

健康づくりを応援します！

# まめなかね

<第5号> H21.3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  
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

過食 喫煙 運動不足 危険なメタボの忍び足  
平成20年度 健康づくり標語  
県推進会議会長賞受賞作品 吉賀町 河野克子さん

## おめでとうございます

### \*健康づくり表彰

#### <県表彰>

##### <グループ表彰>

健康長寿しまね推進会議会長賞  
畑迫声かけ会（津和野町）

##### <標語>

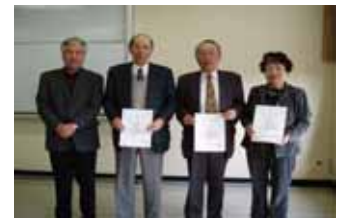
健康長寿しまね推進会議会長賞  
「過食 喫煙 運動不足 危険なメタボの忍び足」  
吉賀町 河野克子さん

##### 入選

「睡眠は 明日への活力 脳への栄養」  
益田市立西南中学校2年 豊田翔一さん

### <圏域表彰>

#### <グループ表彰>



##### 継続賞

- ・若がえり会（津和野町）
- ・津和野歩こう会（津和野町）

##### 奨励賞

- ・よちよちウォークの会（吉賀町）

### \*わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール 圏域最優秀賞\*

#### 親子部門

切ったら まぜたら はさんで パクッ！！  
益田市 内村 由佳理さん・祥子さん

#### 学生部門

太陽風野菜炒めの目玉焼きのせ  
津和野町 長嶺 健くん



<材料名	分量 4人分>
パン	240g
チーズ	40g
モロヘイヤ	120g
エリンギ	80g
納豆	80g
納豆のタレ	
いり卵	2個
にんじん	120g
きゅうり	120g
マヨネーズ	40g
ロースハム	4枚

#### <作り方>

モロヘイヤ、エリンギをさっと茹で、みじん切りにし納豆と和え、タレで味をつける。  
フライパンに油を少々ひいて、ロースハムに火を通す。  
残りの油でいり卵を作る。  
きゅうり、にんじんは生のまま、パンの長さに合わせて切る。  
パンにはさんで食べる。



<材料名	分量 4人分>
卵	4個
玉ねぎ	1玉
ピーマン	4個
キャベツ	1/4個
トマト	1個
白ごま	適量
塩、こしょう	少々
豚肉	200g

#### <作り方>

野菜・豚肉を適当な大きさに切る。  
豚肉と野菜を炒め、塩・こしょうをする。白ごまを混ぜる。  
目玉焼きを作る。  
皿に盛り付け、トマトと目玉焼きを飾る。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」  
少なくとも週1回は家族そろって食卓を囲みましょう！



## 推進会議ではこんな取組をしています！

### 活動交流会

#### 活動交流会

平成20年12月3日（水）益田合同庁舎で開催しました。  
大田圏域健康長寿しまね推進会議からたばこ部会の土居哲也さんと事務局の三島文江さん（県央保健所）に取組の紹介をして頂きました。  
益田圏域からは、よちよちウォークの会、益田地区栄養士会の取組を紹介して頂きました。  
後半は、グループに分かれて意見交換を行い、日頃の活動について話し合いました。  
関係機関・団体相互の連携強化や健康づくりの輪の一層の拡大が期待できる会となりました。



### 食

#### 食育研修会

平成20年8月6日（水）参加者126名の中、香川県綾川町立綾上中学校の竹下和夫校長先生を招き、「弁当の日で何が育つか（弁当の日に託した夢）」で講演を頂きました。「心の空腹感」をキーワードに、弁当の日の活動を通じた子どもたちの成長と家族の絆についての講演は、今後の活動の参考となる研修会となりました。



#### 食育意見交換会（食育推進シンポジウム）

平成21年2月14日（土）参加者200名の中、第4回食育推進全国大会のプレイベントとして開催しました。群馬大学の高橋久仁子教授を招き、「メディアにまどわされない食生活を送るためのヒント」で講演を頂きまして、食の「安全」「安心」の混乱の中、商品の宣伝・広告にまどわされない賢い消費者になる知恵を教えて頂きました。また、意見交換会では様々な立場の方（生産者・小売店・保育所・保護者・学生等）の食育活動・想いが聞け、参加者にとって食育活動を身近に感じる事の出来た交換会となりました。



#### 健康づくり応援店の拡大

平成20年度新規登録17店舗となり、益田管内77店舗となりました。お店のメニューに、エネルギー（カロリー）や塩分など表示したり、栄養情報やうす味料理の提供などを行っているお店のことで、まめなくんステッカーが目印です。



