

雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1

第12号 平成21年9月 発行

島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

第4回 食育推進全国大会が開催されました

6月13日・14日の2日間にわたって、松江市のくにびきメッセにおいて「第4回食育推進全国大会」が開催されました。

のべ約1万3千人の方々にご来場いただき、『食育』を身近に感じることでできた、大盛況の大会となりました。

雲南圏域健康長寿しまね
推進会議からは、各プロジェクト
チームの活動紹介やたよりの配布、
ウォーキング月間の
活動報告を行いました。



9月は食生活改善 普及月間です

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とくに「食生活」の改善が大切です。

9月は食生活を見直し、よりよい食生活が送れるよう、考え、実践するきっかけづくりをする月間です。

今年の**重点目標**のひとつは「**野菜の摂取量を増やそう！**」です。

みなさんは**1日に必要な野菜の量**をご存じですか？

聞いたことはあるけれど、どのくらいの量なのかピンと来ない方が多いのではないのでしょうか。

正解は
350g以上です!!



目安は

小鉢程度の野菜料理 × 5皿分

＊ほうれん草のおひたし等、**小鉢1杯分がおおよそ70g**です。

＊**野菜炒め**など、たっぷり野菜を使う料理は**2皿**と考えましょう。

<例>



具だくさん汁



サラダ



酢の物



おひたし

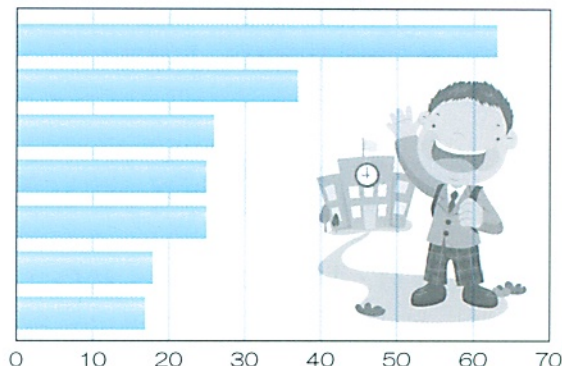


煮物

上の5皿分の料理と比べ、皆さんが食べていらっしゃる量はいかがですか？ 野菜は生よりも加熱した方がカサが減り、食べやすくなります。「不足しているなあ」と思われたあなた、まずは具だくさんの汁をつける、加熱した野菜料理を1皿増やすなどして、5皿目標に野菜を摂るよう心がけたいですね。

「たばこの煙を吸うと、からだにどんな影響があると思いますか？」（複数回答）

	(人)
口臭が気になるようになる	63
風邪などの病気にかかりやすくなる	37
学習能率が低下する	26
スタミナがなくなる	25
がん、心臓病など重大な病気にかかりやすくなる	25
肌のシワや黒ずみ、シミが増える	18
歯が黄色くなったり、歯肉が黒ずむ	17



たばこを
吸っている方



肌のシワ、黒ずみ、
シミを増やすんだ…

同じ年齢に
見えないね!



たばこを
吸っていない方



歯が汚れて、
歯肉炎の原因に
なるんだね。

たばこを
吸うと
怖いな～。

未成年の喫煙がいけない主な理由

- ① 未成年者の喫煙は、法律で禁止されています。(未成年者喫煙禁止法)
- ② 大人になってから吸い始めるより、たばこが習慣になりやすく、なかなか止められない。
- ③ 大人になってから吸い始めるより、病気で死亡する危険が高くなる。
- ④ 全身が酸素不足になり、身体の成長を遅らせたり、勉強に身が入らない、息切れがして運動中にすぐスタミナが切れるなど。



大人になっても、喫煙は危険です!

やる気が起きなかったり、体調不調が続いていたら、少しところが疲れているのかもしれません。休養は心と身体の健康に不可欠です!! サインに気づき、早めの対応を心がけましょう。

- 疲れているのに **2週間**以上**眠れない**日が続いている
- **食欲がなく**体重が減っている
- **だるくて**意欲がわからない、好きなことも楽しめない

もしかしたらそれは・・・ **「うつ」** かもしれません



「うつ」になると身体の調子が悪くなり、気力や頑張りで立て直すことは困難です。
1人で頑張りすぎず、かかりつけ医や専門機関へ是非ご相談ください。

フッ化物洗口でむし歯予防!

