

大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から

平成27年3月号 目次

- 大田圏域健康づくり活動推進交流会
- 各種表彰の紹介
 - ・私のおすすめバランス弁当
 - ・わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール
 - ・こころの健康標語
 - ・健康づくり・生きがいづくりグループ表彰
- 生きがいアンケート結果
- 減塩（うすあじ）の取組
- 歯周病を予防しよう!!
- COPDをご存知ですか!?
- 知ろう、語ろうがんのことin大田

【発行】大田圏域健康長寿しまね推進会議

【事務局】島根県県央保健所健康増進課

TEL 0854-84-9821
FAX 0854-84-9830

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、「目指せ！生涯現役、健康長寿のまちづくり」を目標に掲げ、関係団体と共に地域の健康づくりに取り組んでいます。

大田圏域健康づくり活動推進交流会を開催しました！

(同時開催：ロコモ予防研修会)

大田圏域における健康づくりグループ同士の交流を深め、多様な機関・団体と行政が連携して健康なまちづくりをすすめるため、平成26年11月11日、大田市あすてらすにおいて、交流会を開催しました。交流会では『みんなですすめる健康長寿のまちづくり～運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を予防しよう～』を

テーマに、島根大学医学部 生命科学講座健康スポーツ科学 准教授 木原勇夫先生より「立てる喜び・歩ける感動」と題して御講演いただき、約70人が参加されました。

- ・本日会場まで階段を利用しましたか？歩ける、拍手できることは幸せです。拍手も拳手もロコモ予防になります。
- ・筋肉は加齢と共に衰えます。表層筋を鍛えるトレーニングと、いわゆるインナーマッスルを鍛えてバランスを取ることが大事です。
- ・毎日、ロコモ予防トレーニングを実践しましょう。
- ・立てることは喜びであり、歩けることは感動です。周りの人にもぜひ話して欲しいですね。



つづいて、地域でロコモ予防（運動・食生活）に取り組んでおられる2団体に発表いただきました。

西区体操グループ（邑南町）代表 川中ユリコ 氏

美郷町食生活改善推進協議会会長 嘉戸真砂子 氏



平成24年度に健康長寿しまね推進会議県会長賞を受賞。昭和54年から約40年近く「命の貯蓄体操」を継続している。ひどい肩こりをきっかけに役場保健師の体操指導から始まり、指導の実技講習で指導補となりグループが誕生した。

主婦が集まりやすい時間帯に設定し、会費は徴収せず。体操の後の楽しい雑談もあり、これからも健康維持のため、みんなで頑張って続けていきたい。



活動開始して34年以上になる。会員数111名。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域での健康づくりを実践している。行政と共に「4つのお皿の

バランス食を推進し、保育園などではランチマットを使用。減塩活動では家庭訪問で味噌汁の塩分濃度を測定し、うす味の食生活が浸透してきた。今後も食の面からロコモ予防の啓発に取り組みたい。

【参加者アンケートより】

楽しくあっという間の時間でした。日々の生活の中で、心がけ一つでロコトレになることを知り、気をつけていきたいです。

サロン会に活用したい。

ロコモにならないよう運動しようと思います。

(グループの活動は) 継続することが大事だと思う。友達・仲間があってこそその継続。

各種コンクールの受賞作品を紹介します!

私のおすすめバランス弁当

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい弁当を募集しました。「私のおすすめ弁当大賞」受賞作品を紹介します。また、この大賞を受賞されたレシピをもとに作った弁当が、11月から期間限定で、火、木、土曜日に県内のグッディ（株）ウシオ）全店舗で販売されています。

★「私のおすすめ弁当大賞」

元気が出る夏のバランス弁当(働くおとうさんへ)

三谷 サエ子さん



ごはん、ゆで卵
白身魚のマヨネーズ焼き
さつまいもの甘煮、
ひじきのいり煮
中華風酢のもの
ブロッコリー、ミニトマト



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はんにあう朝食のおかず」を募集したところ、大田圏域の中学生や高校生からの応募がありました。11月30日（日）に、島根県立大学短期大学部松江キャンパスで最終審査が行われました。大田圏域代表の受賞作品を紹介します。

★「特別賞」しじみと野菜のホイル焼き

遼摩高等学校 細谷 恵利奈さん



こころの健康標語

こころの健康について考え、関心を持っていただくきっかけとするため「こころの健康標語」を募集したところ、343名のたくさんの方からご応募いただきました。審査の結果、次の作品が受賞となりましたので、ご紹介します。標語はこころの健康における様々な取組に活用します。



🔴 最優秀賞 大丈夫?気づいてあげる その心

美郷町立大和中学校 3年 高橋 澯生さん

🟡 優秀賞

- なかないで あなたのとなり みんないる
- いじめはね 相手も自分も 傷つける
- 町中の ひとりひとりが 見守り隊
- 耳かたむけて あの子の 心のつぶやきに

