

まめな情報協力店

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。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

★松江市の情報協力店★	有限会社 くりっく	ワタナベ歯科医院
トークレスト 遊食倶楽部	社団法人 松江法人会	株式会社玉造温泉ゆうゆ
いづも屋	とまと薬局	かおり整体
アラスカ	ハーブ薬局 本庄店	大戸屋ごはん処 イオン松江店
松江今井書店学園通り店	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	川谷薬局
たまき松江店	西茶町ちどり薬局	森本産婦人科医院
美容室はいからさん	おかげキッチン まるベリー	松江調剤薬局
ドコモショップ松江学園通り店	清松庵たちばな	中村内科循環器クリニック
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	爽健美食ここな	ふくしま(株)スーパーチェーン本社
スポーツクラブBIG-S	シンヤクドー上乃木店	ドラッグストアウエルネス橋南店
尾原スポーツ	ヘアースタイルビュー	マルマン(株)本部
キッチンおかだ	つちえ美容室	みしまや本部
中国山地蕎麦工房 ふなつ	殿町一色庵	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
SKプラザ	テルサ(株式会社さんびる)	カフェ オリーブ
県庁食堂スワン&売店ふまい	和寿司	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子
一色庵	旬 菜	樋野電機工業株式会社
JAグリーンかわつ店	カフェ・ウィーン	★安来市の情報協力店★
上田そば店	Yショップ田和山店	そば処 まつうら
和風レストラン ぼん	今井書店グループセンター店	CAFÉ ROSSO
フタバ洋品店	JAグリーンつだ店	舶来屋
JAグリーンふるえ店	ワダ卓球専門店	ゆう心
浪花寿司	レストラン ラグー	紅葉館
コーヒーと食事の店「黒ひげ」	ホテル宍道湖	松琴館
神代そば	(有)御華門	御食事処 藤芳
パンエポール	麦笛たまき	竹 葉
萬 隆	コナミスポーツクラブ松江	夢ランド しらさぎ
(株)ワコムアイティ	しまね屋	ワークセンターやすぎカフェグリーンどじょこ
割烹・仕出し料理小林	熊野館	まつもとスポーツショップ
カーブス松江島大前	ホットランドやくも	スイミングスクール安来
喫茶 いこい	いろり茶屋	日立メタルプレジジョン
ベーカリー&カフェ パサージュ	クロード松江本店	日立金属安来工場 健康管理室
自家焙煎珈琲 Café Kubel(カフェクベル)	松江総合運動公園 指定管理者株式会社MILしまね	湯田山荘
ダイニング なくりあ	河津歯科	ふれあいプラザ
そば・甘味 ちどり茶屋	(有)宝箱	社会医療法人 昌林会
ハートフルミュージック	カフェ ヴィア ボンテンピ	わたなべ牧場



# まめな通信

平成26年  
春号  
Spring

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ばんい～

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
    - 簡単レシピ紹介
    - 未成年者飲酒防止キャンペーンについて
    - 歯周病について
  - ★住民主体の地区ごとの健康づくりの推進
    - 「健康づくりグループ表彰」受賞グループのご紹介
  - ★多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動推進
    - まちの食育応援団について
    - たばこの煙のない施設のご紹介
    - まめな情報協力店のご紹介

## 『未成年者飲酒防止キャンペーン』に参加しました!

たばこ・アルコール分科会では、昨年12月11日(水) JR松江駅において未成年者飲酒防止キャンペーンに参加しました。当日は主催の松江酒類業懇話会会員さんのほか「まめなくん」「しまねっこ」「しじみ姫」「ちよっとまっ太くん」など多くのゆるキャラ達も参加して、高校生を中心に飲酒、喫煙の防止を呼びかけました。

未成年者の飲酒は、心と体の成長に大きなダメージを与えることがあります。

～お酒は20歳になってから・・・～



### かんたん/レシピ紹介

今号は、島根県で実施した「第9回わが家の一流シェフin島根料理コンクール」で松江圏域内から応募のあった作品のうち、圏域審査会で好評だった作品をご紹介します。

このコンクールは朝ごはんの欠食をなくしていくことを目的として中学生以上の学生を対象に開催しているものです。

### 『いずもの恵みサラダ』★応募者/萬代 愛子さん(中2)

#### 作り方

- ①ナスは縦半分に切る。オクラは軸をとる。アスパラは根元のかたい皮をピーラーでむく。玉ねぎは薄くスライス、大葉は手でちぎる。いりこは、耐熱皿にのせ、電子レンジで2分くらいかけてカリッとさせる。しょうが、みょうがはみじん切りにする。
- ②ナス、オクラ、アスパラ、厚揚げを蒸し器で蒸す。1～3分の間で柔らかくなったものから取り出す。
- ③ドレッシングをつくる。しょうゆに酢、豆板醤、しょうが、みょうがを加え、ひまわり油、ごま油を加えてよく混ぜる。
- ④厚揚げと蒸した野菜を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ドレッシングをたっぷりかける。 ミントトマト、大葉、いりこ、玉ねぎをトッピングする。

#### 材料 4人分

ナス:160g オクラ:40g ミントトマト:120g アスパラガス:120g 玉ねぎ:30g 大葉:4～5枚 厚揚げ:250g いりこ:20g  
ドレッシング みょうが:2個 しょうが:1かけ しょうゆ:大さじ3 酢:大さじ2 砂糖:大さじ1 水:大さじ2 豆板醤:小さじ1  
ひまわり油:大さじ1 ごま油:大さじ1



