

健康づくりを応援します！

まめなかね



<第9号> H23.3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/

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。

健康づくりグループ表彰(県表彰)で益田圏域から2年連続の“島根県知事賞”受賞!!

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。

昨年度に続き、益田圏域から推薦したグループが島根県知事賞を受賞し、溝口知事から表彰状が授与されました。

おめでとうございます!!



島根県知事賞

(健康づくりグループ)

北仙道地区健康を守る会(益田市)

【活動年数】12年

【活動内容】「健康ますだ21」を基盤として策定した「健康きたせん21計画」を活動の基本として、健康ますだ21の主要課題である3つのテーマに継続して取り組んでいる。

平成20年度からは「運動とストレス」をテーマに活動中であり、平成21年度には健康ますだ21ウォーキング大会を共催実施。「ふれあいウォーキング」への地区内外からの参加者が増える契機にもなった。

また、軽体操やゲームを楽しむ「チャレンジ・ランド」や、「ふれあいウォーキング」を毎月実施。地区民大運動会やふれあいスポーツ大会などを通して、子どもから高齢者まで地域のみなが楽しく交流し、地域が一体となった健康な地域づくりを目指して活動している。

「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールで益田圏域から“大賞”受賞!!

朝食の大切さや野菜摂取の必要性を啓発し、若い世代の食生活改善を図るため開催されているこのコンクールも今回で6回目。中高生等を対象に地元産品を使った朝食1品メニューの募集が行われ、松江市で行われた最終審査で料理の腕をふるった潮ももこさんの作品が「わが家の一流シェフ大賞」に輝きました。

さつまいも茎のライスでちぢみ風

【潮ももこさん(益田市:中学2年生)】

【材料(4人分)】



さつまいもの茎

..... 9~10本

にんじん ... 中1/2本

かぼちゃ ... 小1/4個

にら 1束

キムチ ひとにぎり

じゃこ 少々

いりゴマ 少々

卵 小4個

ご飯 茶碗4杯

砂糖

しょうゆ

みとぼんず(ゆずぼん酢)

【作り方】 【調理時間15分】

- ① さつまいもの茎、にら、キムチを3cmぐらいに切って、さつまいもの茎は砂糖、醤油でさつと炒める。
- ② にんじん、かぼちゃを短冊に切って電子レンジにかける。
- ③ ポールにじゃこ、いりゴマ、卵、ご飯、水溶き片栗粉、みとぼんずを入れ、①②を合わせて混ぜる。
- ④ フライパンにたっぷりめのごま油を入れ、③を入れて形を整えながら両面を焼く。
- ⑤ お好みでみとぼんずをかけていただく。

わが家の一流シェフ大賞

【応募者の料理の工夫、アピールポイント】

前の日の料理(おかず)の残りを使うと味がよくしみていて、よりおいしい。いもの茎は食物繊維が豊富で捨てがちな所を上手においしく利用した。ゆずぼん酢との相性が絶妙でNICEコンビネーション。

「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールの益田圏域優秀作品をご紹介します!!

大賞受賞作品のほかにも、まだまだたくさんの応募がありました。この中から、益田圏域で優秀賞を受賞した作品を、〈応募者の料理の工夫、アピールポイント〉を添えてご紹介します。作品のレシピは益田保健所ホームページでご覧いただけます。

たくさん詰めコンだよ 【調理時間25分】

【青木梨華さん（津和野町 高校3年生）】



津和野産の里芋で何かできないか考えました。この具材でオムレツにしてみたり、卵をほぐさずに一緒にあげに入れてみたり色々やってみた結果こんな感じになりました。肉も卵も野菜に混ざり、食べやすいです。

食べやすいです。

月見夏野菜 【調理時間10分】

【深山翼くん、航くん（益田市 中学2年生、1年生）】



夏野菜を使いました。お好みにあわせ、しょうゆをたらしてもいいです。色合いもきれい。卵が半熟で見た目よりあっさりしていて食べやすい。

よーい丼! 【調理時間20分】

【益田市立西南中学校3年生】



青じそ、ピーマンは私たちが西南中学校の農園を耕し苗を植え、育てたものを使用しました。新鮮でピーマンや青じそは、特に強いいいにおいでした。1つの丼の中に野菜、魚、卵

が入っていて食べやすく栄養も満点です。これを食べればきっといい1日がスタートできると思います。

サカモトースト 【調理時間15分】

【益田市立西南中学校2年生】



「サカモトースト」というネーミングは、私たちの副担任の先生が坂本先生というのでそこからつけました。あと、朝から重くならないようにと、野菜をいっぱい入れました。

「夏休み！早おき、体ぞう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業」を実施！

地域や家庭で健康的な生活習慣づくりの意識を高めることを目的に、夏休み期間中、小学生とその保護者を中心として、「早起きをし、ラジオ体操をすること」、「朝ごはんをきちんと食べること」、「朝食後歯みがきをすること」を実践するチャレンジ事業を実施しました。

【取組状況（益田圏域分）】

応募状況	応募小学校	小学生・幼児	保護者・一般	応募者計
益田市	16校	239名	31名	270名
津和野町	5校	31名	3名	34名
吉賀町	3校	120名	57名	177名
圏域計	24校	390名	91名	481名

このうち40日以上を取組を達成された方が27名ありました！

～参加者から寄せられた感想の一部を紹介します～

ラジオ体操をしたら、シャキッとしています。歯みがきをやれば、歯がスッキリします。朝ごはんを食べると、元気になります。これからも続けたいです。【小学生】

親子でやる良さもあったし、地域の子もや近所の皆さんと、より仲良くなれた良さもありました。生活リズムがよく整い、朝から元気に過ごせました。【親子】



早寝、早起き、朝ごはん。歯みがき習慣も徹底して元気な毎日を過ごしましょう！



世界自殺予防デー街頭キャンペーンを実施！

毎年、9月10日の「世界自殺予防デー」にあわせて、街頭キャンペーンを実施しています。今年度は圏域内各市町（益田市、津和野町、吉賀町）と連携し、同日に3市町すべてで街頭キャンペーンを実施しました。

