

健康づくりを応援します！

# まめなかね

<第15号> H26.3発行



発行：益田圏域健康長寿しまね推進会議

<事務局> 島根県益田保健所

住所 益田市昭和町13-1

電話 0856-31-9532

FAX 0856-31-9568

e-mail masuda-hc@pref.shimane.lg.jp

[http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken/)

この「まめなかね」や、その他の取組の様子は、島根県益田保健所のホームページ↑でもご覧いただけます。

## 「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールで「会長賞」を受賞！

今年度で9回目を迎えるこの料理コンクールで、益田圏域代表として県大会へ推薦した作品が「島根県食育・食の安全推進協議会会長賞」に選ばれました。おめでとうございます！

「地元産品を使った白いご飯にあう朝食のおかず」をテーマに募集し、益田圏域では中学校・高等学校から166作品もの応募をいただきました。

圏域での一次審査の結果、次の3作品を最優秀賞・優秀賞として、また、学校を挙げた取組に対し3校（西南中・真砂中・美都中）を特別賞（学校賞）として、圏域表彰を行いました。



益田圏域最優秀賞

### トマトあんかけ

【藤井柚花里 さん（吉賀町：中学3年生）】

【材料（4人分）】

トマト ……1個	ピーマン ……2個	ズッキーニ ……1本
人参 ……1/2本	豚肉 ……200g	しめじ ……適宜
めんつゆ（ストレート） ……100cc	片栗粉 ……少々	
塩 ……少々	こしょう ……少々	

【作り方（調理時間20分）】

- ① 野菜と肉を切る。人参とピーマンは約1cmの細切り、しめじはバラバラにしておく。トマトは半分に切り約1cm幅に切る。
- ② めんつゆを火にかけてトマトを入れる。
- ③ ②が沸騰したら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ 豚肉、人参、ズッキーニ、ピーマン、しめじの順に炒め、火が通ったら塩こしょうを振る。
- ⑤ ④をお皿に盛りつけ、③を上にかける。

益田圏域優秀賞

### 朝だっ!!元気だっ!!トマトロ☆

【田中穂乃花 さん（益田市：中学2年生）】

【材料（4人分）】

納豆 ……40g（1パック）	オクラ ……40g（4本）
ミニトマト ……4個	山いも ……120g
しそ ……4枚	ちりめんじゃこ ……大さじ1
昆布ボン酢 ……大さじ1	

【作り方（調理時間20分）】

- ① オクラをゆでる。野菜は洗ってキッチンペーパーで水気を取る。
- ② しそは千切りにする。トマトは8等分に切る。長いものは5mmのさいの目、オクラは小口切りにする。
- ③ 納豆を混ぜ、ちりめんじゃこ切った野菜と合わせる。
- ④ ボン酢で味を調え完成！



島根県食育・食の安全  
推進協議会会長賞

今回の受賞作品も含めた過去の作品レシピはこちらから！

[http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken/)



益田圏域優秀賞

### にーばいさんのとり肉炒め

【大久保愛香 さん（益田市：中学2年生）】



（西部農林振興センター益田事務所提供の美都産いちごを副賞で贈呈↑）

# 平成25年度圏域推進会議で行った取組の一部をご紹介します

## 健康づくり 情報発信

## 健康づくりグループ表彰

多様な取組を推進し、地域ぐるみの自主的、主体的な活動の活性化を図ることを目的に、地域・職域で健康づくり活動を積極的に行っているグループの表彰を行っています。

今年度申請のあった益田圏域の4グループに対し、平成26年3月5日の圏域推進会議の冒頭で、田中会長から表彰状を授与しました。おめでとうございます！



〔↑受賞された皆さん（「すすめグループ」はご欠席）〕

## 圏域会長賞 受賞4グループ

### 種地区保健班

【活動年数】30年

【活動内容】“声かけてみんなであつなげる元気な種”を目標に、住民一人ひとりが生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組めることを目的としている。

毎月の分班長会を活動の基本に、「あじさい園健康ウォーク」「ふるさと祭り」などを長年実施。益田市の中でも健康づくり活動の先進地である。

### 西益田地区健康を守る会

【活動年数】(H24.6 豊田地区と高城地区の健康を守る会が統合、両地区とも活動は10年以上)

