

平成26年8月号 目次

- ・まめで！モリモリ健康まつり
- ・およこ食育講座を実施！
- ・あなたの身近な人の心の変化に気づきましょう!!
- ・禁煙に挑戦しませんか？
- ・9月は「がん征圧月間」です
- ・お口の健口！歯ッピー講座を利用してみませんか！
- ・ちょこっとウォーキングチャレンジイベント開催します！
- ・情報展示板

【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の窓から

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。

まめで！モリモリ健康まつりを開催！

8月17日（日）イオン大田店にて、健康づくりイベント「まめで！モリモリ健康まつり」を開催し、約1,600名の地域の皆さまにご来場いただきました。

大田圏域健康長寿しまね推進会議の5部会による各コーナーでは、だしの飲み比べや野菜料理の試食、お口の健口チェック、体力年齢測定、こころの健康〇×クイズ、たばこや適正飲酒等に関するパネル展示等を行いました。子どもから大人まで、ゲームやクイズを通して楽しみながら健康づくりについて考えるきっかけとなりました。

また、当日は40名の委員の方々スタッフが参加され、各構成団体が連携し、地域ぐるみでイベントを盛り上げることができました。



歯と口腔の健康部会

歯科医師・歯科衛生士によるお口の健康チェック。自分の歯の数や普段はわからない自分の噛む力などを知る良い機会になりました。

天然だしとインスタントだしの飲み比べは、意外と難しかったようです。トマトを使った料理の試食も大変好評でした。



栄養・食生活部会



たばこ・アルコール対策部会

未成年者が飲酒してはいけない理由についてのパネルと、適正飲酒量モデルを展示しました。

運動・介護予防部会



握力測定やコケやすさチェック、体組成計による体力年齢測定から、要介護状態にならないための注意点など、個別の運動アドバイスをしました。

展示・がん啓発コーナー



こころの健康・生きがい部会



こころの健康〇×クイズ、生きがい調査から、様々な気づきにつながりました。

おやこ食育講座を実施!

食への関心を高め、親子で普段の食生活を見直さ
きかけとするため、「おやこ食育講座」を実施しました。

「野菜をおいしく食べて さらに減塩を」をテーマに、地元でとれたたくさんの野菜とおいしい天然だしを使った料理を作って、食べることを体験!

今年度1回目は、8月2日(土)に美郷町浜原隣保館で行いました。

2回目は大田市内で開催予定(時期未定)です。開催案内は広報等で行いますので、ぜひ参加してください。

6歳から10歳の子供達とその保護者、自治会の皆さん、約20名が参加。調理実習の講師は、大田圏域健康長寿しまね推進会議栄養・食生活部会の部長である島根県調理師会連合会大田支部長の片地六治郎さん。野菜の切り方、焼きなすの焼き加減や、野菜を炒める順番など、野菜をおいしく食べるためのコツが満載でした。



献立
ごはん ハンバーグ
焼きなすとみょうがの味噌汁
15品の野菜の炒め物
トマト羹(とまとかん)

あなたの身近な人の心の変化に気づきましょう!!

9月10日~16日は「自死予防週間」です

♥「ゲートキーパー」をご存じですか??

「ゲートキーパー」とは、身近な人のこころの不調に気づいて、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことです。「あれっ?いつもと違う」と気づいたら、まず声をかけてみましょう。

♥ゲートキーパーの役割

1 気づく

これまでと変わった様子に気がいたら...

「何か悩みがありそうだな」
「体調が悪そうだな」

2 声かけ

悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみてください

- ・眠れていますか?
- ・どうしたの?何か悩んでいる?よかったら話してみて

3 傾聴(じっくりと話を聞く) まずはしっかりと話を聞きましょう

<話を聴くポイント>

- ・うなずき・あいづち: 聴いているという合図を送り続けましょう
- ・相手の感情を批判せず聴き、話を聞いたら、「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを伝えましょう

4 つなぐ 必要な情報を伝えて、適切な相談機関につなぎます

<つなぐ時のポイント>

- ・一方的に説得するのではなく、「今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をしましょう
- ・可能ならば本人の了解を得て、一緒に相談先に出向きましょう

5 見守り

これからも相談にのることを伝えましょう

次のような取組も行っています。お気軽にご連絡下さい。

★心の健康に関する相談: 精神科医による相談(予約制)、保健師による相談(随時)

★職場へのこころの健康出前講座: うつ病やストレス対策等の講話を保健師が行います。

【申込・お問い合わせ】 県央保健所 健康増進課 TEL 0854-84-9823



禁煙に挑戦しませんか?

禁煙治療医療機関の紹介

「禁煙治療はお金がかかるから…」とあきらめていませんか? 一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

服薬や医師等のサポートにより、無理なく!楽しく!禁煙に挑戦してみませんか?

大田市、邑智郡内では下記の6機関で禁煙治療を受けることができます。

まずは、下記医療機関にご相談ください。

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
加藤病院 TEL 0855-72-0640 邑智郡川本町川本 383-1	大田市民健康保険仁摩診療所 TEL 0854-88-9030 大田市民摩町仁万 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	川上医院 TEL 0854-82-0296 大田市川合町川合字比之郷 1242-1

※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、多くの人が利用する施設を、「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、旅館、会社などを登録してみませんか?



現在144施設
登録中!
登録施設は年々増加!

登録していただいた施設には認定証を進呈します!

- 3つ星: 敷地内禁煙
- 2つ星: 施設内禁煙

ホームページでも紹介していますので、ぜひご覧ください!

企業・お店のPRにも!

