

がん検診を
受けましょう

受けていますか?がん検診

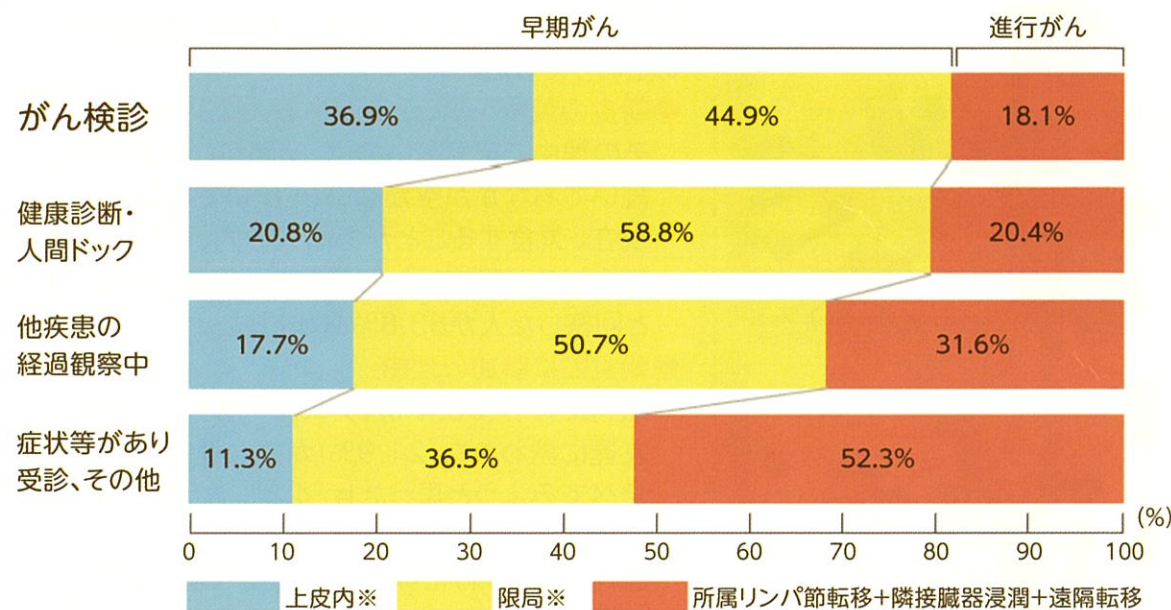
2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなるといわれています。

島根県における死因の第1位であり、年間2500人の県民が「がん」により亡くなっています。

がん死亡を減少させるためには「がん検診」を受け、早期発見早期治療することがきわめて重要です。

早期のがんは自覚症状がありません。その早期のがんを見つけることが検診の役割です。

早く見つければ、がんは治る病気になっています。症状がないからこそ、定期的に検診を受けることが大事です。



島根県地域がん登録 2007-2009
 ※上皮内:がんが上皮細胞と組織を隔てる膜を破って浸潤(しんじゅん)していない状態
 ※限局:がんが発生臓器に留まっている状態
 (胃・大腸・肺・乳房・子宮の合計 進行度合不明を除く)

ちょっと運動
してみませんか?

秋と言えば運動の秋!!過ごしやすい季節になりました。景色を眺めながらのウォーキングはいかがですか?自分に合った方法で、体を動かして、代謝を促し、生活習慣病を予防しましょう。



例)体重60kgの人がそれぞれのウォーキングを行った場合

歩き方(分速)	体重1キログラム当たりの消費カロリー(1分間)	30分で消費されるカロリー
ゆっくり歩行(分速53m未満)	0.035kcal	63kcal
通常の歩行(分速60~70m)	0.053kcal	95kcal
エクササイズウォーキング(分速90~100m)	0.07kcal	126kcal

出典:改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

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がはいついたかな?
 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人につき一回答をお願いします。

