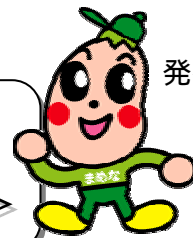


# 健康長寿しまね推進会議だより(仮称)

2007年1月

<創刊号>



健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」

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  
Tel 0856-31-9532

## 創刊に寄せて

益田圏域健康長寿しまね推進会議  
会長 田中 稔

益田圏域健康長寿しまね推進会議は平成12年度に発足しました。これまで、ただ単に「健康づくり」だけでなく、「要介護状態の予防」、「生きがいづくり」という視点も取り入れながら、地域・関係団体・学校・職場・行政が一体となって健康づくり活動を推進してきています。

具体的な活動としては、健康フェアやウォーキング大会、歯の健康展といった普及啓発、ウォーキングマップの作成や栄養成分表示、禁煙に取り組む飲食店の登録、更にはこころの健康づくりとしての相談機関担当者への研修などを行ってきました。

活動開始後5年の中間評価では、喫煙率の減少などの具体的な成果と、地域のみなさんの健康意識の高まりを確認することが出来ました。しかしその一方で、関係機関・団体相互の連携強化や健康づくりの輪を一層広げていくことが課題だとわかりました。

そこで、健康長寿しまね推進会議だより(仮称)を発行し、推進会議の活動や健康づくり情報をお伝えし、地域のみなさんの健康づくり活動を応援していくことといたしました。御意見や御感想等みなさんの声をお聞かせいただければ幸いです。

## 益田圏域の健康課題

- 肺がん・・・たばこ対策の3本柱「禁煙」、「分煙」、「防煙」に取り組もう。
- 胃・子宮がん・・・定期的に検診を受けよう。特に子宮がん検診は20歳から。
- メタボリックシンドローム・・・生活習慣を見直し、高血圧、糖尿病、高脂血症に気をつけよう。
- 自殺・・・うつ病など心の病気の理解を深めよう。
- むし歯、歯周疾患・・・1日1回丁寧な歯磨きと定期的な歯科受診を実践しよう。
- 交通事故・・・安全運転を心がけよう。夜歩くときは夜行タスキを着けよう。
- 生活機能低下・・・身体を動かし、しっかり食べて、口の体操で介護予防を。
- 認知症・・・早期診断・早期治療と家族や地域の支え合いを大切にしよう。

益田圏域健康長寿しまね推進会議は次の31団体で構成され、健康課題解決のための環境づくりに取り組んでいます。

益田市医師会・益田鹿足歯科医師会・薬剤師会益田支部・益田地域産業保健センター・歯科衛生士会益田支部・益田地区栄養士会・益鹿食生活改善推進連絡協議会・健康ますだ21推進協議会・津和野町健康で生きがいのあるまちづくり会議・益田市社会福祉協議会・吉賀町民生児童委員協議会・津和野町老人クラブ連合会・若がり会・JA西いわみ・益田商工会議所・津和野商工会・六日市町商工会・益田青年会議所・食品衛生協会益田支所・益田市体育協会・健康運動指導士会・在宅保健師等の会・益田労働基準監督署・島根農政事務所・益田警察署・津和野警察署・益田市・津和野町・吉賀町・益田教育事務所・西部農林振興センター

## たよりの名前を考えてまめな君グッズをもらおう！！

益田圏域健康長寿しまね推進会議では、この「たより」の名前を募集しています。

身近で親しみやすい名前を考えて応募してください。

募集期間 平成19年1月15日～2月28日 (当日消印有効)

