

健康づくりを応援します！

まめなかね

<第3号> H20.3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

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

朝ごはん しっかり食べて スイッチオン

平成19年度 健康づくり標語 入選作品

西南中学校2年 豊田 晴香さん

おめでとうございます

健康づくりグループ表彰 圏域会長賞

畑迫声かけ会 (津和野町)



畑迫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3月19日、畑迫声かけ会として発足しました。爾来、健康づくりを中心とした事業や活動に取り組んでいます。

柿木村BGHクラブ (吉賀町)

Be in good health
~健康である~



村の脳卒中再発予防教室をきっかけに、既往者で平成7年1月、自主組織を結成。再発予防の勉強、交流、新しい方への励ましなど、会員の健康の保持増進と仲間づくりにより、精神的にも安定した療養生活を目指しています。

わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール 圏域最優秀賞

親子部門

野菜たっぷりかんたん・スープグラタン
吉賀町 花崎 雪さん・訓恵さん



<材料名>	分量(4人分)
玉ねぎ	100g
まいたけ	50g
ミニトマト	8個
なす	80g
ピーマン	40g
オリーブオイル	大さじ2
水	900cc
コンソメ	12g
塩	少々
みそ	大さじ1
天然酵母の食パン	120g
ゴーダチーズ	80g

<作り方>

フライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、まいたけと薄切りにしたなすを加えて軽く炒める。
水にコンソメ、味噌、塩を混ぜ合わせスープを作っておく。
の炒めた野菜とミニトマトをスープ皿に入れ、のスープをかける。厚さ1cmに切ったパンをスープの上に並べ輪切りにしたピーマンとチーズをかける。
200度のオーブンで15分程度焼く。

学生部門

さつまい芋のオムレット
益田市 宮内 真帆さん・萌衣さん



<材料名>	分量(4人分)
さつまい芋	200g
ハム	8枚
スライスチーズ	4枚
小麦粉	少々
卵	1個
(飾り用)	
ブロッコリー	8房
サラダ菜	8枚
プチトマト	8個

<作り方>

さつまい芋は皮をむいて水にさらし、その後ゆがいてマッシュする。
ハムを広げてチーズを1/2枚とさつまい芋マッシュをのせ半分にする。
小麦粉、卵の順につけてフライパンで焼く。
皿に盛り付け、サラダ菜、プチトマト、ブロッコリーを飾る。

毎年6月は「食育月間」 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！



推進会議ではこんな取組をしています！

活動交流会

活動交流会

平成19年12月6日(木) 益田市立保健センターで開催しました。
松江圏域健康長寿しまね推進会議からまめなサポーターの青木しげ子さんに取組の紹介をして頂きました。
益田圏域からは、JA西いわみ女性部、畑迫公民館の取組を紹介して頂きました。
後半は、グループに分かれて意見交換を行い、日頃の活動について話し合いました。
関係機関・団体相互の連携強化や健康づくりの輪の一層の拡大が期待できる会となりました。



食

食事バランスガイドをご存知ですか？

平成19年8月27日(月) 参加者99名と会場がいっぱいの中、福岡女子大学の早淵仁美教授を招き、「食事バランスガイド」についての研修会を開催しました。

主食、副菜、主菜の食べ方がコマのイラストでわかりやすく示してある食事バランスガイドは地域や職場、学校等での食生活改善に有効なガイドです。事務局(益田保健所)でも食事バランスガイドに関する資料等準備しています。皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。



歯

歯と口のリーフレット完成！

健康づくり応援店(健康情報を掲示して頂いている飲食店)で歯と口に関する情報発信をすることとなり、4種類のリーフレットを作成しました。

8020を目指し「半年に1回は歯科検診を受けましょう」や「噛むことの大切さ」等を紹介しています。



運 動

まめなウォーカー等連絡会

平成20年3月11日(火)吉賀町柿木村ふれあい会館を会場に開催しました。当日は晴天に恵まれ、56名の参加がありました。前半は中村晴嘉健康運動指導士にウォーキングの指導を頂き、吉賀町の歩こう会、食生活改善推進協議会の方と一緒に「柿木中山一周コース2.4km」を歩きました。後半は、グループに分かれて、各地域での活動状況について情報交換を行ったり、ウォーキングの普及について話し合いました。20年度は各市町のウォーキンググループが交流を図れるような会を開催する予定です。



活動紹介: 圏域会長賞に選ばれた2グループの活動について紹介します!

