

健康づくりを応援します！

まめなかね



<第8号> H22.9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/

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。

益田圏域健康長寿しまね推進会議の取組を紹介します！

⑥食育の日街頭キャンペーン

平成22年6月19日（土）、健康ますだ21推進協議会（栄養・食生活と歯科保健部会）と合同で、食育月間（6月）・食育の日（毎月19日）にあわせた街頭キャンペーンを実施しました。

益田市内のショッピングセンター前で、食育や歯科保健に関するパンフレットやグッズを配布し、朝食や野菜を摂ることの大切さや、歯みがき習慣の徹底などを呼びかけました。

また、あわせて、朝ごはんや歯みがき状況についての街頭アンケートを実施しました。結果は次のとおりです。

毎月19日は食育の日！ 家族で食卓を囲み「食」の大切さについて考えてみましょう!!



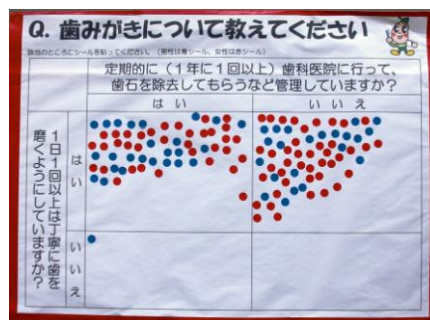
むし歯がなくても、定期的に歯科医院で診てもらいましょう!!

【朝ごはんについて(回答数161名)】



- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしている人は30%程度でした。
- 主食のみの食事の人でも25%みられます。

【歯みがき習慣等について(回答数124名)】



- 1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人は、ほぼ100%。
- 定期的に(年1回以上)歯科医院で歯石除去などの管理をしている人は約50%でした。

⑥がん検診啓発協力事業所、島根がん対策キャンペーン

「行こう 誘おう がん検診」参加機関・団体を募集しています!!

募集中!!

「がんで悩む人をひとりでも少なくしよう!!」「ひとりでも多くの人にがん検診を受けてほしい!!」との思いのもと、がん検診受診者を増やすための啓発活動が県内各地で行われています。より身近な場所で、あるいは県下で一体となって進めていくため、皆様のご協力をお願いします。



協力事業所の取組：チラシ・ポスターの設置など、協力事業所が無理なく取り組める啓発活動でOK！県や各関係機関が取組をお手伝いします。

キャンペーン参加：各機関・団体が独自に実施する啓発活動を登録してください。広報や啓発媒体の貸出・提供など、活動を県がサポートします。

登録方法など、詳しくは益田保健所までお問い合わせください。

がん検診啓発協力事業所 (H22.8.20 現在)	所在地
株式会社メイワ	益田市
竹内会計(有)	益田市
株式会社藤井測量設計	益田市
アケボノ株式会社	益田市
社会福祉法人かきのき保育所	吉賀町
益田リサイクルプラザ啓発棟	益田市

がん検診・特定健診等を受けましょう!! 9月は「がん征圧月間」です。自分のため、家族のためにも、がん検診・特定健診等を必ず受診しましょう。



◎世界禁煙デー街頭キャンペーン

5月31日の世界禁煙デー、5月31日から6月6日までの禁煙週間における取組として、街頭キャンペーンを実施しました。

平成22年度は「女性と子どもをたばこの害から守ろう」をテーマに、「受動喫煙防止の推進」、「未成年者の喫煙防止」、「若い女性の喫煙率の低下」を呼びかけました。

今年度は、関係団体の皆様のご協力のもと、圏域内すべての市町（益田市、津和野町、吉賀町）で街頭キャンペーンを実施することができました。



◎空気のきれいな施設や乗り物の登録施設を募集しています!!

募集中!!



受動喫煙対策 【①敷地内全面禁煙 ②施設内全面禁煙 ③施設内分煙 ④所有車両が全て禁煙車両である ⑤所有車両の一部が禁煙車両である のうちいずれかの対策】を実施されている施設等を登録し、ホームページなどで広く県民に情報提供しています。

登録施設等は146件（平成22年8月27日現在）。益田圏域独自の取組です。

登録施設には建物の入口等にステッカーが貼ってあるよ。みんなで探してみよう!

登録は申込書を事務局へ提出（FAX可）するだけ！まだ登録をされていない施設は、ぜひ登録してください。

また、県全体の取組として、「たばこの煙のない飲食店」の登録も引き続き募集しています。益田圏域では現在、14店が登録されています。



◎夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業

この夏休み期間中、小学生とその保護者等を中心として取り組みました。取組の結果については、ホームページや次号のたよりで報告します！

写真は夏期巡回ラジオ体操の様子（吉賀町六日市）



◎世界自殺予防デー街頭キャンペーン

毎年9月10日は世界自殺予防デー、9月10日からの一週間は自殺予防週間です。この日にあわせ、各市町の街頭でチラシやグッズを配布し、相談機関窓口の普及啓発を行いました。キャンペーンの様子などは、ホームページや次号のたよりで報告します。

お父さん、お母さん、ちゃんと眠れてる？



疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている……

もしかしたら、それは「うつ」かも……

まずは**専門機関**（お医者さんや、保健師さん）に相談しましょう。

心の健康相談窓口
島根県益田保健所
健康増進グループ
(0856) 31-9545

役員紹介

平成22年度第1回益田圏域健康長寿しまね推進会議において、新役員を決定しました。

会長：田中 稔（再任）（益田市社会福祉協議会）

副会長：岩本 都（新任）（益鹿食生活改善推進連絡会）

また、構成団体として新たに5団体（島根県看護協会益田支部、美濃商工会、各市町教育委員会）に参加いただき、37団体での構成となりました。