応募方法 はがき・ファックス・メールのいずれでも結構です。

応募先 〒698-0007 益田市昭和町13-1

益田保健所 益田圏域健康長寿しまね推進会議事務局 行

0856-31-9532 FAX 0856-31-9568

メールアドレス masuda-hc@pref.shimane.lg.jp



応募する際には、住所・氏名・連絡先を教えてください！

教えていただいた個人情報  
は、本事業以外には使用しません。

採用された方には、賞状と副賞を進呈します。

また、応募いただいた方全員に、まめな君グッズを差し上げます。

選考は益田圏域健康長寿しまね推進会議健康づくり情報誌企画編集委員会で行います。

選考結果は、本たより及び益田保健所ホームページにて発表します。

# 推進会議ではこんな取組をしています。

## 「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールの開催

家庭における食生活を見直し、食育の実践の契機とすることを目的に実施された「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールには益田圏域からも多くの地元でとれる野菜などを使った朝食メニュー作品が応募され、益田圏域で最優秀賞だった2点は県の最終審査で「わが家の一流シェフ賞」に輝きました。みなさんもレシピを参考に作ってみてください。

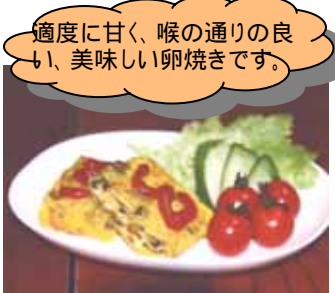
### レシピ紹介

#### 最優秀賞:「ネバネバin玉子焼き」

学生部門: 匹見中学 村上生恵さん

<材料> <2人分>

卵 3個  
 なめこ 20g  
 納豆 約15g  
 モロヘイヤ 約7枚  
 砂糖 大さじ1  
 塩 小さじ1/4  
 オリーブオイル 大さじ1  
 ケチャップ 適宜



適度に甘く、喉の通りの良い、美味しい卵焼きです。

<作り方>

なめこは洗いキッチンペーパーで水切りしておく。  
 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、なめこ、納豆、刻んだモロヘイヤを入れ手早く炒める。  
 調味料を入れた卵液を適量流し入れながら厚焼き卵を作る。  
 付け合わせの野菜を添えケチャップをかける。

#### 最優秀賞:「夏野菜のわさびスパゲッティ」

<材料> <2人分> 親子部門: 匹見町 齋藤章吾さん剛輝くん親子

スパゲッティ 200g  
 トマト 小1個  
 えのき 1袋  
 ピーマン 1個  
 たまねぎ 1/4個  
 にんにく 2かけ  
 わさび漬 適宜  
 サラダ油 適宜  
 塩・こしょう 適宜  
 昆布だし 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ3



自家製のわさびを使った和風味のあっさりパスタです。

<作り方>

みじん切りしたにんにくを、サラダ油で炒め、薄切りにした玉ねぎ、えのきを炒める。  
 ピーマン、トマトも加えて炒め、茹でたスパゲッティを入れ、塩こしょう、昆布ダシで味を付ける。  
 わさび漬を入れてしょうゆで味を調える。

## たばこ対策

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。

世界禁煙デー(5/31)街頭キャンペーン

防煙教育の様子



## 「ニコチン依存症管理料」の届出受理保険医療機関

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	住所	連絡先
内藤内科・外科	益田市駅前町4-23	0856-22-3300
村野医院	益田市下本郷町61-1	0856-31-2400
医療法人金島胃腸科外科	益田市高津1-9-4	0856-22-2345
医療法人くるたに内科クリニック	益田市久城町912-1	0856-23-7737
つわぶき医院	鹿足郡津和野町鷺原190	0856-72-3500
津和野共存病院	鹿足郡津和野町森村口141	0856-72-0660
医療法人小笠原医院	鹿足郡吉賀町柿木村柿木642-2	0856-79-2012