【活動内容】活動の計画・評価を重視し、健康増進計画に沿った全体活動、各班の目標に基づいた活動を行い、健康づくり、介護予防を推進している。

各班年4～5回の健康教室、全体では「健康ウォーキング大会」などに取り組んでいる。

### いきいきサロン旭ヶ丘

【活動年数】11年

【活動内容】フォークダンスで楽しく健康づくりを行う会を基に広く呼びかけ、誰もが参加でき、高齢者が元気で楽しめる活動を目指し設立。

グラウンドゴルフ、フォークダンス、ゲームや音楽を仲間と一緒に楽しむことで、身体を動かす喜びを知り、健康づくりにつなげている。

### すすめグループ

【活動年数】11年

【活動内容】地域の中で高齢者が関わりあいながら楽しく元気に過ごすことを目的に設立。

春の花見、花壇清掃などの環境整備、手芸等の作品作りやグラウンドゴルフなど、各自が無理なく楽しく参加できるよう話し合い、参加者の要望を聞きながら活動を行っている。

## 歯科保健

(街頭キャンペーンの様子へ→)

6月の「歯と口の健康週間」と「食育月間」の啓発として街頭キャンペーンを行いました。

また、特に壮年期（働きざかり）への啓発として、事業所への8020啓発チラシ・ポスターの配布を行ったほか、いい歯の日（11月8日）にちなみ、商工会議所所報へ8020の記事掲載をしていただきました。



あなたもやってみましょう！



- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭が何となく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび型になっている部分がある。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

## 判定

### ●チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、半年に1回は、歯科検診を受けましょう。



### ●チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。急のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうが良いでしょう。

### ●チェックが3個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医に相談しましょう。



## 運動

夏休みに親子やグループ等で取り組んでもらうことによる、健康的な運動・生活習慣づくりの定着化を目指した「夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業」には、今年度も多くの方々に参加いただきました！

たくさんご応募  
いただきありがとう  
ございました！



【応募者数】969人（参考：H24年度 592人）  
「がんばったで賞」（夏休みほとんどで取り組まれた方）162人（昨年度から倍増！）

小・中学校だけでなく、地区健康づくり組織や老人クラブなどからも幅広く参加いただいております。今後さらに地域での取組、また、年間を通じた取組として広がっていくことが期待されます。

他にも、ロコモティブシンドローム予防の取組を推進していくため、「運動・こころ」「高齢者の健康づくり」の部会が連携し、「ロコモ」の啓発資料作成や「ロコモ体操」の検討を行いました。

## こころ・アルコール

（こころの相談従事者研修会の様子→\）

今年度の「こころの相談従事者研修会」は働く人の健康づくりセミナーと同日開催とし、昨年度の研修会のアンケート結果を踏まえ、「事業所における職場復帰支援のあり方」と題し、平成25年12月3日、カウンセリングルーム ナカエの中江廣一氏を講師にお招きし講演いただきました。

講演前には行政や関係機関からの情報提供、また従業員の心と体の健康づくりに取り組まれている事業所からの取組紹介が行われ、事業主や管理責任者の方々に、各事業所で活かせる取組等について理解を深めていただきました。

研修会以外にも、環境保健公社による事業所健診時、保健所出前講座や街頭キャンペーンの際に、相談機関一覧・ストレスチェック表を配布し、相談窓口やメンタルヘルス対策の周知を図りました。



## あなたのストレスをチェックしてみましょう！

★最近1か月の状態についてお答えください。

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
1 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
2 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
5 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
6 ちょっとしたことイライラしやすい	1	2	3	4
7 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
8 人中にとけこめず、孤独な感じになる	1	2	3	4
9 何か気分がすっきりせずうとうしい	1	2	3	4
10 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
11 おっくうで好きなことも気がのらない	1	2	3	4
12 よく眠れない	1	2	3	4
13 食欲がない	1	2	3	4

★【HMS得点算出方法】選択した数字を合計します。

※このチェック表はHMS (Hitachi mental health scale) を活用しています。

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的な高ストレス群	40点以上	40点以上

合計  点

高ストレス群以上に該当する人は、早めに専門機関にご相談ください。



# がん予防

昨年度末、益田圏域のがん検診啓発協力事業所及びその事業所に勤務されている皆様を対象として、「がん検診に関する意識調査」を実施し、今年度、この調査について集計・考察を行いましたので、従業員対象の調査結果の概要についてお知らせします。

## 【調査対象】

益田圏域のがん検診啓発協力事業所（40事業所:平成24年度末現在）に勤務する従業員（1,483人）

## 【回答率】 77.3%

## 【回答者の属性（抜粋）】（一部無回答あり）

- ・性別 男性529人(46.3%)、女性614人(53.7%)
- ・事業所規模 50人以下 289人(25.2%)  
51人以上 858人(74.8%)

