

まめな通信

編集・発行
松江圏域健康長寿しまね推進会議
と「まめなサポーター」
事務局 松江保健所 健康推進グループ
TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

平成23年
秋号

今号の内容

- 心いきいきキャンペーン①
- 簡単レシピ紹介……………①
- たばこの煙のばい施設を募集しています☆……………②
- あなたのライフスタイルをチエック……………②
- まちの食育応援団事業……………③
- 健康づくり出前講座……………③
- まめなサポーター連絡会……………③
- まめな情報協力店……………④

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは、
～まめで長生きしたい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

心の分科会 レポート

「心いきいきキャンペーン」 を実施しました!

キャッチフレーズ

パパ、ちゃんと眠れてる?

疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
— それは「うつ」かも —

9月10日の「世界自殺予防デー」前日の9月9日、松江駅・ブラーナ安来店の2カ所で、関係団体の方々と共に街頭キャンペーンを実施しました。

全国の自殺者数は11年連続で3万人を超え、松江圏域でも年間70名前後の方が自殺により亡くなっています。深刻な社会問題となっている自殺ですが、その原因として「うつ」や「アルコール」等との関係があると言われています。「うつ」になると眠れない日が続き、気分が沈んで体調がどんどん悪くなります。また「アルコール」には深い眠りを妨げ覚醒させる作用があり、不眠や抑うつ気分をアルコールで紛らわしていると、うつ状態の悪化につながります。

そこで、今年は「睡眠」と「アルコール」に関するパンフレットの配布を行いました。また島根県が実施する「ころのうたキャンペーン」にあわせ、歌手の六子さんもキャンペーンに参加してくださいました。



【ブラーナ安来店での街頭アンケート結果】※回答者数184人

「あなたは普段の睡眠で休養が十分とれていませんか?」

(十分とれている……………75人 ・あまりとれていない……………28人)
(まあまあとれている……………74人 ・全くとれていない……………7人)

「睡眠で休養がとれている」との回答が大半を占めました。「とれていない」という回答も全体の19%にのぼりました。

～不眠が続くときは、かかりつけ医や専門機関にご相談ください。～

簡単

レシピ紹介

【作り方】

- ①さつまいもの茎、にら、キムチを3cmぐらいに切って、さつまいもの茎は砂糖、醤油でさっと炒める
- ②人参、かぼちゃを短冊に切って電子レンジにかける。
- ③ボールにじゃこ、いりゴマ、卵、ご飯、水溶き片栗粉、みとぼんずを入れ、①、②を合わせて混ぜる
- ④フライパンにたっぷりめのごま油を入れ、③を入れて形を整えながら両面を焼く。
- ⑤お好みでみとぼんずをかけていただく。 応募者:潮 もも子さん(益田市:中学2年)

【材料/4人分】

さつまいもの茎…9～10本 じゃこ…少々 ご飯…茶碗4杯 ゆずぼんず
人参…中1/2本 いりゴマ…少々 砂糖
かぼちゃ…小1/4個 <さつまいもの茎、人参、かぼちゃ、にら、米、キムチ、みとぼんず(ゆずぼんず)>
にら…1束

～ポイント～

- ・前の日の料理(おかず)の残りを使うと味がよくしみて、よりおいしい。
- ・いもの茎は、食物繊維が豊富で捨てがちなところをおいしく利用
- ・ゆずぼんずとの相性が絶妙でNiceコンビネーション

さつまいもの ライスちぢみ風



たばこの煙のない施設を募集しています☆



松江圏域では、松江圏域健康長寿しまね推進計画にて、子どもが利用する飲食店等や公共の場の無煙環境づくりを目標としています。

また、健康増進法第25条でも、受動喫煙防止対策について努力義務が規定されています。

そこで、受動喫煙を防止するために、敷地内禁煙、施設内禁煙の施設を募集・登録し、増やしていきたいと考えています。ぜひ、ご協力ください。

なお、登録された施設へは登録証とステッカーをお渡しします。

☆ 対象施設

健康増進法第25条の対象施設のうち乗り物を除く、敷地内禁煙、施設内禁煙である施設

《健康増進法第25条の対象施設》

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の施設（鉄軌道駅、バスターミナル、旅客船ターミナル、金融機関、美術館、博物館、社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設等多数の者が利用する施設）



※飲食店と理容店・美容店については既存の「たばこの煙のない飲食店拡大事業」
「たばこの煙のない理容店・美容店拡大事業」への登録を優先します。

☆ 今年度、新しく取り組む事業です。詳しくは事務局までお尋ねください。

事務局 松江保健所健康増進グループ
0852-23-1314

【あなたのライフスタイルをチェックしてみよう！】

がんを引き起こす要因には、加齢や遺伝的な要因など、防ぎようのないものもありますが、毎日の食生活や喫煙習慣などの改善により、ある程度は防ぐことができます。科学的根拠に基づいてつくられた「がんを防ぐための12か条」を積極的に実行すれば、がんの約60%（禁煙で30%、食生活の工夫で30%）が防げるだろうと言われています。

まずは、がんにかからないために日々の生活習慣を見直すことが大切です。

《がんを防ぐための新12か条》

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |



「まちの食育応援団事業」 を活用して みんなで食育!



松江圏域健康長寿しまね推進会議「食の分科会」では、地域組織や関係団体が企画する食育活動が効果的に実施され、幅広い世代の方々が食育活動に参加できるようにするため、食育活動を応援する団体を登録し、取組を支援する仕組みを作りました。

「地域で料理教室をしたい」「栄養や食事について話を聞きたい」などの希望があるが、「講師をどこに頼んでよいかわからない」といった場合、下記事務局までご連絡ください。登録された応援団の中から、応援して欲しい内容や状況に応じて該当の団体をご紹介します。

ただし、経費等は応援する団体とご相談となります。内容によっては経費が必要となる場合がありますので、ご承知ください。詳しくは事務局までお尋ねください。

<登録団体>

- ◆東出雲町食生活改善推進協議会
- ◆松江市食生活改善推進協議会 宍道支部
- ◆安来市食生活改善推進協議会
- ◆島根県栄養士会安来地区会
- ◆島根県栄養士会松江・八束地区栄養士会

事務局 松江保健所健康増進グループ
0852-23-1314

健康づくり出前講座のご案内

皆様の健康づくりのお手伝いとして、下記の講座を事業所等へ出かけて実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

★心すっきりすっきり出張講座

内容 「心の病気」「職場のメンタルヘルス」「アルコール問題」等に関する講話、「うつ病」をテーマとした寸劇、心の健康チェック

★がんの健康教育

内容 「がん検診啓発サポーター」による体験談、がん検診受診の勧めなど
*申込先:松江保健所 健康増進グループ (0852-23-1314)

まめなサポーター連絡会を開催しました

まめなサポーターは、「松江圏域健康長寿しまね推進会議」の健康づくりの取組を一緒に進めていただく健康づくりボランティアです。現在、松江市・安来市にお住まいの17名に登録いただき、地域全体の健康度がアップする活動を支援いただいています。

9月に安来地区と松江地区で「まめなサポーター連絡会」を開催し、今年度の活動等について情報交換を行いました。連絡会では喫煙の害についての話題となり、サポーターの皆さんから「禁煙の取り組みは、まずは家庭から」、「たばこを吸う人に、吸えば周りの人にも害が及ぶということを伝えるべき」などの貴重な御意見をいただきました。



まめなサポーター募集中!
詳しくは、事務局 (0852-23-1314) までお問い合わせください

