4回宍道湖野鳥ウォークの開催

日時：平成28年12月4日(日) 9:15～11:30(受付：9:00～)
コース：スタート&ゴール～宍道湖西岸なぎさ公園、宍道湖西岸周辺7Km

冬鳥を見ながら宍道湖畔を歩きます。ゴールには、おにぎり・豚汁サービスもあり、心から温まる楽しいウォークです。お待ちしております。



健康づくり活動交流会を開催!!

健康づくり活動交流会を、平成28年12月14日(水)に開催します。この交流会では、健康づくりに携わる方の交流の場として、健康づくりグループ表彰、健康づくりグループ活動紹介、ミニ研修会などを行います。



昨年度は35グループを表彰。皆さん熱心に活動されていました

◀昨年度健康づくりグループ表彰記念撮影