## 1) がん検診の認知度

がん検診に関する情報源は、①マスメディア（テレビ・新聞等）②病院窓口③自治体広報の順でした。

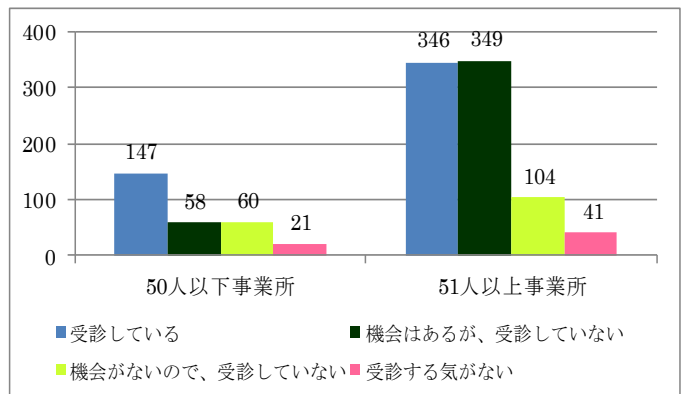
また、男性は女性に比べると、がん検診を知っているという割合が低く、知っている場合でも受診する割合は低いという傾向が見られました。

## 2) 受診の機会

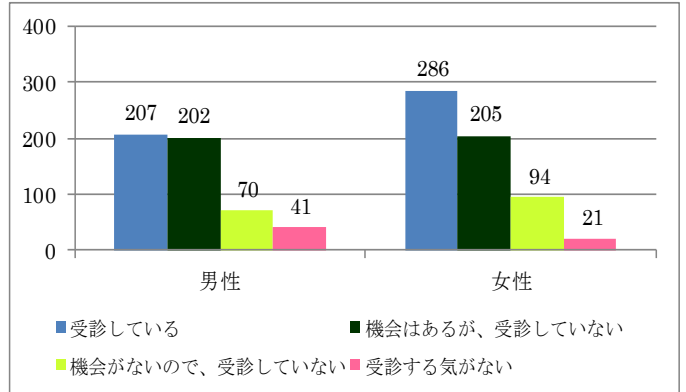
51人以上の事業所では、受診を希望する割合が高く、受診の機会も多いものの、受診の機会がある人が受診をする割合は低い傾向が見られ、50人以下の事業所ではその逆の傾向が見られました。【【図1】参照】

また、男性は女性に比べると、受診を希望する割合がやや低く、受診の機会は女性とほぼ同様であるものの、受診の機会があっても受診をする割合は低いという傾向が見られました。【【図2】参照】

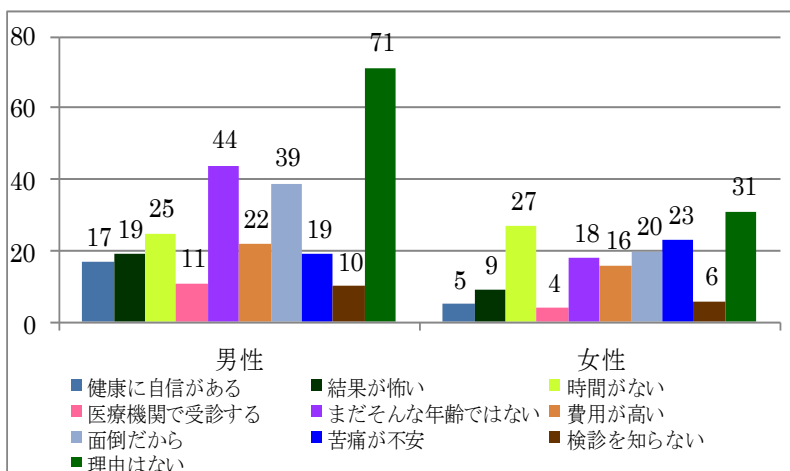
【図1】職場での受診機会について（事業所別）



【図2】職場での受診機会について（性別）



【図3】がん検診を一度も受けていない理由について（性別）



## 3) がん検診の受診状況

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんのいずれのがん検診も、50人以下の事業所で受診率が高く、高い年齢層で受診率が高い傾向が見られました。

## 4) がん検診を受けていない理由

男性からは「まだそういう年齢ではない」「面倒だから」といった回答が多く、女性からは「時間が無い」「検査に伴う苦痛が心配」といった回答が多く見られました。

【←【図3】参照】

## 5) 受診しやすい環境

男性や高い年齢層では、平日の受診を希望する割合が高く、特に高い年齢層では午前中の受診を希望する割合が高い一方で、女性や低い年齢層では休日・祝日の受診を希望する割合が高く、特に女性では午後からの受診を希望する割合が高い傾向が見られました。

〔↓益田市サンデー検診の様子〕



ご協力ありがとうございました



事業所や働く世代の皆さんの「がん検診」に対する意識を伺うことができ、がん検診についての現状や課題も改めて浮き彫りとなりました。

今回の調査結果も踏まえながら、がん検診の受診者数増加に向けた取組を検討していきたいと思っております。