### 歯

#### 歯の衛生週間 街頭キャンペーン

食育月間（6月）・食育の日（19日）の普及と併せて、歯の衛生週間街頭キャンペーンをキヌヤショッピングセンターと益田合同庁舎にて行いました。食と歯のワーキングメンバーと健康ますだ21の皆さんと一緒に、約200名の方にチラシ・ガムの配布、歯科のアンケートを行いました。アンケートでは、歯磨き習慣と歯科定期受診について聞きとりをしました。今後も8020を目指した活動をしていきます！



## たばこ対策

### 世界禁煙デー街頭キャンペーン

(5月31日は世界禁煙デー)

たばこの煙による健康への悪影響を軽減していくため、様々な場面においてたばこに関する情報を普及啓発するとともに、受動喫煙防止に向けた環境づくり、喫煙者の禁煙サポート体制整備にむけた取り組みを行っています。



### 空気のきれいな施設や乗り物の拡大事業

受動喫煙対策に取り組んでいる施設や乗り物を登録しています！

敷地内全面禁煙・施設内全面禁煙・施設内分煙を実施されている施設、禁煙車を実施されている団体等が対象です。  
平成21年3月31日現在で、36施設が登録されました。

(敷地内禁煙：16) (施設内禁煙：19)  
(施設内分煙：1) (禁煙車：9)



### 小・中学校での喫煙防止教育

未成年者の喫煙を防止するため、小・中学校へ出向いて喫煙防止教育を行っています。子ども達の健全な育成をめざし「最初の一本を吸わない、吸わせない」取組のためには、保護者、学校、地域が連携することが大切です。



## こころ

### 相談機関窓口の普及啓発

春と秋に自殺予防週間を設け、街頭と各市町の事業所健診会場で相談窓口のチラシとグッズを配布し、ストレスチェックを実施しました。また、平成20年9月10日(水)の世界自殺予防デーには、運動・こころのワーキンググループと自殺予防対策連絡会の皆さんと一緒にイズミゆめタウン益田でチラシとグッズを配布し、相談窓口の普及啓発を行いました。



### こころの相談従事者研修会の開催

平成20年9月26日(金)にメンタルヘルスに関する相談機関の従事者、関係相談機関担当者を対象に研修会を行いました。島根県立こころの医療センター総合リハビリテーション室 石田健一室長に「うつ病の理解と相談支援」についてご講演頂きました。相談対応の基本を話していただいたことで、従事者自身の日頃の業務の参考となり、資質の向上につながる研修会でした。





## 運動

### まめなウォーカー等連絡会

平成21年3月15日(日)鳥根県立万葉公園(益田市)を会場に開催しました。当日は晴天に恵まれ、43名の参加がありました。午前中は日本ウォーキング協会認定指導員の松崎さん、花本さんにウォーキングの指導を頂き、益田市の歩き隊の方と一緒に「市民の森コース4km」を歩きました。アップダウンの激しいコースでしたが、

日頃からウォーキングをされている皆さんなので、元気に完歩することが出来ました！！

午後は、ウォーキング協会についての情報提供や、各地域での活動の様子を情報交換し、地域での活動の活性化に向けて楽しく取り組もうと話しました。



活動紹介:健康づくりグループ表彰を受賞されたグループの活動を紹介します！

### 継続賞：若がえり会（活動期間7年）

#### <活動目的>

日原地域に住んでいる50歳以上の者が、日常生活の中で「歩く健康づくり」に取り組み健康の増進と親睦を図り、学習を通して自分の健康を守る活動をすすめることを目的とする

#### <活動内容>

- ・健康ウォーキング  
日原地域で場所を変えながらウォーキング、年1回は町外ウォーキング
- ・健康講演会：講師を招いて講演会を開催
- ・ミニ運動会：年1回開催

### 継続賞：津和野歩こう会（活動期間6年）

#### <活動目的>

日常生活の中で「歩く健康づくり」に取り組み、健康の増進と会員相互の親睦を図り、交流を通して自分の健康を守る活動をすすめることを目的とする

#### <活動内容>

- ・定期交流ウォーキング(毎月12日:オイチニ)
- ・遠征ウォーキング
- ・歴史探訪健康ウォーキング
- ・ウォーキングと講演会の実施
- ・町内ウォーキングマップの作成と活用
- ・自ら「歩く健康づくり」に取り組む人の増員に努める

### 奨励賞：よちよちウォークの会（活動期間3年）

#### <活動目的>

- ・健康の維持、増進
- ・交流とふれあいを深める
- ・自分の健康について振りかえる、知識を深める

#### <活動内容>

- ・月1回の定例ウォーキング(六日市なので6のつく日)
- ・健康講演会
- ・地元の史跡めぐりウォーキング、町外ウォーキング、レクリエーション
- ・歩こう会発足がきっかけとなり、六日市商店街の「ろくの市」がスタート。高齢化による後継者不足に悩む商店街の活性化がねらいです。ろくの市も定着し毎月6, 16, 26日に好評開催中。