邑南町立矢上小学校 6年 上田 かや乃さん
美郷町立邑智中学校 2年 尾木 倭斗さん
邑南町 一般 宮田 幸子さん
邑南町 一般 星野 起佐子さん

🟢 入選

- 大切に 自分の心 相手の心
- ささえあい みんなのパワー あつめよう
- おもいやり みんながえがおに なってるよ
- 大丈夫 君が笑えば 皆笑顔

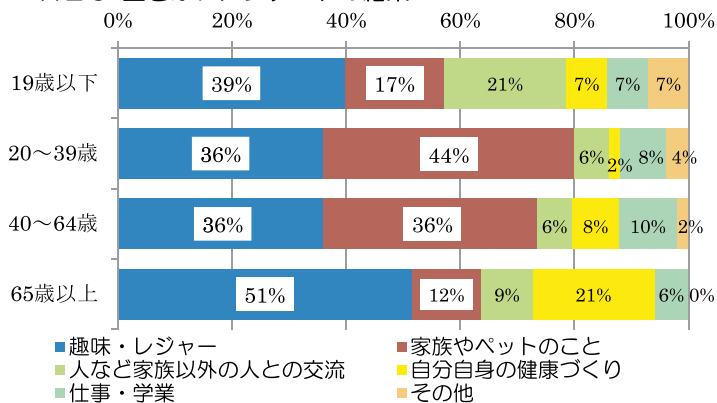
美郷町立邑智中学校 2年 安藤 唯さん
邑南町立市木小学校 1年 星野 椋さん
邑南町立瑞穂小学校 1年 伊藤 僚祐さん
川本町立川本中学校 3年 森川 菜月さん

みなさんは、どんなことに生きがいを感じていますか?

平成26年8月17日に開催した「まめで!モリモリ健康まつり」の来場者へ『生きがい』について質問してみました。(回答159人)

アンケートから19歳以下は趣味や人との交流、20~64歳は趣味や家族のこと、65歳以上は趣味や健康づくりについて生きがいを感じている人が多かったです。

~H26 生きがいアンケートの結果~



健康づくり・生きがいづくりグループ表彰 受賞おめでとうございます!!

島根県及び大田圏域健康長寿しまね推進会議では、地域での自主的な健康づくりを応援するため、地域や職場で健康づくり・生きがいづくり活動を熱心に取り組んでいるグループを表彰しています。今年度受賞された17グループを紹介します。



大田圏域会長賞（活動期間10年以上）

すみれ会（大田市静間町／昭和51年活動開始）

子ども達にバランスの取れた手作りの食事を提供することを目的に、食・栄養についての学習会を行い、伝統料理教室等で講師を務めるなどの活動をしています。

祖式町ゲートボール同好会（大田市祖式町／昭和56年活動開始）

ゲートボールを通じた健康づくり、閉じこもり防止、認知症予防を目的に活動し、月1回の交流試合のほか中学生との世代間交流も楽しんでいます。

仲よし体操（大田市久手町／昭和63年活動開始）

毎朝、久手まちづくりセンターで健康体操を継続しています。会員同士で指導し合いながら、楽しく食生活の情報交換など、皆で支え合って健康的な生活を心がけています。



表彰式集合写真



継続賞（活動期間5年）

- ★はつらつ運動教室（邑南町）
- ★西鱒淵地域運動教室（邑南町）
- ★亀谷地域運動教室（邑南町）
- ★もみじ会（邑南町）
- ★成人学級（大田市）
- ★宇都井運動教室（邑南町）
- ★矢上地域運動教室（邑南町）
- ★おもちゃ箱（美郷町）
- ★因原グランドゴルフ同好会（川本町）
- ★万寿会（美郷町）



奨励賞（活動期間3年）

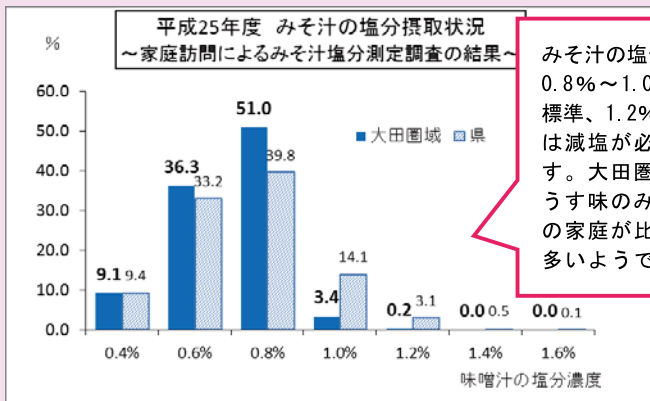
- ♥桜の会（大田市）
- ♥大和健康運動サークル（美郷町）
- ♥さわやか運動体操（大田市）
- ♥NHKラジオ体操普及会（大田市）

減塩（うすあじ）の取組



平成25年度より健康長寿しまね推進会議と食生活改善推進協議会が連携して、うすあじ料理研究事業に取り組んでいます。

その取組の一環で、川本町と美郷町の食生活改善推進員の皆さんが、家庭訪問（平成25年度は416軒）をして、家庭のみそ汁の塩分測定調査を実施されました。



みそ汁の塩分は、0.8%～1.0%が標準、1.2%以上は減塩が必要です。大田圏域はうす味のみそ汁の家庭が比較的多いようです。

大田圏域では減塩について、「おいしいだしを使って、野菜をおいしく食べよう」等をテーマにイベント等で啓発活動を行っています。引き続き、実態を把握しながら、取組を進めていきます。



歯周病を予防しよう!!

