

健康づくりを応援します！

まめなかね



<第7号> H22.3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/

おめでとうございます!!

●健康づくり「標語」・健康づくりグループ表彰(県表彰)

島根県・健康長寿しまね推進会議では、健康づくりを実践していくための気運を盛り上げるため、地域や職域で健康づくり活動を行っているグループ等の表彰を行っています。益田圏域から県表彰を受賞されたグループと標語を紹介します。



島根県知事賞

(健康づくりグループ)

十七会(津和野町)

【活動年数】22年

【活動目的】「住み慣れた、この土地で、いつまでも元気に過ごそう」を合言葉に、地域ぐるみの活動を行い、互いに支えあって集落を守ることを目的としている。

【活動内容】昭和62年、当時集落の全戸数が17戸だったことから「十七会(となかい)」として集落ぐるみの活動に取り組み始めた。独居や高齢化が進む集落で、月1回はみんなで集う場づくりとして、健康教室、健康相談の開催や、共同作業として栽培した大豆での味噌づくり、収穫祭等を計画的に実施するとともに、集いにあわせて食事会を行い、交流を図っている。

現在戸数は8戸。自家製のお茶を作って道の駅で販売する作業にも集落として取り組んでいる。

島根県知事賞

(健康づくり「標語」)

そうだとすると 心の中が いいてんき

益田市立西益田小学校6年 中山祥磨さん

「島根県知事賞」の表彰式は、平成21年11月20日に県庁知事室で行われ、溝口知事から表彰状が授与されました!!



●「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール 学生部門(中学生・高校生・大学生・専門学校生)

島根県では、みんなに「朝食の大切さ」を考えてもらうきっかけとしていただくために、「地元でとれる野菜」を使った「朝食一品メニュー」を募集し、優れたメニューを審査・表彰する「わが家の一流シェフ in しまね」料理コンクールを毎年開催しています。学生部門で入賞した益田圏域優秀作品のレシピを紹介します。

JA 島根食育推進賞

ポパイで元気

青木梨華さん

(津和野高校2年生)



【材料(4人分)】

ほうれん草	200g
パプリカ	40g
グリーンアスパラ	40g
コーン	20g
ベーコン	20g
塩	少々
こしょう	少々
焼き肉のたれ	20g
油	3g

【使用した地元産品：ほうれん草・パプリカ】

【作り方】

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯で茹で、水気をよく絞って3cmの長さに切る。
- ② パプリカは5mm位の千切り。アスパラは斜めに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、パプリカを炒め、塩を少々加える。
- ④ アスパラを炒め、火が通ったら皿に移す。
- ⑤ ベーコンを炒め、ベーコンから油が出たらほうれん草を加え炒め、先に炒めたパプリカとアスパラも加え、こしょうを少々、塩少々、焼き肉のたれで味を付ける。
- ⑥ 最後にコーンを加える。

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!



益田圏域健康長寿しまね推進会議の取組

平成21年度の取組の一部を紹介します。

食



●まめなチャレンジ食育事業（益田市立西南中学校「お弁当の日」の取組）

益田市立西南中学校では、以前から地域と連携しながら、自分たちで育てた野菜の調理実習、朝食の大切さや味覚についての学習など食育を推進してこられました。しかし、子どもたちが今後地域を離れて社会に出たとき、自分の健康を考え自立して生活できるだろうか、今、この時期に「食」について頭と心で考えてほしいといった学校の熱い思いから、「お弁当の日」に取り組まれることになりました。

益田圏域健康長寿しまね推進会議では、「お弁当の日」に取り組む実践校を支援し、関係機関と連携した食育活動の展開、普及を目指す、「まめなチャレンジ食育事業」として取り組みました。

- ①食育講演会：「おいしそう弁当を考えよう」
- ②事前授業：「おいしそう弁当」の復習と中身について検討し、紙粘土や折り紙で中身を作り、お弁当箱に詰めてみる(イメージトレーニング)
- ③学校で弁当づくり：「おいしそう弁当」を学校で調理実習
- ④夏休みおいしそう弁当づくり計画：生徒全員が夏休み中に自宅でおいしそう弁当を作り、写真・コメントを書いて提出

