



## 平成27年8月号 目次

- ・禁煙キャンペーン実施！
- ・かんたん！お手軽レシピ
- ・おすすめバランス弁当大募集！
- ・からだを動かそうチャレンジコンテスト開催！
- ・歯のパネルを貸し出します！
- ・健康づくりグループ表彰大募集！
- ・こころの健康・生きがい標語募集
- ・まめです！モリモリ健康まつり
- ・自死予防週間～あなたのストレスをチェックしてみましょう～
- ・9月は「がん征圧月間」です！
- ・情報掲示板 ☆編集後記☆

【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。

## 禁煙キャンペーンを実施しました！



毎年、5月31日「世界禁煙デー」と5月31日～6月6日「禁煙週間」にあわせて、世界的に禁煙の普及啓発が行われています。

今年度、大田圏域健康長寿しまね推進会議では、『未成年者に、最初の一本を吸わせない』ことを目標に、島根県立瀬摩高等学校と大田市立第一中学校で禁煙キャンペーンを実施しました。

当日は圏域推進会議の委員の方々や生徒のみなさんと協力して、「たばこと健康」について意識してもらうきっかけづくりができました。



早朝から委員の方々にご参加いただきました！

島根県立瀬摩高等学校

大田市立第一中学校



しっかり読んでね

保健委員のみなさんが大活躍！

## 大田圏域のたばこ対策状況

大田圏域（大田市・邑智郡）では、施設内又は敷地内禁煙に取り組む施設を「たばこの煙のない施設」として登録しています。

昨年度は29施設増えました！

公共施設	学校	保育園等	医療機関	事業所等	合計
43	38	23	30	40	174

（平成27年4月現在）

## ☆かんたん！お手軽レシピ☆

トマトと  
オクラの  
胡麻和え

副菜



エネルギー 55kcal／脂質 2.8g／  
たんぱく質 2.3g／食塩相当量 0.5g

材料2人分

ミニトマト…4～5個  
オクラ…4～6本  
めんつゆ  
（3倍濃縮）…大さじ1/2  
すり胡麻…大さじ1

ワンポイント  
アドバイス

【作り方】

- ①ミニトマトは2～4等分にする。
- ②オクラは沸騰した湯でさっと茹で、へたの部分を取り除き、乱切りにする。
- ③ボウルに②のオクラを入れ、めんつゆを加えて下味をつける。
- ①のミニトマト、すり胡麻を加えて和える。

夏のメニューです。味が付きにくいオクラから先に調味料を加えることがポイントです。オクラの代わりに、キュウリ、インゲンでも美味しくできますよ♪

（出典：お手軽スピードうす味レシピ）