

大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から

発行 大田圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 島根県県央保健所内（大田市長久町長久ハ7-1）
電話 0854-84-9820



「まめで！モリモリ健康まつり」を開催しました



平成23年7月18日イオン大田店において、大田圏域健康長寿しまね推進会議とイオン大田店の共催でイベントを実施しました。

平成20年度から、「食育の日」にあわせ食生活や歯の健康づくりについて開催してきたイベントも今年で4回目。今年度は「まめで！モリモリ健康まつり」と題し、運動、たばこ、こころの健康づくりコーナーも加え、健康長寿5部会全体でのイベントとして開催しました。

当日は約700名の地域住民の皆さんに会場いただき、ゲームやクイズを通して楽しく健康づくりについて学んでいただくことができました。

栄養・食生活部会



野菜350gをピタリと当ててもらうゲーム。1日に必要な量が目で見てわかったでしょうか？

8020推進部会



子ども達に大人気！！
口を上手にを使ってストローで魚の絵を吸い上げます。

たばこ部会・がん対策



たばこで汚れた肺の写真を展示し、禁煙の重要性を訴えました。また、乳がんモデルを直接触って、自己触診のコツを学んでいただきました。

こころの健康部会



こころの健康〇×クイズに挑戦！
「うつ病」について、名前は知っているけれど・・・という方も。

運動部会



万歩計を付けてその場で30秒間足踏みし、歩数を競いました。
大人も子供も楽しく汗をかきました。

募集中

第7回「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール

地元産品を使った白いご飯にあう朝食のおかずを募集しています！！

応募×切 平成23年9月9日(金) 当日消印有効

- 【応募対象】** 島根県内の中学・高校・大学・専門学校の学生
- 【応募規定】** テーマ「地元産品を使った白いご飯にあう朝食のおかず」
- ☆ 白いご飯にあう朝食おかず 1品とすること
 - ☆ 朝食のメニューに使えるように、短時間(20分以内)でできること
 - ☆ できるだけ地元の野菜を使用し、バランスを考慮すること
 - * 野菜を70g以上使うこと、 * 地元=可能な限り住んでいる又は近隣の市町村。
 - 難しい場合は島根県内、* 秋にも入手可能な野菜を使用してください。
 - ☆ 自分で作れるメニューとすること
- 【応募方法】** ①応募用紙に必要事項を記入してください。(島根県健康福祉部健康推進課ホームページからもダウンロードできます。応募用紙は、保健所にもあります)
- ②できあがった料理の写真を1枚貼ってください。(データでの添付可)
- ③下記応募先まで、郵送または持参してください。
- 【審査方法】** ☆一次審査 *最終審査選出者には、別途連絡します。
- ☆最終審査(調理、試食審査) *日時・場所未定



- 【応募先】** 大田市・邑智郡在住の方、大田市・邑智郡内の学校は
〒694-0041 大田市長久町ハ7-1 県央保健所健康増進グループ (TEL 0854-84-9821)
- 【問合せ先】** 〒690-8501
松江市殿町111番地 松江センチュリービル5F 島根県健康福祉部健康推進課
(TEL 0852-22-5685 FAX 0852-22-6328)

ちょこっとウォーキングにチャレンジしてみませんか？



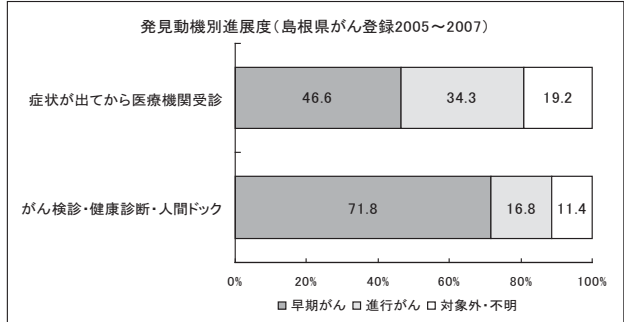
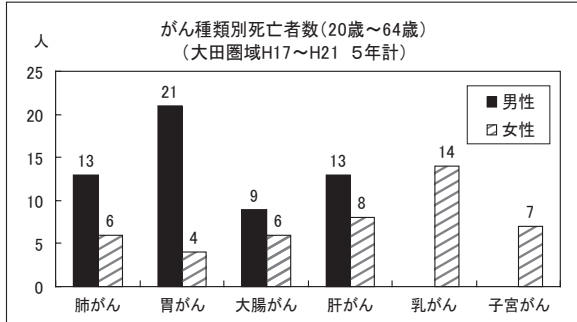
ちょこっとずつ始めてみよう!

日頃忙しいあなた！運動不足を感じていませんか？
大田圏域健康長寿しまね推進会議運動部会では、そんなあなたにピッタリのチャレンジを募集しています。毎日、ほんの少しの時間をうまく使って、無理なくちょこちょこウォーキングを楽しんでみましょう。
このチャレンジをきっかけに、ウォーキング習慣を身に付けてみませんか？

- 〈応募対象〉** 大田市、川本町、美郷町、邑南町内在住の方で、2人以上でウォーキングを楽しんでおられる方ならどなたでも。
- 〈チャレンジ内容〉** 自分にあったコースやプログラムで、30日間ウォーキングする。
※30日間連続でなくてもOK！歩数等のノルマもありません。
- 〈応募方法〉** 応募用紙に歩いた歩数、時間、距離のいずれかの単位で30日間記録し、取り組まれた感想を記入のうえ、県央保健所へ郵送、FAXまたは持参して下さい。(応募用紙は県央保健所ホームページからダウンロードできます。保健所にもあります。)
- ★応募者全員にチャレンジ認定証と粗品を差し上げます。
- 〈応募・問い合わせ先〉** 〒694-0041 大田市長久町ハ7-1 県央保健所健康増進グループ (TEL 0854-84-9820)

