

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「吉めなサポートーー」
事務局 松江保健所 健康推進グループ
TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは···

~まめで長生きいあんぱい~

心の分科会 レポート

「心じきいきキャンペーン」 を実施しました!

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・プラーナ安来店の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3万人を超えて、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つていてる自殺ですが、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。



【プ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すか？」
(・十分とれている···75人
・あまりとれていない···28人)
(・まあまとれている···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が、「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】

- さつまいもの茎、にら、キムチを3cmぐらいたてて、さつまいもの茎は砂糖、醤油でさっと炒める
- 人参、かぼちゃを短冊に切って電子レンジにかける。
- ボルニにじやこ、いりゴマ、卵、ご飯、水溶き片栗粉、みどりんすずを入れ、①、②を合せて混ぜる
- 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。
- お好みでみどりんすずをかけてください。

【材料／4人分】
さつまいもの茎…9～10本
人参…中1／2本
かぼちゃ…小1／4個
にら…1束

キムチ…ひとにぎり
卵…4個
ご飯…茶碗4杯
いりゴマ…少々
かぼちゃ…みどりんすず(ゆずむし)醤油
米、キムチ、みどりんすず(ゆずむし)醤油
しょうゆ
砂糖

～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どろをおいしく利用
・ゆずポン酢との相性が絶妙でNiceコンビネーション



さつまいもの 茎の ライスちらみ風

【作り方】

- さつまいもの茎は砂糖、醤油でさっと炒める
- 人参、かぼちゃを短冊に切って電子レンジにかける。
- ボルニにじやこ、いりゴマ、卵、ご飯、水溶き片栗粉、みどりんすずを入れ、①、②を合せて混ぜる
- 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。
- お好みでみどりんすずをかけてください。

【材料／4人分】
さつまいもの茎…9～10本
人参…中1／2本
かぼちゃ…小1／4個
にら…1束

キムチ…ひとにぎり
卵…4個
ご飯…茶碗4杯
いりゴマ…少々
かぼちゃ…みどりんすず(ゆずむし)醤油
米、キムチ、みどりんすず(ゆズむし)醤油
しょうゆ
砂糖

たばこ分科会レポート

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、展示場、集会場、観覧場、官公庁施設、飲食店、その他の施設（鉄道駅、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）



※飲食店と美容店・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」「たばこの煙のない美容店・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ャレンジしてみましょう】

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

(資料:財団法人 がん研究振興財團)

「まちの食育応援団」で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なります。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のかわからぬ」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のご相談となります。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。

★心すつきりすつきり出張講座

内 容 「心の病気」「職場のメンタルヘルス」「アルコール問題」「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
*申込先:松江保健所 心の健康支援グループ(0852-23-1316)

★がんの健康教育

内 容 「がん検診啓発センター」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させ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えています。

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、吸ええば周りの人にも害が及ぶといふことを伝えるべき」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



○まめな情報協力店

まめな情報協力店には、みんなに身近な健康づくりの情報を届けするものです。次のお店を健康づくりの協力店として「まめな情報協力店」に登録し、まめな通話を置いています。

- ・「こころまかほか応援店」温泉どころの健康をキーワードに、住民の皆さんに健康に関する情報発信をしている温泉施設です。
- ・「たはこの屋のない飲食店」…「健づくり応援店」外食券(券面分割表示店)メニューの券面価値を表示したり、券面価値に附す情報提供しているお店です。
- ・「がん検診受診者」がん検診受診者を増やすための啓発活動に協力している事業所です。

