

健康づくりを応援します！

まめなかね



<第11号> H24. 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“島根県知事賞”と“県会長賞”を受賞！

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。

平成23年度は益田圏域から、津和野町の「畑迫声かけ会」様が「島根県知事賞」を受賞。表彰式は平成23年11月22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。



畑迫声かけ会

【活動年数】25年

【活動紹介】津和野町畑迫（はたがさこ）地域の高齢化が進み、高齢者世帯や一人暮らしが増加してきたことから、お互いに声かけや健康づくりの普及をしていくことになり、昭和61年に発足。健康診断受診の声かけや食生活の改善、ウォーキングなど、健康づくりを中心とした事業や活動に、地域ぐるみで長年取り組んでおられます。

島根県知事賞

また、益田市の「吉田地区健康の里づくり協議会」様が「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞され、益田圏域の表彰式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

吉田地区健康の里づくり協議会

【活動年数】22年

【活動紹介】農業者が相互に連絡協調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に取り組んでおられます。



健康づくり「標語」に3作品が入選！

入選

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

運動・歯磨き・食生活 これであなとも 健康美人

【高野沙奈子さん（益田市：高校生）】

辛いなら 話してみてもよ ひとりじゃない

【村上妹衣子さん（吉賀町：高校生）】

節電と 言われて ビールの本数減らす

【福原正巳さん（益田市：一般）】

～登録施設募集中！～

がん検診啓発協力事業所

がん検診の啓発活動（チラシ・ポスターの設置など）に協力いただける事業所

空気のきれいな施設や乗り物

受動喫煙対策（敷地・施設内禁煙、分煙、禁煙車両）を実施されている施設等

たばこの煙のない飲食店

店内を終日禁煙としている飲食店

登録方法など詳しくは、事務局（益田保健所）まで

「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール 益田圏域優秀作品のご紹介!!

島根県、食育・食の安全推進協議会では、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、学生を対象として、地元産品を使った白いご飯にあう朝食のおかず1品メニューを募集し、優れたメニューを表彰する料理コンクールを開催しています。

一次審査として、益田圏域で応募のあった48作品の中から優秀3作品を選出、表彰しました。

また、松江市で行われた最終審査には内村さん（「おなかスッキリ かみかみスープ」）が参加して調理の腕をふるい、「JA島根食育推進賞」を受賞されました。

おばぱのヘルシーバーグ 【益田市立西南中学校2年生のみなさん】

【調理時間20分】 【作り方】 ①豆腐をキッチンペーパーで包んで、電子レンジに2分程かけ水切りをする。

②玉ねぎと下ゆでしたほうれん草をみじん切りにし、軽く炒める。

③ボウルに豆腐、②、Aを混ぜて、手でこね形を整える。

④薄くサラダ油をひいたフライパンで両面を軽く焦げ目がつくまで焼く。

⑤ヘルシーバーグの上にしりおろした大根のをせ、レタス、ミニトマトを盛りつけ、ゆずぽん酢をかけて、できあがり!



益田圏域 最優秀賞

【材料（4人分）】

- 木綿豆腐 2丁
- ほうれん草 1/2束
- 玉ねぎ 1個
- ひじき 大さじ2
- さけフレーク 大さじ4
- たまご 2個
- パン粉 1 1/2カップ
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 少々
- ★盛り付け（適量）
レタス、ミニトマト、大根、ゆずぽん酢

【応募者の料理の工夫、アピールポイント】

おばあちゃんがいつも作ってくれる豆腐ハンバーグを、2年生みんなでアレンジしました。ミニトマトは西南中の農園で作ったものを使用しました。ゆずぽん酢を使ってさっぱりとした味になっています。

おなかスッキリ かみかみスープ

【内村 優子さん（益田市 中学2年生）】



益田圏域 優秀賞
JA島根食育推進賞

ごぼうをスープに入れてみたところがポイント。最近、益田産のキクラゲが注目され始めたので使ってみました。

最終審査(県大会)参加作品!