ご存知ですか?

大田圏域では35歳以上の2人に1人が歯周病です!

あなたの歯と口は大丈夫?

歯周病セルフチェックをしてみよう!
あなたの点数は何点かな?



歯周病セルフチェックシート

当てはまる項目にチェックし、合計点で診断してみましょう

- 歯をみがくとハブラシに血がつく **4点**
- 歯ぐきが腫れている **4点**
- 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い **3点**
- 口臭が気になる **4点**
- 歯がグラグラする、かみにくい **5点**
- 歯と歯の間に食べものがよくはさまる **4点**
- 歯が以前より長くなったように見える **4点**
- 朝起きた時、口の中にネバつきがある **3点**
- 歯ぐきを押しと膿が出る **5点**
- 歯ぐきの周りに歯垢(プラーク)や歯石がついている **4点**

あなたの点数は

点

診断結果

0～5点…まずは安心。でも油断は禁物。毎日きちんと歯をみがくこと。
6～20点…もしかして歯周病かも?もう一度、鏡で口の中をチェックしよう。
21～40点…要注意。歯科医院でチェックしてもらおう必要あり。

出典：(一社)島根県歯科医師会

COPDをご存知ですか!?

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、**たばこの有害な空気を吸い込むこと**によって、空気の通り道である気道や酸素の交換を行う**肺に障害が生じる病気**です。進行すると、呼吸不全や心不全を起こす**命に関わる病気**ですので早期発見、早期治療が重要です。

COPDは長期間にわたる喫煙習慣が原因!

日本には700万人以上のCOPD患者がいると推定されています。

今、COPDのことを知って欲しい
~3つの理由~

- その1 COPDは予防できる
- その2 早期診断によって進行を抑えることができる
- その3 COPDによってリスクが高まる病気（心臓病や脳血管疾患、糖尿病など）の管理が、早くから可能になる

咳や痰が慢性化する!

咳や痰がひどくなり、慢性化します。また、風邪をひきやすくなったり、症状が長引いたりするようになります。



自宅での酸素吸入が必要に...

呼吸不全が進行すると、一日中酸素を吸入する必要があり、在宅酸素が必要になります。

症状が悪化すると

外出も困難に...

坂道や重い荷物も持って歩くことが苦痛に感じられます。



平地でも息切れがする

平地を少し歩いただけでも息切れし、息継ぎのために休まないといけなくなります。



COPDの予防は禁煙することです。一定の条件を満たせば、保険適用で禁煙治療をすることができます。将来COPDでつらい思いをしたくない!と思われる方、禁煙に挑戦してみませんか? 禁煙治療実施医療機関の詳細は「[島根県健康推進課ホームページ](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/tobaccotaisakuiryoukikan.html)」を参照してください。

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/tobaccotaisakuiryoukikan.html

「**島根県 禁煙治療**」で検索!!



島根がん対策キャンペーン

「知ろう、語ろう がんのこと」in 大田 開催結果

大切なあなたの命を守りたい

みんなで受けようがん検診

島根県では、「働き盛りのがん予防」を目的に島根がん対策キャンペーンを実施しています。今年度は10月5日(日)大田市あすてらすにおいて開催されました。東京大学医学部附属病院放射線科准教授の中川恵一氏による講演会とパネルディスカッションが行われ、約150人の来場がありました。

中川准教授は、がん予防のために**生活習慣の改善**が第一で、早期発見・治療のための**検診受診**が非常に大切と話されました。パネルディスカッションでは、**がん**で命を落とさないためにどうすればよいか、患者・企業・医師・行政それぞれの立場から意見が出されました。

参加者からは「食生活、運動の大切さを痛感した」「喫煙者への取組が必要」「職場でがん検診をもっと取り入れて欲しい」「誰もがんになる可能性がある事がよく理解できた」「子どもへのがん教育の必要性を強く感じた」「周りの人にも伝えたい」等の意見が寄せられました。

【パネラーのみなさん】



長澤 徳さん (がん検診啓発サポーター) 田平 篤さん (田平労務管理事務所長) 合原 儀行さん (緩和ケアネットワーク大田会長) 竹原 千春さん (大田市健康増進課主任保健師)

☆編集後記☆ 頬に当たる風の匂いからも、少しずつ春の気配が感じられるようになりましたね。今回は、様々な健康づくり活動に参加された『みなさんの声』を中心にお伝えしました。より良い紙面作りのため、ご意見・ご感想をお待ちしています♪