

健康づくりを応援します！

まめなかね

<第12号> H24.9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

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。

第1回益田圏域健康長寿しまね推進会議を開催しました

平成24年8月3日(金)に、今年度1回目の益田圏域健康長寿しまね推進会議を開催しました。

今年は「益田圏域健康長寿しまね推進計画」の見直しの年で、会議では圏域の現状と課題、今後の方向性について検討しました。

今年度は会議を後2回開催し、年度末には新計画が出来上がります。益田圏域の推進計画がスタートしたのは平成13年度、これまでに圏域では次のような成果が見られる一方、課題も浮き彫りとなりました。

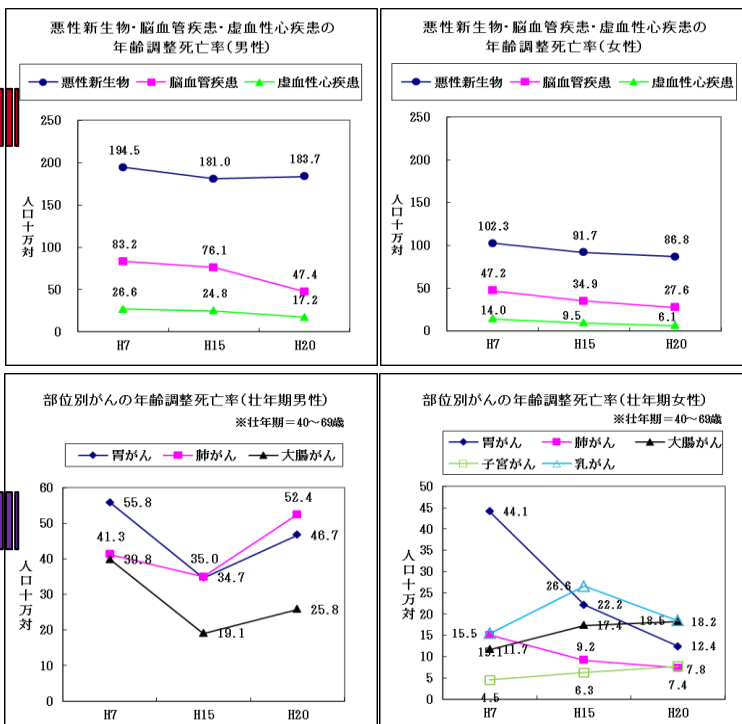


[成果]

- ・脳卒中、虚血性心疾患の死亡率が低下！
- ・自殺による死亡が減少！
- ・子どもの虫歯の減少と大人の残存歯の増加！
- ・子どもの喫煙率の低下！

[課題]

- ・壮年期のがんの死亡率が上昇傾向
- ・糖尿病、脳卒中、骨折、膝痛、腰痛の増加
- ・子どもの生活リズムの乱れ
- ・若者や働き盛りの生活習慣の問題が多い
(例：食生活の乱れ、運動不足等)
- ・介護が必要な高齢者の増加
- ・検診(健診)の受診率が低い



【いずれもデータは島根県人口動態統計、健康指標マクロにより算出】

これからの取組の基本的な考え方

- ◎ 今後も、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動の取組
- ◎ 目指せ！生涯現役、健康長寿のまちづくり

- [推進すべき柱]
- ☑ 住民主体の地区ごとの健康づくり運動の推進
 - ☑ 子どもから高齢者までの生涯を通じた健康づくりの推進
 - ☑ 病気の早期発見、合併症、重症化予防
 - ☑ 多様な実施主体による連携の取れた効果的な運動の推進



役員紹介

平成24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 (益田市青少年育成市民会議)

副会長：岩本 都 (益鹿食生活改善推進連絡会)

また、構成団体として2団体(益田市青少年育成市民会議、益田市保育研究会)に参加いただくこととなりました。

しまね食育まつりを開催します!