〒690-0882
 松江市大輪町
 420

松江圏域健康長寿
 しまね推進会議
 行

おもて面

うら面

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、抽選でまめなくんグッズ
 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、タオルなど



応募締切/平成26年12月26日(金)
 e-mail/
 matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
 FAX/0852-21-2770



まめな通信 秋号

平成26年
 Autumn

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 健康増進課
 TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

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んど~

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」は圏域住民のみなさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

今号の内容

- ★生涯を通じた健康づくりの推進
- 心いきいきキャンペーン かんたんレシピ紹介 朝食会への参加
- たばこの煙から子どもたちを守りましょう
- してみよう!お口のストレッチ ちょっと運動してみませんか?

- ★住民主体の地区ごとの健康づくりの推進
 活動推進交流会・食育推進研修会の開催
- ★疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防
 がん検診を受けましょう

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!

ひとりで悩まないで一人ひとりの大切ないのち 9月10~16日は「自死予防週間」です

島根県の自死者数は、平成8年から21年まで毎年200人を越えていました。
 平成25年は177人まで減少しましたが、人口10万人当たりの自死者数を示す自殺死亡率は25.4で全国4位であり、依然として高い水準にあります。

自死の多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。また、自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死予防には、まずは「周りの人が気づくこと」が大切です。

島根県では、より多くの人にそうした「サイン」に気づいていただくために、「人のあたたかいところ」や「相手を思いやるところ」の大切さを今一度考え、地域に「自死予防」の意識が根付くことをめざして、街頭キャンペーンを行いました。松江圏域でも9月10日の「世界自殺予防デー」にあわせ、JR松江駅、ラ・ムー安来店、丸合安来店(安来ショッピング)の3カ所で「心いきいきキャンペーン」を関係機関の皆さんと共に実施しました。



かんたん/
 レシピ紹介

島根県では、若い世代の皆さん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ために料理コンクールを開催しています。

今号は、中学生・高校生・専門学校生を対象とした「平成26年度わが家の一流シェフin島根料理コンクール」の最終審査に松江圏域から推薦した作品を紹介します。

朝からガツンとまいたけ入りとん平焼き ★応募者/宇津 凜太郎(松江市内中学校 1年生)

作り方

- ①まいたけは2cmの長さに切り、手で細かく裂く。ねぎは小口切りにする。
- ②まいたけと豚挽肉をフライパンで炒め、塩・こしょうで味を付ける。
- ③ボールに卵を溶きほぐし、塩少々を入れて混ぜる。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵をひとり分入れ、卵がふんわりするよう軽く箸で混ぜる。
- ⑤④の卵の上にチーズ、②、葱のをせ、具を包むように卵の両端を折る。
- ⑥皿に盛りつけ、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節できれいに仕上げる。

材料
 4人分

卵:6個 まいたけ:160g 豚挽肉:100g ねぎ:20g ピザ用チーズ:40g
 サラダ油:大さじ4 塩、こしょう:少々 お好み焼きソース:適量 マヨネーズ:適量 青のり:適量 かつお節:適量
 使用した地元食材 まいたけ、ねぎ

アピール
 ポイント

材料を着る手間が少ないのでスピーディに完成。まいたけの風味や食感を楽しみながらボリュームのある味付けで食欲増進。



松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会・食育推進研修会を開催しました

松江圏域では、平成25年度に「まめで長生き いいあんばんい」をキャッチフレーズとした健康づくり活動を進めるための計画を策定し、取組を進めています。

9月4日には、住民一人一人が健康づくりの気運を高めるとともに、「連携した健康なまちづくり」について学び、健康づくり活動の活性化を図ることを目的に松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会・食育推進研修会を開催しました。

当日は、平成25年度に健康づくりグループ圏域表彰を受賞された21グループの表彰式や、健康なまちづくりについての講演、地域で活躍するグループの活動発表などを行いました。また、健康づくりに関するパネル展示や啓発グッズの配布といったPRも併せて行いました。



