



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 健康推進グループ
TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

平成24年
春号

今号の内容

- お口の健康考えてみませんか? ①
- 簡単レシピ紹介.....①
- 健康づくりグループ等表彰②
- たばこの煙のない施設拡大事業の状況.....③
- たばこの煙のない飲食店、理容店、美容店募集.....③
- 若物のメンタルヘルス.....③
- 紹介しますまめな情報協力店④
- まめなウオーカー研修会④

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは・・・
～まめで長生きいいあいはい～

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。

歯科分科会 レポート

島根立大学学園祭において、

お口の健康考えてみませんか?

～はじける若さと健康は、口元から～ を開催しました

若いうちから、自分の歯と口に関心を持ってもらうために、大学の学園祭に併せ歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士がお口の相談に応じたり、ホワイトニングの説明や、矯正装置の展示、むし歯のなりやすさチェックなど実施しました。ガムによるそしゃく力判定は来場者の関心が高く、たくさんの方が体験されました。

親子対象のパパ
ママカフェでの
歯科医師による講話



若いうちからかかりつけ歯科医をもって、定期的な健診と指導を受け、生涯自分の歯を保てるよう歯と口に関心を持ち、セルフケアを忘れずに!



簡単 レシピ紹介

【作り方】

- ① にんじんときゅうりを千切りにして塩でもんでおく。
- ② たくあんは5mm角くらいに切っておく。
- ③ ポウルに①と納豆(付属のタレも)を入れてよく混ぜる。
- ④ たくあんも入れ、最後にマヨネーズを入れてあえる。
- ⑤ うつわに盛って完成☆

【材料/4人分】

納豆	2パック
にんじん	1/2本
きゅうり	2本
たくあん	50g
マヨネーズ	大さじ1

【地元産品】

<きゅうり、にんじん>

～ポイント～

- ・たくあんを入れることで彩りをよくし、歯ごたえを出しました。
- ・マヨネーズを入れて味をしめました
- ・野菜は塩もみをしてたくさんの量を一度に食べることができ、また、シャキシャキ感も残しました。

簡単

レシピ紹介

島根県では、若い世代の皆様に朝食の大切さや料理をする楽しさ、食べる楽しさを感じていただくきっかけとするため、平成18年度から料理コンクールを開催しています。
今号は、中学生・高校生・大学生・専門学校生を対象とした「平成23年度わが家の一流シェフin島根料理コンクール」最終審査に、松江圏域から選出した作品を紹介します。

カリカリ納豆サラダ



簡単で、彩りもよくて
ごはんにあうネ
しつかりかんで食べると
歯と口にもgood!

応募者: 藤原 夏咲さん(安来市、高校2年)

健康づくりグループ・健康づくり標語の表彰を行いました。

鳥根県では、健康長寿日本一を実現するため、健康づくり活動を行っているグループ並びに健康づくり標語を表彰し、健康づくりの取り組みを応援しています。平成23年度の松江圏域の受賞グループ及び受賞作品を紹介します。

健康づくりグループ表彰

松江圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞〈活動年数10年〉

☆**穴道支所 脳卒中予防友の会 健脳教室** (松江市)
脳卒中を発症した人が月1回自主的に集まり、運動や趣味活動を通して交流を図っています。脳卒中の再発を予防して、QOLの向上を図り、地域リハビリテーションを推進しています。

☆**東比田地区健康を守る会** (安来市)
食生活の見直しや運動に取り組み、健やかな毎日が送れることを目的に、ウォーキング大会や男の料理教室、セラバンド体操教室、健康医学講演会等を開催するなど活発に活動しています。

松江圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞〈活動年数5年〉

☆**吉田地区健康会議** (安来市)
加齢とともに低下する筋肉を強化・維持することを目的に、毎週、ストレッチ体操を行った後、セラバンドを使用してセラバンド体操を行っています。

☆**母里地区さわやか健康会議** (安来市)
地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とし、「食」「運動」を重点に専門委員会を開催し、自治会と連携した健康づくりに取り組んでいます。

☆**比田すこやか21** (安来市)
地域の人が自分のことは自分でできて、健康で明るい暮らしができるよう、体力の維持、成人病の予防など健康づくりのために健康教室等を行っています。

☆**田和山会** (松江市)
松江市主催の糖尿病予防教室に参加した人が、教室終了後に結成し、ウォーキング等、仲間同励ましあひながら、継続することを目的に活動しています。