食の大切さを考え、知識を深め、また食べることに
関係の深い歯の健康について考えていただくため、
「しまね食育まつり」を開催します。

この催しは例年の地産地消フェアとの共同開催で、
地元産の農・海産物や加工品の販売などもあります
ので、ぜひご来場ください! (詳しくは下記を参照)

しまね食育まつり & 西いわみ地産地消フェア 2012

日時: 平成24年10月7日(日)
9:30~14:30 (雨天決行)
場所: 益田青果市場 (益田市高津7-22-1)

ピザづくりと味覚教室は何人か当日参加もできますので、
当日受付で**早めに申し込んでください**ね!

【主な内容】

[体験型講座]

- ☆ペットボトルピザづくり
- ☆味覚教室
- ☆お口に関する〇×クイズ

[関係機関・団体によるブース展示、体験コーナー] (予定)

- 野菜料理の試食
- 食に関するクイズ
- フッ素洗口体験
- ブラッシングアドバイス
- 手洗い体験
- さわって食材当てゲーム
- 学校給食用食品の紹介
- 口腔内カメラによる口の中の観察
- だ液によるむし歯検査
- 食育や食に関するパネル展示 など



事業主のみなさん! 受動喫煙対策に取り組んでみませんか?

「空気のきれいな施設や乗り物」のステッカーです。
わかりやすい場所に掲示して、しっかりアピールしてくださいね!



登録手続きについては、**益田圏域健康長寿しまね推進会議事務局** (益田保健所健康増進グループ ☎0856-31-9546) までお問い合わせください。

県・健康長寿しまね推進会議・(社)島根県食品衛生協会は、「島根県たばこ対策指針」に基づき「**たばこの煙のない飲食店**」の登録制度を推進しており、益田圏域では8月末で16店舗が登録されています。

また、益田圏域では独自に、受動喫煙対策を実施している施設等を対象に「**空気のきれいな施設や乗り物**」の登録事業を実施しており、6月末で252施設が登録されています。

登録を受けたお店や施設には登録証とステッカーを発行しており、県や益田保健所のホームページでも紹介しています。

ひとくち健康メモ

がんは2人に1人がかかる病気です。生活習慣を改善するとともに、定期的ながん検診を受診してがんを予防しましょう!

~がんを防ぐための8カ条~ 【国立がんセンター 科学的根拠に基づくがん予防 より】

- ① 禁煙
- ② 適度な飲酒 (日本酒換算で1日1合)
- ③ 野菜・果物を1日400g以上摂取しよう
- ④ 塩分の摂取は最小限に (1日10g未満)
- ⑤ 定期的な運動の継続を
- ⑥ 体重の維持 (太りすぎない、やせすぎない)
- ⑦ 熱い飲食物は最小限に
- ⑧ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、治療と予防



事業主・管理者の皆様を対象に「健康づくりセミナー」を開催します

【対象者】管内の事業主、衛生管理担当者、安全衛生推進者、益田商工会議所及び各商工会の会員、管内関係機関、市町関係者等

働く人の健康づくり応援セミナー (事前申込が必要です! 下記を参照してください。)

日時: 平成24年11月19日(月)
13:30~16:00

日時: 平成24年11月20日(火)
9:00~11:30

場所: 益田合同庁舎5階大会議室 (益田市昭和町)

場所: 柿木ふれあい会館1階総合交流室 (吉賀町柿木村柿木)

内容 (共通)

- ◆講演 「これだけは知っておきたい、管理職のためのメンタルヘルス対策」(仮題)
《講師》島根産業保健推進連絡事務所相談員 安達嘉信 氏
- ◆情報提供 ○益田労働基準監督署 ○益田地域産業保健センター ○島根産業保健推進連絡事務所
- ◆事業所紹介

【参加費】無料 (事前の申込みが必要です。)

(事業所名、参加者職・氏名を11月7日(水)までに益田保健所健康増進グループ (☎0856-31-9546) へ。)