柿木村BGHクラブ(脳卒中既往者の会)

<活動内容>

- ・再発予防の勉強会: 医師・栄養士・理学療法士・作業療法士・保健師による講演
- ・交流会: グループミーティングにより情報交換(日常生活での工夫、がんばっていることなど) 他町や特養入所者と交流
- ・余暇活動 音楽(ハンドベル・歌など)、工作(はりがみやはり絵など)、一日旅行
- ・益田圏域地域リハビリテーション連携推進会議に当事者代表委員として参加
- ・新規発症者への訪問(ピアカウンセリング)入会のすすめ

* あったかフォーラム 10周年記念行事(H17.3)*

参加者の声

- ・声をかけてもらって、会員の方との出会い、元気をもらったお返しに、新しく発症された方へ励ましてあげたいと思う。
- ・この10年再発する人が少なく、BGHの成果でがなにかと思う。
- ・この仲間だと、本当に安心してものが言えると思っています。

畑迫声かけ会

<活動内容>

- ・総会および研修会
- ・役員会
- ・健康料理教室
- ・健康づくり教室
- ・健康ウォーク
- ・モロヘイヤの普及
- ・会報紙発行



参加者の声

男性料理教室
みつば会の渡辺弥生先生を講師として招き、40代から80代の幅広い参加者のもとで開催され、私も会員の一人として参加しました。メニューは「里芋グラタン」「鮭のはちみつソース」等、4品を3班に分かれ、2時間で作り、試食会となり大変おいしく頂き、勉強になりました。機会がありましたら、また参加して教えて頂き、わが家でも作ってみたいと思いました。

健康づくり教室
おなじみの斉藤先生が楽しく指導してくださり、そんなにきつい運動でもないのにいい汗をかき、終わる頃には頭の重たいものも治ったみたいでした。毎日できそうな運動を教えてもらい、できるだけ実行しようと思います。一時間という短い間だったけど、本当に来て良かったです。また機会があれば参加したいなと思います。

畑迫地域の住民で組織し、関係団体組織と連携を図り、地域ぐるみで友愛活動及び健康づくり活動を推進し、健康の保持増進をすすめている。地域ぐるみで健康診断受診の呼びかけや食生活の改善、ウォーキング等、健康づくり活動を推進し、全町への普及の源となっている。

たばこ対策

世界禁煙デー街頭キャンペーン

たばこの煙による健康への悪影響を軽減していくため、様々な場面においてたばこに関する情報を普及啓発するとともに、受動喫煙防止に向けた環境づくり、喫煙者の禁煙サポート体制整備にむけた取り組みを行っています。



禁煙指導者ネットワーク会議

< 空気のきれいな施設や乗り物の拡大事業 >

受動喫煙対策に取り組んでいる施設や乗り物を登録します！
敷地内全面禁煙・施設内全面禁煙・施設内分煙を実施されている施設、禁煙車を実施されている団体の方、ぜひご登録下さい。

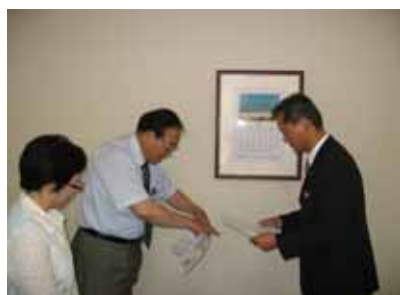


< たばこから赤ちゃんを守りましょう！ >

若い女性の喫煙対策として、まずは妊産婦を対象とした普及啓発のPR紙を作成しました。

市町への申入れ

官公庁及び教育機関における禁煙推進に向けた取組を強化するために、各市町に申入れを行い、積極的な取組を行う主旨の回答を得ることができました。新たに益田市内の小中学校で一斉に敷地内禁煙に取り組まれるようになりました。



「ニコチン依存症管理料」の届出受理保険医療機関

～ 島根県健康推進課ホームページより抜粋～

禁煙の希望があるニコチン依存症患者に対する一定期間の禁煙指導について、平成18年6月1日からニコチンパッチ等が保険適用になりました。

医療機関名

内藤内科・外科

村野医院

医療法人金鳥胃腸科外科

医療法人くろたに内科クリニック

松本医院

山尾医院

おちハートクリニック

まついクリニック

つわぶき医院

津和野共存病院

医療法人小笠原医院

住所

益田市駅前町4-23

益田市下本郷町61-1

益田市高津1-9-4

益田市久城町912-1

益田市横田町429-23

益田市あけぼの東町4の2

益田市高津8-5-2

益田市高津6-14-1

鹿足郡津和野町鷺原イ190

鹿足郡津和野町森村口141

鹿足郡吉賀町柿木642-2

連絡先

0856-22-3300

0856-31-2400

0856-22-2345

0856-23-7737

0856-25-2611

0856-22-1878

0856-23-1588

0856-31-1830

0856-72-3500

0856-72-0660

0856-79-2012



こころ

こころの相談従事者研修会の開催

平成19年10月5日(金)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を対象に研修会を行いました。島根県立湖陵病院総合リハビリテーション室 石田健一室長に「人と人をつなぐ話し方と聴き方」についてご講演頂きました。相談対応の基本を話していただいたことで、従事者自身が振り返り、日頃の参考となり、資質の向上につながる研修会でした。

20年度も引き続き、研修会を開催する予定ですので、ぜひ、ご参加下さい。