松江圏域健康長寿しまね推進会議 奨励賞〈活動年数3年〉

☆**健康体操グループ** (松江市)
元気で長生きできるように、覆たきり予防・介護予防を目的に活動しています。ADL高齢者体操などで楽しく、気持ちよく体を動かしています。

☆**白湯地区健康まつえ21推進隊**
☆**健康まつえ21 城北地区推進隊**
☆**法吉地区健康まつえ21推進隊**
☆**生馬地区健康まつえ21推進隊**
☆**健康まつえ21 乃木地区推進隊**
☆**竹矢地区 健康まつえ21推進隊**
☆**健康まつえ21 島根地区推進隊**
(松江市)

☆**八束町ウォーキングクラブ** (松江市)
ウォーキングの普及・啓発を行い、地域住民の健康づくりを促進することを目的に活動しています。ウォーキングコースの設定、目標達成者の表彰制度ももうけています。

平成20年度から2年間、松江市の「健康まつえ21モデル事業」の第一期モデル地区として結成したグループです。地域の健康課題や願いをもとに、会議や事業を実施しています。モデル地区終了後も、地域に根ざした活動を継続して展開しています。

☆**広瀬地区健康推進会議** (安来市)
地区住民の健康づくりを推進することを目的に、健康に関する講演会や健康ウォーク、食育に関する研修会などを開催しています。



健康づくり「標語」表彰

○島根県健康長寿しまね推進会議会長賞

「大切に この菌で食べよう いつまでも」

安達智美さん

○入選

「さんえんは パパの健康 家族のねがい」 林 宏樹さん

「学童の 登校見守り十五年

パワーもらいて 若さたもてり」 筑後照枝さん

たばこ分科会レポート

たばこの煙のない施設拡大事業の状況



松江圏域では、受動喫煙防止対策をすすめるため敷地内禁煙、施設内禁煙の施設を募集・登録し、禁煙施設を増やしていく、「たばこの煙のない施設拡大事業」を今年度から実施しています。

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ています。

☆医師会や薬剤師会のご協力により、現在41件の施設がたばこの煙のない施設として登録されています。
 《登録施設一覧》H24.2現在

施設名	敷地内禁煙	施設内禁煙	施設名	敷地内禁煙	施設内禁煙
松江市城西公民館		○	川谷薬局		
泉胃腸科医院	○		みるさい調剤薬局		○
野津医院	○		(医)ぼよぼクリニック		○
まつしま脳神経内科クリニック	○		中村内科循環器クリニック		○
とまと薬局	○		幡医院		○
ほしの内科・胃腸科クリニック	○		きたに内科クリニック		○
リズム調剤薬局	○		堀江耳鼻咽喉科医院		○
森本産婦人科医院	○		堀内科胃腸科医院		○
ハーブ薬局本庄店	○		西茶町ちどり薬局		○
乃木調剤薬局	○		医療法人 伊藤医院		○
酒井三十堂薬局	○		さかい耳鼻咽喉科		○
すみれ調剤薬局 八雲店	○		だて整形外科クリニック		○
松江調剤薬局		○	(医)ひよこクリニック 浅野小児科医院		○
スマイル薬局		○	いきいきクリニック		○
島根県立松江高等看護学院		○	松江保健所		○
松江看護高等専修学校		○	高梨眼科医院		○
医療法人泉仁会なかじま耳鼻科	○		アイアイ薬局		○
松江市医師会館		○	さくら薬局 古志原店		○
有限会社モリワキ モリワキ薬局	○		さくら薬局 黒田店		○
すみれ調剤薬局	○		有限会社さくら薬局 東出雲店		○
島根県商工会館・松江商工会議所ビル		○			