お・・・大きさぴったり
い・・・いろどりがきれい
し・・・主食：主菜：副菜＝3：1：2
そ・・・それぞれの調理法
う・・・動かないようにしっかり詰める



⑤おいしそう弁当コンテスト：夏休みおいしそう弁当づくり計画を見ながら、生徒20名全員に「〇〇賞」と賞をつける

⑥小中合同学校保健委員会：講話「食はいのち」

⑦1年生学校で弁当づくり：1年生の夏休みおいしそう弁当づくり計画から話し合って1点選び、学校で調理実習

⑧弁当の日

1年生 2月12日
2年生 1月18日、3月23日
3年生 11月10日、12月7日



弁当づくりを通して生徒たちの成長と自信がついた姿がみられました。また、献立の内容や材料を選択する力、調理技術など将来に生きて働く力を楽しみながら身につけることができました。

●食育研修会の開催

平成21年10月21日（木）、参加者94名の中、しまねリトルシェフ代表の赤松健二シェフをお招きし、「味覚の授業」と題してご講演いただきました。五感で味わい、心で感じるという食の楽しさを参加者が体験し、味覚を正しく伝える参考となりました。

また、家庭と学校、それぞれの取組について活動報告があり、食体験の大切さを再認識するとともに、今後の活動の参考となりました。



歯



●「働きざかりの大切な歯を失わないために」のパンフレットの活用

働き盛りの世代を中心に、歯周疾患についての情報発信をしています。生涯にわたって自分の歯で何でもおいしく食べられるよう、今後も8020を目指した活動をしていきます。

年1回、特定健康診査を受けましょう!!

受けて安心、特定健診。メタボリックシンドロームを防ぎましょう。

がん検診を受けましょう!!

検診で見つかるがんの約7割は早期がんです。

検診を受けてがんを予防しましょう。



運動



●まめなウォーカー等連絡会

平成22年2月24日(水)、吉賀町六日市基幹集落センターで開催しました。益田圏域で活動しているまめなウォーカーやウォーキング団体などから52名が参加するなか、中村晴嘉健康運動指導士に室内トレーニングの指導をしていただき、みんなで楽しく体を動かしました。また、会場となった吉賀町六日市地区で活動しておられる「よちよちウォークの会」から、活動の様子を報告していただきました。



【まめなウォーカー】とは：地域でのウォーキングの普及、推進に努める方で、養成講習会を修了された方。養成講習会は平成15年度から17年度に実施され、益田圏域では43名の方が登録されています。

●ウォーキング普及啓発

益田圏域のウォーキング大会開催情報をホームページで紹介します。ウォーキング大会の開催予定(ホームページで広く一般に紹介してもよいもの)について、情報をお寄せください。

こころ



●相談機関窓口の普及啓発(世界自殺予防デー街頭キャンペーン)

平成21年9月10日(木)、世界自殺予防デーのこの日、推進会議構成団体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と益田サティで相談機関一覧表とグッズを配布し、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21年9月16日(水)、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。研修会では、家族機能研究所松江カウンセリングルームの金子基典所長に、メンタルヘルスの相談支援とセルフケアについてご講演いただき、基本的な相談技術や、自身の心の健康を維持するための対処方法を学びました。

たばこ



●世界禁煙デー街頭キャンペーン

平成21年6月2日(火)、世界禁煙デー・禁煙週間における取組として、推進会議構成団体と禁煙指導者ネットワーク会議の皆さんとともに、街頭キャンペーンを実施しました。

益田翔陽高等学校、明誠高等学校に登校する生徒に、パンフレット、グッズを配布し、受動喫煙防止の推進、未成年者の喫煙防止を呼びかけました。



●空気のきれいな施設や乗り物の登録



益田圏域独自の受動喫煙対策として、平成20年度から取組を開始しました。益田圏域で終日禁煙や分煙などの受動喫煙対策に取り組んでいる施設や乗り物を登録し、広く情報提供することで、受動喫煙対策を推進することを目的としており、平成22年2月現在、117施設が登録されています。

【敷地内禁煙：39件、施設内禁煙：76件、施設内分煙：2件、(うち禁煙車所有：23件)】

健康づくり機器を貸し出しています!!