チラシを受け取って話を聞いていただいた皆様、キャンペーンにご協力いただいた関係機関の皆様、ありがとうございました。



こころの相談従事者研修会を開催！



メンタルヘルスに関する相談機関の従事者や、関係相談機関担当者等を対象とした研修会を開催しました。

山陰心理研究所の大西俊江所長を講師に、「相談援助の基本と技法」と題して、相談援助面接にあたっての注意事項や基本的態度を学び、グループに分かれて「傾聴」の実習やロールプレイを行いました。

ロールプレイを通して、相談従事者に必要な相談支援の技術とセルフケアについて学ぶことができました。

食育研修会を開催！

圏域内で食育や学校・母子保健等に携わる関係者を対象に、「生」「性」「いのち」「食」をテーマに全国で講演活動を展開しておられる、助産師・思春期保健相談士の内田美智子先生を講師にお迎えし、「食べることは生きること」と題してご講演をいただきました。「食」は体を育てるだけでなく、心を育てることを再確認することができました。

また、益田市を拠点に活動されている、ネイチャーキッズ寺子屋から、活動状況を紹介していただき、体験することの大切さをあらためて感じるすることができました。



「空気のきれいな施設や乗り物」の登録施設ますます増加中！

益田圏域独自の取組として、受動喫煙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：213件【敷地内禁煙81件、施設内禁煙：129件、施設内分煙：2件、（うち禁煙車所有：41件）、禁煙車両のみ登録1件】（平成23年3月2日現在）

公民館や集会所などの公共施設や事業所の登録もお待ちしています!!



「たばこの煙のない飲食店」も登録募集中！

店内を終日禁煙としている飲食店を登録し、県ホームページなどでPRしています。

益田圏域では今年度2店に新たに登録いただき、平成23年2月末現在で16店が登録されています。

「たばこの煙のない飲食店で食事をしたい」というお客様のニーズに応え、あなたのお店を終日禁煙にして登録してみませんか？

働き盛りのあなた！
忙しくても、
自覚症状がなくても、
必ず受けてください
「がん検診」!!



所在地	「たばこの煙のない飲食店」店鋪名
益田市	道の駅サンエイト美都
益田市	ピザリアビックマウス益田店
益田市	松月堂マリード
益田市	すし蔵益田店
益田市	自家焙煎の店 旬珈趣陶イズミ店
益田市	リトルマーメイド益田
益田市	麺や一番
益田市	洋菓子のヨシヤ ティールームヨシヤ
益田市	喫茶 雄
益田市	レストラン ポニイ
益田市	お食事処 ゆのや
益田市	フルーツパーラー森谷(2F)
益田市	カフェ森谷
津和野町	「道の駅」シルクウェイにちはら
津和野町	道の駅 津和野温泉 なごみの里 レストランあかね雲
吉賀町	organic cafe Aja

健康づくりグループ表彰(県表彰)で“健康長寿しまね推進会議会長賞”受賞!

昨年度の圏域会長賞受賞グループが県表彰で会長賞を受賞されました。このたび圏域表彰にあわせて伝達表彰を行いました。

健康長寿しまね推進会議会長賞

飯田健康モデル協議会(益田市)

【活動年数】29年

【活動内容】ハウス病等の健康問題に対して、「健康あつての営農」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。



健康づくり「標語」に入選!

テーマは「みんなの健康・生きがいづくり」。益田圏域からの入選作品をご紹介します。

入選

たまにはね 自転車・歩きも いいんじゃない

【中田有紀さん(吉賀町:高校生)】

皆さん、
おめでとうございます!!



健康づくりグループを表彰!(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、活動期間に応じて表彰しています。

平成22年度に申請のあった4グループについては、いずれも活動期間10年以上の「圏域会長賞」を受賞されました。



圏域会長賞 受賞4グループ

吉田地区健康の里づくり協議会(益田市)

【活動年数】21年

【活動内容】農業者が相互に連絡協力を密にして自主的に健康管理活動を推進することにより、健康な生活と生産性の高い農業経営を築くことを目的に、健康診断を毎年実施するとともに、食生活等健康に関する研修会を実施するなど、いつでも健康で作業できるよう取り組んでいる。

駅前いきいき会(益田市)

【活動年数】11年

【活動内容】高齢者の健康と生きがいづくりのため、グラウンドゴルフや健康教室(血圧測定や健康体操など)を実施。季節折々の料理や温泉も楽しみの一つ。盆踊りなど地区の行事への参加や、環境整備活動等にも協力し、元気で長生きを motto に皆で仲良く楽しく活動をしている。

乙吉ふれあい会(益田市)

【活動年数】11年

【活動内容】地域のふれあいネットワークづくりを兼ねてサロンを結成。陶芸教室やグラウンドゴルフのほか、講師を招いた勉強会などを実施し、地域の行事に参加するなど、健康づくり・生きがいづくりの場であると同時に、世代を超えて多くの人と交流を深める場ともなっている。

松葉会(益田市)

【活動年数】11年

【活動内容】高齢者・独居者の介護予防、引きこもり防止、健康維持のため、手芸教室、健康教室、食事会などをはじめ、季節の行事としてお花見やクリスマス会なども実施。ご近所の顔見知り同士で気軽に参加できるのもよい点。いつまでも会員が健やかであることを願って活動をしている。

益田圏域健康長寿しまね推進会議は、皆様の健康づくり活動を応援します!!