「健やかな 未来のために がん検診」～9月はがん征圧月間です～

- 大田圏域では、毎年約260人が「がん」で亡くなっています。
- 青・壮年期（20～64歳）の死亡者のうち約4割が「がん」で亡くなっています。
- 青・壮年期の男性では「胃がん」、女性では「乳がん」で亡くなる人が多いです。
- 検診やドックで見つかるがんの約7割が早期がんです。



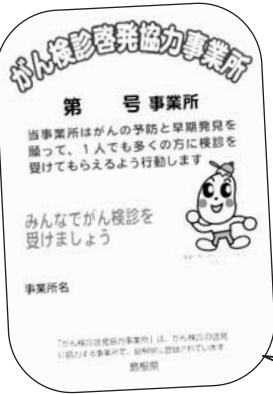
がん検診啓発協力事業所を募集しています



島根県では、がん検診受診率が全国平均と比べてとても低く、受診者の増加を重点目標としています。そこで、地域に根付いた形でのがん検診啓発活動にご協力いただける事業所を「がん検診啓発協力事業所」として募集・登録し、官民連携した啓発を進めています。

啓発活動は、窓口に啓発チラシを設置、事務所内に啓発ポスターを貼る、社内報にがんに関する記事を掲載、など、無理なく取り組める活動でOKです！ぜひ、一緒に取り組みませんか？

【お問い合わせ】県央保健所健康増進グループ TEL 0854-84-9820



登録事業所にはステッカーをお送りします。
入口など見えやすい所に貼って、協力事業所であることをアピールしてね！

実践しよう！禁煙

禁煙治療機関について

平成18年度の診療報酬改定で「ニコチン依存症管理料」が新設され、禁煙の希望があるニコチン依存症患者へのニコチンパッチによる一定期間の禁煙指導が保険適用されています。大田圏域では下記の機関で禁煙治療を受けることができます。

木島医院 TEL 0854-82-8527 大田市久手町刺鹿 2732	やまうち内科 TEL 0854-84-0707 大田市長久町長久口225-5
医療法人仁寿会加藤病院 TEL 0855-72-0640 邑智郡川本町川本 383-1	大田市国民健康保険仁摩診療所 TEL 0854-88-9030 大田市仁摩町仁万 643-1
うめがえ内科クリニック TEL 0854-83-7800 大田市大田町大田 1186-2	予約が必要なところもありますので事前の連絡をお勧めします。

たばこの煙のない施設募集中！

施設内または敷地内を禁煙にしている公共的施設を「たばこの煙のない施設」として登録しています。学校、公民館、お店など多くの方が利用する施設を登録してみませんか？

現在64施設登録中！



登録していただいた施設には認定証を進呈します！

申し込みを
お待ちしております

お問い合わせ：
県央保健所健康増進グループ 電話：0854-84-9822

9月10日から16日は、自殺予防週間です!!



島根県の自殺死亡者数は平成22年は184人でワースト11位でした。
大田圏域は島根県の中でも自殺率が高く、壮年期と高齢者の自殺が多いのが特徴で、
壮年期は男女ともに県内で最も死亡率が高い状況です。
自殺の背景にはうつ病が潜んでいることが多く、まずはうつ病について知る必要があります。

～こころの病気について正しく理解し、かけがえのないいのちを守りましょう～

◆今年度の街頭キャンペーン

日時	平成23年9月9日(金)	
	17:30~18:30	17:30~18:30
場所	イオン大田店 (大田市長久町)	みさと市、ポプラ邑智粕洲店 (美郷町粕淵)
内容	自殺予防の呼びかけと、啓発グッズ・チラシの配布	

★お父さん、お母さん、
ちゃんと眠れていますか？

眠れない
食欲がない
だるい

もしかしたら
「うつ」かも・・・

～2週間以上の不眠はお医者さんへ～

こころの健康標語を募集します!!

<テーマ> 「こころの健康」に関する標語であること

<応募規定> ・大田圏域にお住まいの方

- ・概ね31字以内で未発表の作品(一人3点まで)
- ・作品は必ず楷書で記入、難解文字にはふりがなをつけてください。

<応募期間> 平成23年7月1日(金)～9月30日(金) ※最終日消印有効

<表彰> ・審査の結果、入選された方には賞状と副賞を進呈します。

- ・結果は県央保健所ホームページで発表するとともに、入賞者には直接通知します(平成23年11月ごろ)。*なお、入選作品の著作権は主催者に帰属することとします。

<応募方法> ・郵送(封書・ハガキ)・FAX、又は公共機関等に設置した回収ボックスに投函

- ・応募の際は「郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号」を記載し、学生は「学校名・学年・氏名(ふりがな)」を記載してください。なお、応募費用は出品者の負担とします。

<応募先・問い合わせ先>

〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所 健康増進グループ

TEL:0854-84-9823 FAX:0854-84-9830

みんなからの応募を
待っているよ!!

学ぼう、語ろう、
こころの健康



8020出前講座

日ごろ、歯のことでお困りのことはありませんか。歯周病予防、
義歯の手入れなど歯科衛生士が分かりやすく、お話をします。
この機会にぜひ、ご自分の歯について一緒に考えましょう!

対象者： 地域で健康づくりをされている50～70歳までのグループ

内容： 歯周病、義歯の手入れ、歯磨きの仕方など

受付期間： 平成23年9月～平成24年2月末

問い合わせ： TEL:0854-84-9821

島根県県央保健所 健康増進グループ



みなさん一緒に

8020(80歳で20本の歯)を達成しよう!