## 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いっていたかな?  
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6月30日(月)  
e-mail/  
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp  
FAX/0852-21-2770



# 健康づくりグループの取り組みを応援しています

## ～「平成25年度健康づくりグループ表彰」受賞グループ決定!!～

「健康づくりグループ表彰」は、島根県と健康長寿しまね推進会議が、地域や職場で健康づくり活動を行っているグループを表彰し、健康づくりの取り組みを応援するものです。

今年度も、県表彰、圏域表彰の各賞の受賞グループが決定されました。受賞グループを紹介します。

### 島根県知事賞

#### 「片江地区健康教室」(松江市美保関町)

～ストレッチ体操・ラジオ体操等やビーチバレー等の運動で体力づくりを実施～

近年は、グループ内の活動にとどまらず、地区内のボランティア団体や老人会に加入し、体操指導や喫茶等のボランティア活動がされています。また、平成24年度には、松江圏域健康長寿しまね推進会議主催の「まめなサポーター養成講座」を5名の会員が受講され、健診やがん検診受診の呼びかけなど一層の健康づくりに取り組まれています。



### 健康長寿しまね推進会議会長賞

#### ウェルビクス教室(安来市広瀬町)

地元の交流センターにおいて、週2回運動教室を実施されています。住民の連帯感の強化や孤独感の解消にもつながっています。また、教室の参加者が地区内の10集落のミニサロンへ出かけ、リーダーとして定期的にバンド体操を実施されています。

#### 東比田健康を守る会(安来市広瀬町)

安来市の健康増進計画に基づき、平成14年に「食事」「運動」「心の健康・嗜好品」を柱とする「東比田地区計画」を住民主体で策定されました。策定後は、計画に基づく各種健康づくり活動を地区役員が中心となって企画・実施され、地域ぐるみの健康づくりの気運の向上につながっています。

### 《松江圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞》 9グループ

健康体操グループ	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	

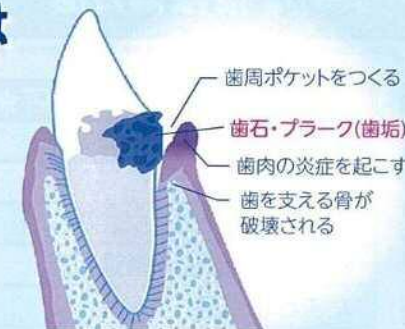
### 《松江圏域健康長寿しまね推進会議 奨励賞》 12グループ

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	本庄地区健康まつえ21推進隊

### 歯科分科会 レポート

## 世界で最も患者数の多い病気は 歯周病です

歯周病とは、歯と歯を支える組織に様々な影響をあたえる病態の総称です。成人の約8割が歯周病にかかっており、働きざかり世代が歯を失う原因の第1位となっています。また、最近では歯周病がからだの様々な病気に影響していることが分かってきています。



### チェックしてみましょう! ～自分でできる歯周病チェック～

- 歯肉から出血することがありますか
- 口臭がありますか
- 歯肉が赤くはれていますか
- むし歯ではないのに冷たいものがしみますか
- 歯肉から膿がでることがありますか
- 朝起きた時口の中がねばねばしますか
- 歯がぐらぐらしますか
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか

歯周病は自覚症状が少ないため、気づかないまま悪化することが多いです。予防するためには、毎日の歯みがきとその際の歯ぐきの状態のチェック、そしてかかりつけ歯科医院でのケアが大切です。

かかりつけ歯科医院で定期的に検診を受けて口のチェックをしてもらうとともに、自分に合ったブラッシング方法等をアドバイスしてもらいましょう。

また、歯科分科会では事業所を対象とした出前講座(元気なうちから歯はいのち講座)を実施しています。詳しくは松江保健所のホームページをご覧ください。

### たばこ/アルコール 分科会レポート

## たばこの煙のない施設登録にご協力をお願いします!!

松江圏域では、子ども達をはじめ多くの人が利用する施設等の「たばこの煙のない環境づくり」を進めています。そこで、不要なたばこの煙を吸わないために、敷地内禁煙、施設内禁煙の施設登録にご協力ください。

現在 松江市内163件 安来市内13件の施設が登録されています。(松江保健所のホームページをご覧ください。)

※平成25年度新しく登録をされた施設を紹介します。

松江市玉湯町	たまゆ内科クリニック	敷地内禁煙
松江市西浜佐陀町	松江海洋センター	施設内禁煙
松江市学園南	松江市総合体育館	施設内禁煙
松江市大庭町	サンライフ松江	施設内禁煙
松江市矢田町	松江市矢田体育館	施設内禁煙
松江市玉湯町	松江市玉湯体育館	施設内禁煙
松江市鹿島町	鹿島武道館	敷地内禁煙
松江市東出雲町	フジキ本部	敷地内禁煙
松江市学園	フジキ学園通り店	施設内禁煙
松江市田和山町	フジキ田和山店	施設内禁煙
松江市東出雲町	東出雲老人福祉センター	施設内禁煙
松江市東津田町	カーブス松江東津田	施設内禁煙



### 食の分科会 レポート

## 地域や職場での食育活動をお手伝いします

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職場で食育活動をされる皆様の応援をするため応援団を登録し、希望されるグループへご紹介しています。詳しくは、事務局へ直接お問い合わせいただくか松江保健所ホームページをご覧ください。

<応援団> 島根県栄養士会 松江地区会、島根県栄養士会 安来地区会、松江市食生活改善推進協議会、安来市食生活改善推進協議会