【お問い合わせ】

県央保健所 健康増進課

TEL 0854-84-9822

9月は「がん征圧月間」です

面倒?こわい?忙しい?言い訳しないで検診へ

■島根県では「がん」は死亡原因の第1位で、全体の約1/3を占めます。

■「がん」と診断された人は、男女とも「大腸がん」が第1位、働き盛り(20~59歳)では、男性は「大腸がん」、女性は「乳がん」が多いです。

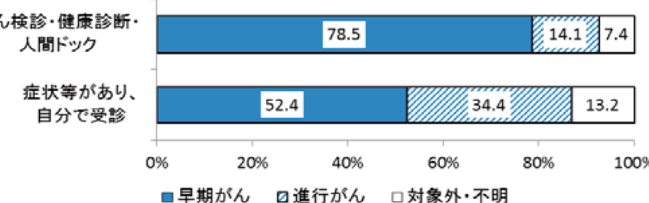
■「がん」は予防が可能です。

まずは生活習慣を見直しましょう!

■検診やドックで見つかるがんの約7割は早期がんです。



発見動機別進展度
(島根県がん登録
2005~2008)



あなたの事業所も一緒に取り組みませんか?

島根県では、がん検診啓発活動にご協力いただける事業所に「がん検診啓発協力事業所」として登録していただき、がん検診受診者の増加に向けた啓発活動に協力して取り組んでいます。大田市・邑智郡内では、現在51事業所に登録していただいています。平成25年度、新たに登録された事業所をご紹介します。

大田市	中村ブレイス(株)、(社)大田市社会福祉協議会、クリーン(株)、農事組合法人吉浦牧場、しまね薬局大田店、(有)ヒカリ衛環企業、住友生命大田支部、(有)佐々木工業
美郷町	小谷工務店、美郷町商工会、(有)福田電気水道、邑智プロパン(有)、マートハロー、大社建設(株)、河村石油店、(有)西村土木、邑智郡森林組合美郷支所
邑南町	ケアセンター三笠・三笠記念クリニック、三上医院、グループホームあすなろ、訪問看護ステーションさくら会、ヘルパーステーションすみれ、介護計画センターみずほ、医療法人徳祐会、星ヶ丘クリニック、サンホームみずほ

【お問い合わせ】 県央保健所 健康増進課 TEL 0854-84-9821

このステッカーが協力事業所の目印です!

お口の健口！歯ッピー講座を利用してみませんか！



大切な歯を失わないため、「むし歯・歯周疾患予防」「奥歯の大切さ」「よく噛むことの大切さ」をお伝えする出前講座『お口の健口！歯ッピー講座』を実施しています。

歯の健康づくりに取り組みたい、歯の健康について知りたいと考えておられる団体・グループの皆様、この講座を利用してみませんか。回数に限りがありますので申し込みはお早めに！

＜対象＞

20～50代の働き盛り世代のグループ
(少人数でも可能です)

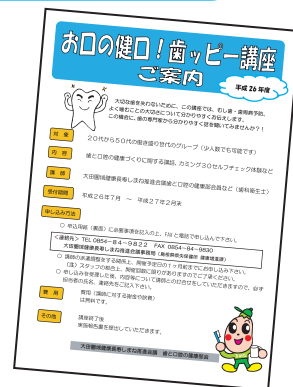
＜内容＞

- 歯と口腔の健康づくりに関する講話
- カミング30セルフチェック体験
(しっかり噛めているか確認します！)



日頃からご自分の歯に関心を持ち、
80歳で20本の歯を目指しましょう！

昨年の参加者の皆さんからは、
「歯の大切さ、歯みがきの大切さが分かった」「歯の数が思っていた数と違い、驚いた！」「よく噛んで食べる食事を作ることが必要だと思った」などの声がありました。



【申込・お問い合わせ】

県央保健所 健康増進課 TEL0854-84-9822

ちよこっとウォーキングチャレンジイベント開催します！

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、体力づくり強化月間である10月をウォーキング推進月間として「ちよこっとウォーキングチャレンジイベント」を開催します。

運動は仲間と一緒にの方がより効果的との研究結果も。この機会にご家族と、ご近所さんと、なかよしグループで、楽しく始めて健康なカラダと元気なところを手に入れませんか？



- 応募対象 大田市、川本町、美郷町、邑南町に在住又は勤務している方
- 実施期間 平成26年10月1日（水）～10月31日（金）
- 実施内容 平均週3回以上を目標に、ウォーキングチャレンジ！
※歩数やウォーキングの距離について、制限はありません。



実施した日を
記録しよう！

★応募用紙に記入の上、お申し込み下さい。(用紙はホームページからもダウンロードできます。)

★歩数を記録したい方は、万歩計^{無料}貸出サービスもあります。

- 応募締切 平成26年11月20日（木）
- 認定証等 応募者全員にウォーキングチャレンジ認定証を、抽選で粗品を贈呈します。



【申込・お問い合わせ】 県央保健所 健康増進課 TEL 0854-84-9821

ホームページアドレス http://www.pref.shimane.lg.jp/kenou_hoken/

情報掲示板

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」

～大切なあなたの命を守りたい みんなで行こう がん検診～

日時：平成26年10月5日(日)13:30～16:00

場所：あすてらす(大田市) **入場無料**

第一部：講演「がんのひみつ」中川恵一先生

第二部：がん患者塾 ほか展示など

大田圏域健康づくり活動推進交流会

圏域内における健康づくりグループ
同士の活動交流を応援します！

日時：平成26年11月11日(火)

13:30～16:00

場所：あすてらす(大田市)

各種表彰式、講演会、活動発表 ほか