

健康づくりを応援します！

まめなかね

< 第4号 > H20.8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-hc@pref.shimane.lg.jp

http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken

< 役員紹介 >

会長：益田市社会福祉協議会 田中 稔 会長

副会長：益田地区栄養士会 田中須美子会長 に決定しました。任期は平成22年3月までとなります。

また、吉賀町健康づくり推進会議が新団体として加入されることになりました。

< 健康長寿推進フォーラムに参加しました >

6月6日(金)、松江市で健康長寿しまね推進フォーラムが開催されました。

圏域からは田中会長が参加し、『空気のきれいな益田圏域を目指して』と題して、圏域のたばこ対策について活動紹介を行いました。他圏域からもたくさんの活動紹介が行なわれました。

圏域の推進会議の中で、フォーラムを振り返って、会長より「それぞれの活動が根を張って、大きな輪が広がってほしい。いかに底辺に浸透していくかが課題。」と報告がありました。

< 益田圏域健康長寿しまね推進会議 今年度の取組 >

- < 食 > わが家の一流シェフin島根料理コンクール 食育月間・食育の日の普及啓発 食育研修会
- < 歯 > 街頭キャンペーン “働きざかりの大切な歯を失わないために”パンフレットの活用
- < 運動 > ウォーキング普及啓発 まめなウォーカー・ウォーキンググループ等の活動交流会
- < ところ > 相談機関窓口の普及啓発 ところの相談従事者研修会
- < たばこ > 空気のきれいな施設や乗り物の登録 世界禁煙デー街頭キャンペーン
未成年者への喫煙防止教育 たばこの煙のない飲食店の登録

< 募集しています！ 詳細は益田保健所までお問い合わせ下さい。 >

空気のきれいな施設や乗り物を登録します！

該当施設・乗り物には
登録ステッカーを掲示します

受動喫煙対策の措置

- 敷地内全面禁煙
- 施設内全面禁煙
- 施設内分煙
- 所有車両が全て禁煙車両である
- 所有車両の一部が禁煙車両である



平成20年度健康づくりグループ表彰

地域・職域で健康づくり活動(概ね5名以上で構成され、活動内容として、定期的に健康づくりに関する学習や実践、意見交換、交流活動等)を行なっているグループを表彰します。

「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」

応募資格 親子部門：小学生の保護者(祖父母含む) 学生部門：中学生、高校生、大学生

応募規定 地元でとれる野菜やきのこ類、海藻類、いも類のいずれかを食材に使用

朝食で食べられるよう短時間で調理でき、栄養バランスを考えたメニュー

応募〆切 平成20年9月10日(水)

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



< 食育月間・食育の日の普及啓発 >

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です！

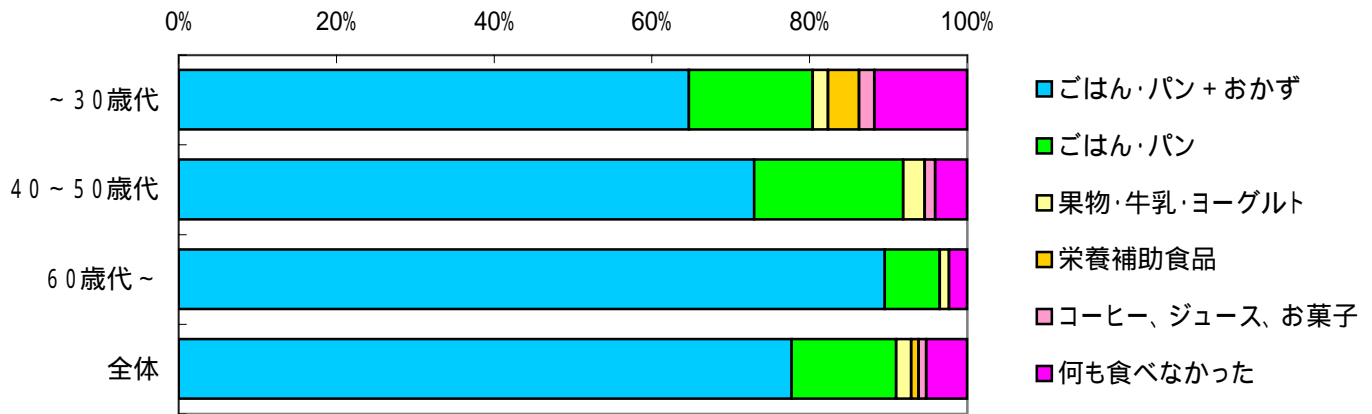
食育の日（6月19日）にあわせ、「街頭キャンペーン」を実施しました。

朝食に関するアンケート結果

- ・ 60歳以上は「ごはん・パン+おかず」のよい食事をとっている人が多い
- ・ 若い世代の朝食欠食が多い

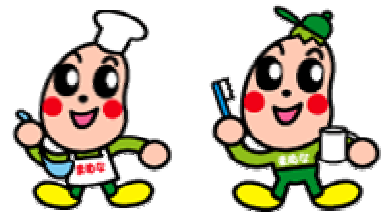
～朝ごはん しっかり食べて スイッチオン～
平成19年度 健康づくり標語 入選作品

Q. 朝ごはんは何を食べましたか？



歯科に関するアンケート結果

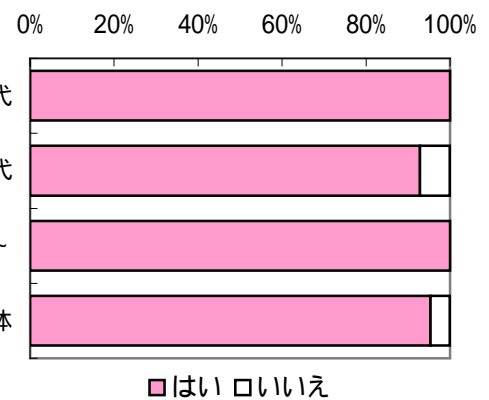
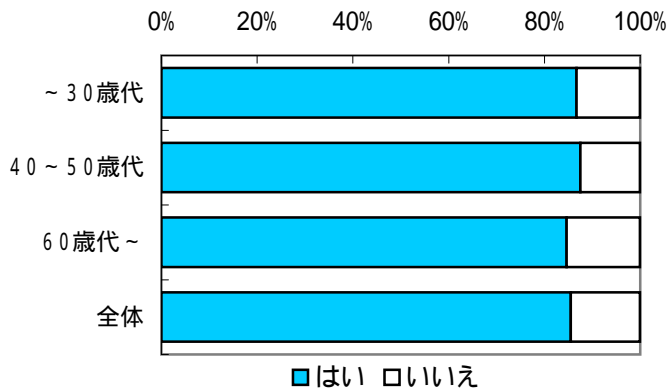
- ・ 歯磨きは大半の人が1日1回以上丁寧に歯をみがいている
- ・ 定期的に歯科医院に受診している人は、30歳未満の世代が課題



Q. 1日1回以上丁寧に歯をみがきますか？

< キヌヤ益田ショッピングセンター >

< 益田合同庁舎 >



Q. 定期的に歯科医院に受診、歯垢や歯石を除去してもらいますか？

< キヌヤ益田ショッピングセンター >

< 益田合同庁舎 >