運動：万歩計、心拍計、体脂肪計、ダンベル、けん玉、ヘルスウォーカー、など

栄養：糖度計、塩分計、福祉・子供用調理器具、体脂肪モデル、食育絵本、野菜フードモデル、など

歯科：咬合力測定器、口臭チェッカー、位相差顕微鏡

たばこ：スモーカーライザー(呼気一酸化炭素濃度検査)、禁煙教育用パネル、など

詳しくは事務局(益田保健所)までお問い合わせください。

健康づくり活動を応援しています!!

●健康づくりグループ表彰(圏域表彰)

自主的に健康づくり活動を実践し、あわせて地域や職域の健康増進に努めているグループについて、次により表彰しています。

【圏域会長賞】：活動期間10年以上

【継続賞】：活動期間5年

【奨励賞】：活動期間3年

平成21年度に申請のあった7グループについては、いずれも「圏域会長賞」を受賞されました。各グループの活動についてご紹介します。



圏域会長賞 受賞7グループ

飯田健康モデル協議会(益田市)

【活動年数】28年

圏域
会長賞

【活動内容】ハウス病等の健康問題に対して、「健康あっての営農」との意識を持ち、年一回の健康診断を基軸に健康管理活動を実施。年1回の健康診断と健康まつり、毎月1回の血圧測定や健康教室を継続実施し、毎日10時と3時に農民体操の音楽を流すなど日々健康意識を高め、「病気を出さない集落」を目標に地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいる。

いきいき友の会(益田市)

【活動年数】14年

圏域
会長賞

【活動内容】会員及び家族が健康で「いきいき」とした毎日が送れるよう互いに励まし、学習しながら自らを振り返り、生活改善に向け努力することを目指し、健康学習会の開催、健康増進のための実践活動の推進、地域で行われる健康づくり活動への協力を活動内容として取り組んでいる。

○健康教室(年4回) ○健康ウォーキング(年2回)
○調理実習(年1回) ○総会(年1回)

ひまわりグループ(益田市)

【活動年数】11年

圏域
会長賞

【活動内容】益田市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロン事業発足時に地区社会福祉協議会の推薦により活動を開始。軽スポーツ、健康教室、料理教室、手芸、フォークダンスを実施するとともに、小学校と合同の活動も実施し、世代間交流も行っている。出かけることにより健康づくりの基礎をつくり、引きこもり予防等に貢献している。

北仙道ふれあいグループ(益田市)

【活動年数】11年

圏域
会長賞

【活動内容】益田市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロン事業の開始に合わせ、普段から活動している事業を含めサロン事業として立ち上げた。健康体操、ふれあい給食会、ゲームや遊びのレクリエーション、お話会などを実施するとともに、ガードレール磨きなどの環境美化活動、視察研修など幅広く活動し健康づくりの基礎をつくり、引きこもり予防等に貢献している。

久々茂ふれあい・いきいき友の会(益田市)

【活動年数】11年

圏域
会長賞

【活動内容】益田市社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロン事業の実施に伴い、地区社会福祉協議会の推薦により活動を開始。グランドゴルフ、ゲートボールなど屋外の軽スポーツや、フォークダンスなどの室内の運動を行うとともに、詩吟、生花、大正琴などの文化活動も行っている。年に一度は発表会を催し、独居などの高齢者等を招待し懇親を深めている。

白上松光会(益田市)

【活動年数】11年

圏域
会長賞

【活動内容】益田市社会福祉協議会の指定を受け、白上ふれあいいきいきサロンを立ち上げた。市社協からの助成がなくなった後も、自治会、老人会の協力を得ながら活動。花壇づくり、軽スポーツ、健康教室・相談、季節行事を実施するとともに、地域の活動にも積極的に参加し、出かけることにより健康づくりの基礎をつくり、引きこもり予防等に貢献している。

受賞おめでとうございます!! これからも他の模範となる活動を続けてください!