松江市の情報協力店

トーキリスト 遊食俱楽部	☆					レストラン ラグー			
いつも屋	☆					ホテル宍道湖	☆	☆	
アラスカ	☆					(有)御車門			
松江今井書店学園通り店						麦笛たまさ	☆		
たまき松江店	☆	☆				コナミスポーツクラブ松江	☆	☆	
美容室はいからさん						しまね屋	☆	☆	
ドコモショッピング松江学園通り店						熊野館			
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	☆					ホットランチやくも	☆	☆	
ブルガーバギ-S						いろり茶屋			☆
尾原スポーツ						(有)宝箱			
キッチンおかだ	☆					自家焙煎珈琲 Café Kubé (カフェ・キュベ)			
中国山地蕃麦工房 ふなつ	☆					クロード松江本店	☆		
SKブラザ						カフェ ヴィア ボンテンビ	☆	☆	
県食堂スワン＆売店ふまい	☆					ぶくしま(株)スバーチーン本社	☆	☆	
一色庵	☆					ドックストアウエルネス本部			☆
JACリーンかわづ店						マルマン(株)本部	☆		
上田そば店	☆					みしまや本部	☆		
和風レストラン ほん	☆	☆				河津歯科			
フタバヤ洋品店						スイング(有)本店			
JAGリーンふるえ店						ハートフルミニユージック			
浪花寿司	☆	☆				松江総合運動公園 指定管理者株式会社M!しまね			
コーヒーと食事の店「黒ひげ」						ワタナベ歯科医院			
神代そば	☆	☆				株式会社玉造温泉ゆうゆ	☆		
パンエブール						かおり整体			
萬隆	☆					海鮮うまいもんや京らざ撰屋店			
(株)ワコムアイティ						カフェ オリーブ			
割烹・仕出し料理小林						もんじゃ お好み焼き 江戸っ子	☆		
ベーカリー＆カフェ バサージュ	☆					そば 甘味 ちどり茶屋	☆		
喫茶 いこい	☆					安来市情報協力店			
蒸し料理 葉厨	☆					そば処 まつうら	☆		
カーブス松江島大前						CAFÉ ROSSO	☆		
おかげキッチン まるべりー	☆					船来屋	☆		
清松庵たちばな	☆					ゆう心	☆		
爽健美食こな						紅葉館	☆		
シンヤクドー上乃木店						松琴館	☆		
ヘーカカットブリュー						御食事処 藤芳	☆		
つちえ美容室						竹葉	☆		
ミスタードーナツ松江中島店	☆					夢ランド うらさぎ	☆	☆	☆
殿町一色庵						ワークセンターやすせきカフェクリルどじょっこ	☆	☆	
テルサドレフィンクラブ						まつもとスポーツショップ			
テルサ(株式会社さんびる)						スイミングスクール安来	☆		
和寿司	☆					尼子の里	☆		
旬菜	☆	☆				わたなべ牧場			
カフェ・ヴィーン	☆					日立メタルフレジジョン			
YOSHINOYA田和山店						日立金属安来工場 健康管理室			
今井書店グループセンター店						湯田山莊	☆		
JACリーンつかさ店						ふれあいプラザ	☆	☆	☆
ワタ卓球専門店									

読者アンケート

今回のまめな通話はどうでしたか?あなたの健康づくりに役立つ情報がはいっていたかな?まめな通話について次のアンケートでお答えください。

- ①まめな通話をどこで入手されましたか?
 - ②あなたが通信の中で興味を持った記事は?
 - ③読んだ感想を聞かせてね!
- *ただし、一人につき、一回答でお願いします。

おもて	〒690-0882 松江市大輪町420
うら	松江地域健康長寿 しまね推進会議行
アンケートの お答え ①	お名前 おとこ
おもて	〒690-0882 松江市大輪町420
うら	松江地域健康長寿 しまね推進会議行
アンケートの お答え ②	お名前 おとこ
おもて	〒690-0882 松江市大輪町420
うら	松江地域健康長寿 しまね推進会議行
アンケートの お答え ③	お名前 おとこ

※ハガキかメールまたはFAXでアンケートに郝
答えていただいた方にには、まめなくんグッズなど
の記念品を差し上げます。
まめなくんグッズ:エコバック・タオル・
携帯ストラップなど

○応募締切りは…平成23年12月28日
メールアドレス : matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX:0852-31-6694