おおはたまごやき

【益田市立西南中学校3年生のみなさん】



益田圏域 優秀賞

私たちの担任の先生である大畑先生の名前にちなんで、メニューを考えました。具材をたくさん入れ、栄養たっぷりにしたところがポイントです。

レシピはホームページに掲載しています

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23年度は次の6グループから申請があり、いずれも活動期間10年以上の「圏域会長賞」を受賞。平成24年3月7日に表彰式を行いました。

圏域会長賞 受賞6グループ

グループ名	市町村	活動年数	グループ名	市町村	活動年数
若がえり会	津和野町	10年	有明わかば会	益田市	11年
山ノ平なごみの会	益田市	11年	ルンルン健やか会	益田市	11年
雪舟橋「ふれあいサロン」	益田市	11年	津田さざなみ会	益田市	11年



益田圏域健康長寿しまね推進会議 平成23年度の年間取組状況

春

推進会議・ワーキング部会の開催

昨年度からの方針をもとに、「食と歯」、「運動とところ」、それぞれのワーキング部会などで年間の活動を企画・立案し、推進会議で取組を決定しました。

世界禁煙デー・禁煙週間、がん検診啓発キャンペーン

世界禁煙デーの5月31日にあわせて、圏域内4か所の高校で、「受動喫煙防止の推進」、「未成年者の喫煙防止」などを呼びかけました。

また、がん検診受診の啓発も行いました。



食育の日・歯の衛生週間街頭キャンペーン



益田市内のショッピングセンター前で、朝食やバランスの良い食事の大切さや、歯みがき習慣の徹底などを呼びかけました。

早寝、早起き、朝ごはん！
食事はバランスも大事！

夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ

夏休み期間中、「早起き」「ラジオ体操」「朝ごはん」「歯みがき」の全部を毎日行うチャレンジ。

益田圏域では小学生を中心に694名の方から応募がありました。(15日以上達成者)



圏域内の7か所で、働き盛り世代の睡眠キャンペーン啓発チラシなどを配布し、うつ病等の正しい知識や相談窓口の普及啓発を行いました。

夏

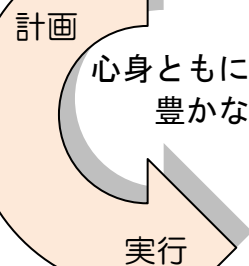
今年度は、「がん予防」の取組も頑張りましょう！



空気のきれいな施設や乗り物、
たばこの煙のない飲食店の登録拡大



登録施設
募集中！



お父さん、お母さん、
ちゃんと眠れてる？

世界自殺予防デー・自殺予防週間街頭キャンペーン



益田圏域健康長寿しまね推進会議では、みなさんが健康づくりを進める上でのお手伝いとして、健康を支援する環境づくりに取り組んでいます。

冬

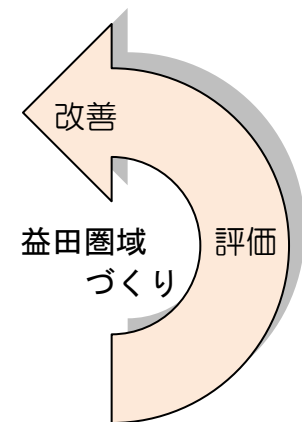
推進会議・ワーキング部会の開催

健康づくりグループ圏域表彰



8020啓発ポスターの作成・配布

日頃の歯みがきと定期
受診で良い歯を残そう！



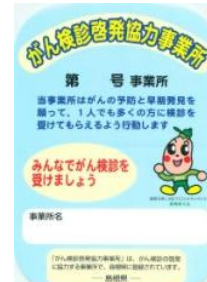
まめに歩こう！
階段使おう！



ウォーキング普及啓発、ウォーキング大会参加チャレンジ

がん征圧月間、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

がん検診啓発協力事業所の拡大



各ワーキング部会などで、活動の成果と課題を確認・評価し、推進会議で次年度の取組方針を決定しました。

また、推進会議の開催にあわせて健康づくりグループの表彰式を行いました。

食育推進研修会



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、研修会を開催しました。

事例紹介やグループワークを通して、圏域の課題を再認識できました。

こころの相談従事者研修会

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。

ロールプレイを通して、相談従事者に必要な技術を学ぶことができました。



「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール圏域表彰



益田圏域で応募のあった48作品の中から、最優秀賞1作品、優秀賞2作品を選出。応募者の学校で表彰式を行いました。

がんは身近な病気のひとつです！

より地域に根付いた形での啓発活動を進めるため、がん検診の啓発活動に協力いただける事業所を登録し、協力事業所とともに取組を進めています。

秋