

健康づくりを応援します！

# まめなかね

< 第2号 > H19.8発行



発行：益田圏域健康長寿しまね推進会議

<事務局> 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-pref.shimane.lg.jp

[http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda\\_hoken](http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken)

## 『まめなかね』に決定しました！

たよりの名称を一般公募した結果、52件の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。審査の結果、藤井幸子さん（益田市）の「まめなかね」に決定しました。今後も「まめなかね」を発行し、地域の皆さんの健康づくり活動を応援します。



第1回益田圏域健康長寿しまね推進会議の中で表彰式を行いました  
(写真)左：藤井さん 右：田中会長

## たばこ対策についての申し入れ書

平成19年3月に益田市長に対して「たばこ対策についての申し入れ書」を提出しました。これを受け、益田市教育委員会において、次世代を担う児童生徒の健康増進や受動喫煙防止の観点から、学校敷地内禁煙の実施が決定されました。今後、津和野町と吉賀町にも申し入れを行い、受動喫煙防止に向けた環境づくりを行っていきます。



## 募集しています！！



### 健康づくりグループを表彰します

地域や職域で健康づくり活動を行っているグループがありましたら、事務局までお問い合わせ下さい。

対象となる分野は・・・『健康長寿しまね7か条』のうち5か条が対象です。

第1条：見つめ直そう、意識しよう！ 栄養・食生活

第2条：実践しよう禁煙！ 控えようアルコール

第3条：生活に取り入れよう！ 続けよう！ 運動・体力づくり

第4条：十分な睡眠と心にやすらぎを！

第5条：めざそう8020！ 歯や口腔を大切に



表彰グループや採用されたメニューはHP上で紹介します！！



### 「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール

テーマ「地元でとれる野菜などを使った朝食1品メニュー」

\* 地元でとれる野菜、キノコ類、海藻類、いも類のいずれかを食材に使いましょう

\* 朝食に使えるように、短時間でできるメニューとしましょう

\* 1品でも栄養バランスを考えたメニューにしましょう

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

応募資格 島根県在住 親子部門：小学生の親子 学生部門：中学生、高校生、大学生

応募方法 益田保健所（0856-31-9546）までお問い合わせ下さい

応募〆切 平成19年9月10日（月）

## 派遣しています！！



### 「健康づくりアドバイザー」を派遣します

地域や職場の自主グループのみなさんの健康づくり活動を支援するため、健康運動指導士や栄養士などのアドバイザーを派遣しています。

希望されるグループがありましたら、事務局までお申し込みください。（費用は無料です）

## ご案内



### こころの相談従事者研修会

日時：平成19年10月5日（金）13:30～16:00  
場所：益田合同庁舎 5階 大会議室  
内容：『人と心をつなぐ話し方と聴き方』  
講師 湖陵病院 総合リハビリテーション室長 石田 健一  
対象：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

#### 益田圏域の自殺の現状

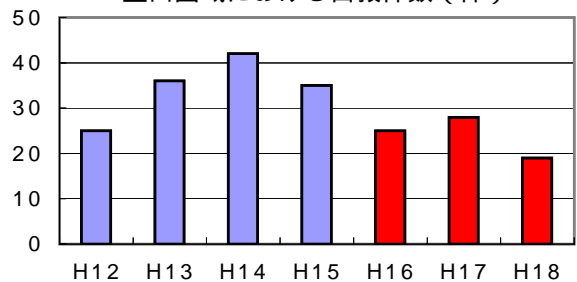
- \* 島根県は全国でワースト3位（平成18年）
- \* 益田圏域は平成12年から5年間で平均して県内でワースト1位



～うつ病対策を中心とする自殺予防対策を  
重点的に行っています～

地域や職場での取組により  
その成果が少しずつ見えてきました！！  
一時的なものとならないよう  
今後も取組が必要です

益田圏域における自殺件数（件）



### 益田圏域のウォーキング大会

10月14日（日）  
万葉の里健康マラソン&ウォーク大会（万葉公園）

10月21日（日）  
健康ますだ21ウォーキング大会（向横田城跡周辺）

11月末～12月頃  
万葉ウォーキング大会（高津町）

11月  
まめなウォーカー等連絡会・・・詳細が決定次第、お知らせします。

県内のウォーキング大会の予定は・・・

<http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/> でご覧いただけます

#### お問合せ先

益田市役所市民学習センター  
（ 0856-31-0622 ）

益田市役所健康増進グループ  
（ 0856-31-0214 ）

益田市高津地区振興センター  
（ 0856-23-1791 ）

## お知らせ

### 地域で活躍して頂ける歯科衛生士さんを募集しています！

市町の歯科保健事業（乳幼児健診や歯科教室、フッ素塗布等）のお手伝いをして頂ける歯科衛生士さんは下記までご連絡下さい。地域歯科衛生士会を定期的開催しており、勉強会や情報提供等を実施しております。

益田保健所 健康増進グループ 堀野（ 0856-31-9546 ）