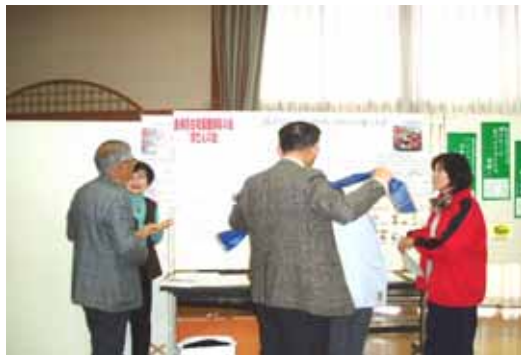
# 活動交流会

平成18年11月22日(水)に益田市総合福祉センターにおいて、「地域のみなさんに伝えたいこと」をテーマに活動交流会を開催しました。

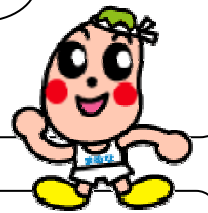
当日は、50人近くの方にお集まりいただき、浜田圏域健康長寿しまね推進会議の取組や各団体のパネル展示による活動紹介を熱心に聞いていただきました。この活動交流会をとおして、人と人との繋がりが今後の取組を推進していく牽引車であることが再確認されました。



すてきなパネルをたくさん準備していただきました。



「在宅保健師等の会」はセラバンドを使った運動を推進しておられます。



## 平成18年度益田圏域まめなウォーカー連絡会

平成18年10月12日(木)に津和野町民センターを会場に開催しました。この連絡会は昨年度から開催しており、まめなウォーカーさん方の活動交流を深めていただいています。



歩く前の準備体操、帰ってからの整理体操を教えてくださいました。



午前中は、浜田市ウォーキング協会の西川正毅さんにウォーキングの御指導をいただき、津和野歩こう会の方と～津和野歴史と文化の散歩道～を一緒に歩きました。秋晴れの中、津和野路を約1時間程度会話をしたり、これから色づきはじめる山々を眺めながら歩きました。少し汗ばむ程度で、楽しく歩くことができました。

総勢43名の方が参加されました。

午後からは、「益田圏域の健康長寿しまねの活動について」益田保健所健康増進グループ梶浦課長から話しを聞き、3グループにわかれ「まめなウォーカーの活動について」話し合いました。



## 活動紹介：構成団体の活動について紹介していきます！

### 社団法人 益田青年会議所

私ども益田青年会議所(JC)では「明るい豊かな社会」を目指し、益田圏域のため様々な活動を展開しています。まちづくりのための主な活動を紹介します。

#### 夢そして創造



2006年度 ビーチサッカー

未来を担う子供達に夢を持ってもらう事「家庭・学校・地域」をテーマに豊かな人間性のある子供達、郷土愛をもつ子供達の育成のため事業展開しています。

#### Let's里再来 (レッツリサイケル)



海岸清掃

海の日に行われる海岸清掃はすでにこの地域の恒例となっています。目の前のごみを拾うことから、まちを愛する心が芽生えることを願って活動しています。

#### よんでひとまる



短歌表彰式・選評会

万葉のまち益田を全国へ情報発信すべく、万葉歌人「柿本人麻呂」をマスコットシンボルにした運動を展開しています。夏祭りの共同開催事業です。

その他、社会問題・環境問題・教育問題などをテーマに各種講演会を開催。献血活動など、様々な団体に協力し、共に活動をしています。

お問い合わせは・・・(社)益田青年会議所 事務局  
〒698-0033 益田市元町12-7 益田商工会議所3F  
TEL: 0856-22-5002  
FAX: 0856-22-5606  
メールアドレス: masudajc@soleil.ocn.ne.jp  
ホームページ: <http://www6.ocn.ne.jp/~masudajc/>

活動やJCの情報を掲載中です。ぜひご覧ください！

## 事務局からのお知らせ

### 健康づくりアドバイザーを派遣しています！！

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、食生活や運動についての情報提供や助言等の活動を行っています。

- ・ 食事の塩分濃度を計ったり、うす味にする方法を知りたい。
- ・ 正しいウォーキングの方法について実技講習を受けたい。

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



<お申し込み・お問い合わせ先>

島根県益田保健所 健康増進グループ  
〒698-0007 益田市昭和町13-1

TEL 0856-31-9532

FAX 0856-31-9568

e-mail masuda-hc@pref.shimane.lg.jp



ヘルパー君

僕の名前は「ヘルパーくん」!!  
益田圏域の「食と健康づくり」の  
イメージキャラクターです。