今後もたくさんの方の施設の登録をお待ちしています。

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 (電話)0852-23-1314

あなたのお店も禁煙店として登録してみませんか？

たばこの煙のない飲食店を募集しています！

飲食店及び喫茶店のうち、店内終日禁煙のお店を募集しています。

*問い合わせ先 松江保健所健康増進グループ
 TEL:0852-23-1314

たばこの煙のない理容店・美容店を募集しています！

理容店及び美容店のうち、店内終日禁煙のお店を募集しています。

*問い合わせ先 島根県生活衛生営業指導センター
 TEL:0852-26-0651

心の分科会レポート

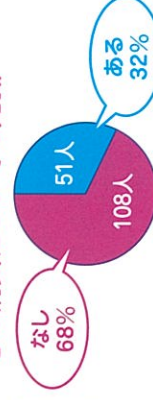
若者のメンタルヘルス～専修学校へ出張講座に行きました

松江保健所管内では毎年60人～70人の自殺死亡者があり、壮年期の死亡は減少しつつありますが、20歳代・30歳代の自殺者数が増加しています。そのため、今年度は心の分科会の取り組みとして、専修学校等6校を訪問しその学校の実態に併せたキャンペーンを行いました。先生方のお話によると、メンタル面で悩む学生さんが増えているようでした。2つの学校で「うつ病予防と心の健康づくり」について講座を行いました。アンケートからは「心の悩みについて相談できる人がいない」が約2割、心の病気について知識をもっていない人が約7割ありました。講座後は「うつ病について理解できた、身近なことと思う、ストレス発散は大事と思った」などたくさんの方の感想がありました。今後も学校と連携し若者のメンタルヘルスの取り組みを推進していく必要を感じました。

心の悩みについて相談できる人



心の病気にについての知識



紹介します!まめな情報協力店 ～「そば・甘味 ちどり茶屋」さん～

まめな情報協力店は、健康づくりの協力店として「まめな通信」を置いていただいているお店や事業所のことです。現在、松江市・安来市の計98店(事業所)に登録いただいています。

今回は、まめな情報協力店に登録いただいているお店のうち、「そば・甘味 ちどり茶屋」さんを訪問しました。平成23年9月に、松江城二の丸に開店した新しいお店です。

店長の福間さんは、以前はヘブースモーカーだったそうですが、お子さんの誕生をきっかけに禁煙されたとのこと。お店は開店当初から店内全面禁煙とし、従業員も禁煙を条件に雇用されています。従業員のうち2人が、もともとは禁煙されていた方がいましたが、2人とも禁煙に成功されたそうです。

お店では、店独自に工夫した「ぼてぼて茶」などをメニューに取り入れておられます。城山にあるお店ということもあり、松江の食文化をお客様に紹介していきたいと福間さんは話されました。(取材者:まめなサポーター 宮前、原)



店長の福間さんから、禁煙・分煙を検討されているお店への二言

★当店でのご経験

「禁煙」であることの苦情やトラブルは一切ありません。逆に、衣服や髪にタバコのおいがつくことを嫌う女性や、お子様連れのお客様から喜ばれています。オープン時から「禁煙」として本当に良かったと思います。



★分煙の方が難しいかも?

空気の行き来を100%遮断しないと「喫煙・禁煙スペース分離」の意味はないそうです。そのために数百万円の設備費がかかるというビックリしました。単純に、席を区別するだけではダメなんですね。

◎まめな情報協力店がふえました! (*平成23年10月以降の登録店)

松江市の情報協力店		
そば・甘味 ちどり茶屋	☆	☆
有限会社 くりく		☆
社団法人 松江法人会		☆
とまと薬局	☆	☆
榎野電機工業有限公司		☆
大戸ごほん処 イオン松江店		☆

「まめな情報協力店」には、このほかに健康づくりをサポートする様々な取り組みにご協力いただいています。(☆印のついているお店)
…「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない施設」:店内を終日禁煙として
 いる飲食店、敷地内または施設内を禁煙としている施設です。

まめな情報協力店を 募集しています

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。健康づくりの協力店として「まめな情報協力店」に登録し、まめな通信を置いてくださるお店を募集しています。

◆申込先:松江保健所健康増進グループ
 (TEL:0852-23-1314)



運動分科会レポート

《まめなウォーカー研修会を行いました。》

まめなウォーカーとは、まめなウォーカー養成講習会でウォーキングの理論や実技を学ばれた方で、地域でウォーキングの普及を推進されている方です。松江圏域において、現在約130名の方がおられます。

運動分科会では、年に1回、まめなウォーカー研修会を行い、活動交流やウォーキングの最新情報について実践を交えた学習を行っています。(今回は、「ノルディックウォーク」の体験を行いました。)

まめに歩きましょう!!

島根県の目標

男性は、1日9,200歩以上!

女性は、8,300歩以上です。



読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか?あなたの健康づくりに役立つ情報はいっていたか?まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- ①まめな通信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たれた記事は?
- ③読んだ感想を聞かせてね!

※ただし、1人につき、一回答えていただきます。

おもと

〒690-0892
 松江市大輪町420
 松江圏域健康長寿
 しまね推進会議 行

うら

アンケートの
 お答え
 ① ② ③
 お名前
 おところ

※ハガキかメールまたはFAXでアンケートにお答えいただいた方には、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:エコバッグ・タオル・
 携帯ストラップなど



◎応募締切りは…平成24年6月30日

メールアドレス: matsue-hc@pref.shimane.lg.jp

FAX:0852-31-6694