平成25年健康づくりグループ表彰(圏域表彰)受賞団体一覧

継続賞

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
八束町ウォーキングクラブ
健康体操グループ



奨励賞

朝日地区健康まつえ21推進隊
城東地区健康まつえ21推進隊
城西地区健康まつえ21推進隊
八雲地区健康まつえ21推進隊
大庭地区健康まつえ21推進隊
健康忌部21推進隊
健康まつえ21しんじ推進隊
古江地区健康まつえ21推進隊
健康まつえ21美保関地区推進隊
健康まつえ21鹿島地区推進隊
健康まつえ21川津地区推進隊
健康まつえ21本庄地区推進隊

たばこ/アルコール 分科会レポート

たばこの煙から子どもたちを守りましょう。

喫煙は、たばこを吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。特に発達途中の子どもたちが身近にたばこの煙を吸い込む環境にある場合、中耳炎、気管支炎、肺機能の低下など深刻な影響を受ける可能性があります。

子どもたちはたばこの煙に対して無防備です。たばこの煙が有害であることがわからなかったり、親が喫煙者であると、たばこの煙を自分の意思で避けることができません。

周りにいる大人が守ってあげることが必要です。



はじめの1本を吸わせない!!
松江市内の中、高校での「禁煙キャンペーン」の様子

食の分科会 レポート

鳥根県立大学短期学部松江キャンパスの朝食会に参加しました。



鳥根県立大学短期学部松江キャンパスでは、学生と教職員と一緒に楽しく朝食を食べることを目的に、平成25年度「わが家の一流シェフin鳥根料理」コンクールの最終審査で選出されたレシピを使った朝食会が7月1日(男飯!みそ炒め)、2日(朝だっ!!元気だっ!!トマト口)、4日(しじみと野菜の豆乳チャウダー)の3日間実施されました。参加者は151名(学生112名、教職員他が39名)、3日間の延参加者数は277名でした。



参加者へアンケート結果(146名、回収率96.7%)は次のとおりでした。

●朝食の欠食をすることがある人は39名(26.7%)

その理由で最も多いのは、時間がない22.6%、続いておなかが空かない(4.8%)でした。

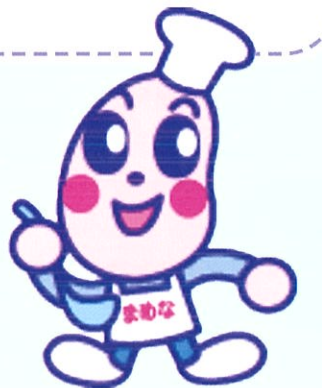
現在、欠食することがある人の内、これからは朝食を毎日食べると回答した人が41%、たまには食べようと思うと回答した人が53.8%ありました。

●朝食会に参加の理由

無料だから(66.4%)、メニューがおいしそう(54.1%)、友達に誘われた(21.9%)が主な理由でしたが、「朝食を食べてみようと思った」が4.8%あったのは、素晴らしいことかもしれません。

これをきっかけに朝ごはんを食べようと思ってもらえるといいですね。

参加者からは、「いつもはパンだけ、たくさん食べて元気が出た。」「おいしかった。」「1日頑張れそう。」「バランスの良い食事ができて良かった」等の感想があり、86.3%の人から参加して良かった回答がありました。



食事の前や あいた時間に してみましょう

してみよう!お口のストレッチ

口には「食べる」「話す」「息をする」「感情を表現する」などの働きがあります。口の機能の維持・向上を目指してストレッチをしてみましょう!

★唾液がよく出るためのストレッチ(唾液腺マッサージ)

…主にムセや痰のからみ、

口が渇くなどの症状が改善されます

無理のないように
してみてくださいね!



耳下腺マッサージ

・人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す



顎下腺マッサージ

・親指をアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5か所くらい順番に押す



舌下腺マッサージ

・両手の親指をそろえアゴの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり押す

