

# わいわいお知らせ広場

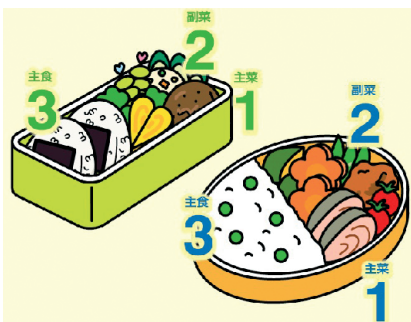
## 私のおすすめバランス弁当 大募集!

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい弁当を募集しています!  
あなたがおすすめしたい弁当をご応募ください。

応募期間：平成27年7月15日～10月5日

【対象】大田市、邑智郡在住の方、又はお勤めの方  
【応募のきまり】

- \*主食（ご飯を使った料理）、主菜（肉・魚・大豆製品を使った料理）、副菜（野菜・きのこ・海藻類・いも類を使った料理）をそろえ、料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2（表面比）
- \*色どりをきれいに \*青壮年期（20～60歳）向け \*材料費（米を除く）は200円以内。
- \*減塩のための工夫 \*デザート（果物）は使わない \*なまものは入れず、必ず加熱する



【応募方法】応募用紙に必要事項を記入し、弁当の写真を1枚添付の上、下記応募先に郵送、またはお持ちください。

\*応募用紙は、県央保健所ホームページや、市町役場等で入手できます。

【表彰】私のおすすめ弁当大賞 1作品  
バランス弁当賞 4作品

受賞者には、賞状及び副賞を贈呈します。

大賞の方は12月3日の交流会で表彰し、作品のレシピを使ったお弁当を(株)ウシオにて期間限定販売します!

【応募先】〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1  
県央保健所健康増進課 電話 (0854) 84-9820

## からだを動かそうチャレンジコンテスト!

運動がいと聞くと、なかなか続かないな...それならみんなで始めましょう!

実施期間：平成27年9月1日～9月30日（健康増進普及月間）

応募期限：10月15日（木） 県央保健所まで

☆対象グループによって内容が異なります!それぞれ応募用紙の内容をご覧ください。(応募用紙はホームページからもダウンロードできます。)

### 事業所対象 (県全体の取組)

⇒①上級者コース、②初心者コース  
いずれかにエントリー

⇒取組終了後、応募用紙に写真を添えて  
県央保健所へ郵送又はメールでご応募ください。

【応募先】県央保健所健康増進課 電話 (0854) 84-9821 / FAX (0854) 84-9830  
メールアドレス: kenou-hc@pref.shimane.lg.jp

### 地域団体対象 (大田圏域の取組)

⇒3人以上のグループでエントリー  
取組はグループ共通でも個人でもOK!

⇒取組終了後、応募用紙を下記応募先へ郵送、  
FAX 又はメールでご応募ください。



## 歯のパネルを貸し出します!

歯と口腔の健康部会では、歯のパネルを数種類作成し、貸し出しを行っています。

例えば・・・

- 会議の時、壁に掲示して出席者に歯周病について啓発した。
- 学校の生徒や介護職員向けに、出前講座をする時に、パネルを使って説明した。
- 地区のお祭りやイベントで、パネルを掲示した。

お口の健康は、糖尿病や脳卒中など全身の健康と関わりがあります。

会議やイベントなどの人が集まる場で、『お口の健康づくりの啓発』のため、パネルを活用してみませんか?  
パネルの内容については、歯と口腔の健康部会 HP をご覧ください。

歯と口腔の啓発パネル

検索

## 健康づくりグループ表彰 大募集!

地域で頑張る健康づくりグループを応援します!みなさんからの申請による表彰制度です!

【申請期限】平成27年10月5日(月) \*応募用紙は、県央保健所ホームページや、市町役場等で入手できます。

【表彰対象】奨励賞：活動期間3年以上、継続賞：活動期間5年以上、圏域会長賞：活動期間10年以上

- 【対象分野】①栄養・食生活 ②運動 ③たばこ対策・禁煙支援・適正飲酒 ④歯と口腔の健康づくり  
⑤休養・心の健康 ⑥その他全体的な取組（生きがい、介護予防、認知症予防、地域活性化 など）
- 【グループの定義】概ね5名以上で構成され、定期的に健康づくりに関する活動を行っているグループ
- 【グループの例】①自治会や公民館等の単位で健康づくりを主体的に取り組んでいる地区組織  
②行政が健康づくり施策の一環として育成した後、自主的活動を行っているグループ  
③健康に関心のある者が自主的に集まり、継続的に健康づくりを行っているグループ  
④職場で自主的に健康づくりを行っているグループ

『健康なまちづくり』はみなさんの活動から始まります!「活動の輪をもっと広げたい」「活動を続けるモチベーションに」など多数の申請をお待ちしています!表彰されたグループは、広報誌やホームページ、12月3日の交流会等でご紹介します。詳しくは県央保健所 電話 (0854) 84-9821 まで

### こころの健康・生きがい標語を募集します!!

- 応募規定：大田圏域(大田市・邑智郡)にお住まいの方  
31字以内、未発表の作品に限る
- 応募期間：平成27年7月14日(火)～9月3日(木) \*消印有効
- 応募方法：①標語(1人1点) ②住所 ③氏名(ふりがな)  
④年齢 ⑤電話番号 を記載し、郵送(封書、はがき)またはFAXのいずれかでご応募下さい。
- 表彰：審査の結果、入選者には賞状と副賞を進呈します。
- 応募・問い合わせ先：県央保健所(電話 0854-84-9821)またはお住まいの市町役場にご応募ください。

### まめで! モリモリ健康まつり

○とき: 8月22日(土)  
10時～14時

○ところ: イオン大田店  
フードコーナー付近

みんなで来てね!

美味しいだしの味体験、お口の健口チェック、体力年齢測定(握力・体組成測定)、こころの健康O×クイズ、スモーカーライザー(一酸化炭素濃度)測定、がん予防啓発展示など盛りだくさん!