

たばこ分科会の取組

～ 受動喫煙防止対策の動きについて～



★公共施設の受動喫煙防止対策現地調査

たばこ分科会では、今年度も現状把握のための現地調査を行い、禁煙に向けての取組について意見交換・施設管理者へ今後の提案を行いました。



〈現地調査のようす：佐香コミュニティセンター〉

★たばこの煙のない施設・飲食店の登録事業

住民の皆さんが、たばこの煙のない空間で気持ちよく利用できるよう、施設内又は敷地内を終日禁煙とする施設及び飲食店の登録を行っています。

〈今年度(H28.12月末現在)登録いただいた施設・飲食店〉

- ✳ 塩美集会所・塩津診療所 (出雲市塩津町)
- ✳ 小津漁村センター (出雲市小津町)
- ✳ 島根県立宍道湖自然館 (出雲市園町)
- ✳ 上岡田公会場 (出雲市上岡田町)
- ✳ 宍道湖グリーンパーク (出雲市園町)
- ✳ ビストロ ヴルーテ (出雲市高岡町)
- ✳ 清和鉄工株式会社 (出雲市斐川町上直江)



★我が国における受動喫煙防止対策の動き



2008年以降すべてのオリンピック開催国で、受動喫煙防止の措置が罰則付きで実施されてきました。日本の受動喫煙防止対策は健康増進法25条における努力義務に留まっており、国際的にみても十分とは言えない状況です。

「たばこのないオリンピック」は世界的にも大きな流れとなっており、2020年東京オリンピック開催に向けて、これまでの努力義務から、罰則を伴う強化案が明らかとなりました。

「受動喫煙のない社会を目指して」 今後、飲食店や宿泊施設などの共有スペースでは、屋内原則禁煙ロゴマークが決定しました。(喫煙室の設置可) となる法改正が検討されています。

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、まめなくんグッズ等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34号 (平成29年3月発行) ※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。

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。

「健康づくり活動交流会」を開催しました

日時：平成28年12月14日(水) 13:30～16:00
場所：出雲市役所くにびき大ホール



平成28年度 健康づくりグループ表彰式

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、ミニ研修会や、減塩料理の試食などを行いました。

- ・「地区で色々な活動をなさっている。すばらしいことと思いました。」
- ・「健康であり続けるために、とても参考になりました。」
- ・「楽しく活動を継続していきたいと思いました。」

参加された方の声

受賞グループのご紹介

◆出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 会長賞◆
9グループ (活動10年以上)

グループ名	地域
船津体操教室	上津
西田コミセン エアロビクスクラブ	平田・西田
朝原振興協議会	佐田・朝原
杵築健康クラブ	大社・杵築
阿宮カローリングクラブ	斐川・阿宮
阿宮グラウンド・ゴルフクラブ	斐川・阿宮
富下西自治会	斐川・伊波野
薬師チーム	斐川・伊波野
直江ピンポン愛好会	斐川・直江

◆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
白原集会所 PPKプロジェクト	高松
大塚まめなか体操会	四絡
口宇賀茶のん会	平田・国富
久多美健康サークル	平田・久多美
赤塚キラキラ体操会	大社・杵築
上遙堪健康クラブ	大社・遙堪

◆出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 奨励賞◆
1グループ (活動3年以上)

グループ名	地域
健トレスマイル	大社・杵築

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18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、12名の方に出席いただきました。

8020達成者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
- ・歯みがきを1日3回丁寧に
- ・好き嫌いをなく、何でもよく食べる でした。

ミニ研修：「健康で楽しく生きるための食生活」【講師：管理栄養士 田中美紗子氏】



- ・食事は「適量をバランス良く」一汁三菜!
- ・ご飯を食べずにアルコールと肉魚だけでは、肝臓に負担がかかります。ご飯はきちんと食べましょう。
- ・野菜は両手の平に一杯とりましょう(350g)。加熱すると食べやすいです。
- ・塩分が多い調味料に塩、しょうゆ、味噌があります。少しのマヨネーズやドレッシングを上手に使い減塩にすると良いです。手作り調味料なども良いです。献立を工夫する方法もあります。



平成28年度
8020よい歯のコンクール表彰式

減塩料理(れんこんとごぼうのミルクきんぴら)の作り方

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り) 80g
れんこん 120g
ごぼう 120g
人参 50g
サラダ油 大さじ1
牛乳 300ml
めんつゆ(3倍濃縮) ... 大さじ2

【作り方】

- ① れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうと人参はさがしがきにする。豚肉は細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ④ 少し炒めたら人参を加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。

(1人あたり) エネルギー：148kcal、塩分0.6g

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、当日は乳製品の持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。

ぜひご家庭でも挑戦してみてくださいね。



平成28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!

出雲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、歯科医師の「何でも相談」を行いました。学校での歯科健診の場では聞けないことも気軽に相談できました!

参加者アンケートから、「休日は昼食後の歯みがきをしない」人がいたり、「歯が痛くなくても歯医者で口のお手入れをしようと思う」人が少ない状況でした。

今後も、定期的な歯科医院でのお手入れの重要性を啓発していきます!



運動

ウォーキングコースの現地調査!

ウォーキングコースの安全性等を確認するため、「古代ロマンコース(大社杵築コース)」の現況等を確認し情報の更新を行いました。

阿国の道や神迎えの道、真奈井の清水、旧大社駅舎周辺をコースに追加し、約8kmのコースとなりました。

駐車場や休憩場所も多く、古代出雲の歴史を感じられるコースです。ぜひ、歩いてみてください。



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。

また、食育コーナーを設置しているコミュニティセンターや保育所にはレシピや減塩に関するリーフレットを送付し啓発を行いました。



ととろ

今年度は事業所・地域・学校に約30回出前講座を実施!

うつ病や認知症等のこころ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。受講者からは「自分について振り返るいい機会になった」「ストレスとの向き合い方の参考になった」などの感想をいただきました。知っているようで知らない心の健康について啓発できました。時間や内容など相談のうえ実施できますので、みなさんお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ先】出雲保健所心の健康支援課 Tel.0853-21-1653