飯南町では町立4箇所の保育所（桜ヶ台保育所、さつき保育所、赤名保育所、来島保育所）でフッ化物洗口によるむし歯予防に取り組まれています。

今回、飯南町立桜ヶ台保育所へ雲南圏域健康長寿しまね推進会議8020推進プロジェクトチームで訪問し、吾郷所長さんに実施の様子を伺いました。

取り組みの経過

- ① 平成10年度 先進地視察（広島県大竹市）
- ② 平成12年度 実施に向けて具体的な取り組みをスタート
フッ化物洗口検討会の開催
- ③ 平成13年度 保護者説明会の開催
実施希望調査を行い洗口開始

音楽に合わせて
「ブクブク…」、しっかり唇を
結んで、みんな上手に洗口が
できていました。

実施の様子



フッ化物洗口は4歳児・5歳児さんがしています。
(実施率 100%)

毎日、お昼ごはんを食べた後、歯みがきをしてからフッ化物洗口が始まります。1人ずつ担任の先生から紙コップに洗口液を入れてもらい、1分間ブクブクうがいをします。



フッ化物洗口を始めて今年で8年目。みんなで一緒にうがいをする
ことで、保育所の生活習慣の一部として子どもたちにも定着してきて
いるそうです。



一生使う大切な歯。

フッ化物洗口の取り組みが家族みんなで取り組む歯と口の
健康づくりにつながるよう、これからも応援しています♪

9月10日は世界自殺予防デーです ～1人ひとりが知り、行動しよう

島根県の自殺死亡率(人口10万対)は、ここ数年概ね全国のワースト10位内に入っています。平成20年に自殺で亡くなった方は215人で、昨年より18人減少しましたがワースト10位内は変わらず、特に30代と50代で増加しています。1人ひとりが身近な問題として、少し意識してみませんか？

特別なことではなく、
声かけや地域の集まりも大事！
出来ることから始めてみよう！

- ★気づく ～周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- ★つなぐ ～早めに専門家に相談するよう促す
- ★見守る ～温かく寄りそいながら、じっくりと見守る



「がん検診啓発協力事業所」大募集!!



島根県では、「島根県がん対策推進計画」で、がん検診の受診者の増加を重点目標としています。

がん検診の受診者を増やすためには、県民全体のがん検診への関心を高める必要があり、行政だけでなく、民間企業や事業所、各種団体と連携し、官民協働による啓発活動が効果的だと考えます。

そこで、がん検診の啓発活動に協力いただける事業所を「がん検診啓発協力事業所」として募集・登録し、協力事業所とともに、より地域に根付いた形での啓発活動を進めていきたいと考えています。ぜひ、ご協力ください。

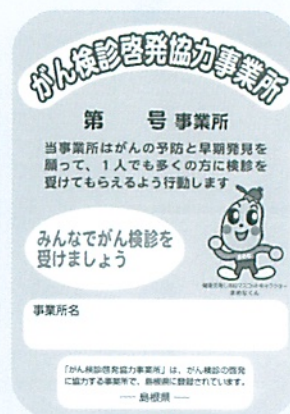
**Q:「がん検診啓発協力事業所」は
どんなことをするの？**

A:協力事業所が無理なく取り組める啓発活動でOK！

例えば…

- * 受付窓口には啓発チラシを設置する、または来客者にチラシを配布する。
- * 事務所内、来客室などに啓発ポスターを貼る。
- * 事業所が発行する広報にがんに関する記事を掲載する。
- * 街頭キャンペーンに参加する。
- * がん検診啓発コーナーを設置する。

・・・など



登録事業所に配られる
ステッカー

この事業へのお問い合わせ、応募に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

雲南保健所 健康増進グループ TEL (0854) 42-9637

がん検診受診者を増やすための啓発活動への協力をお願いします！



歩いて健康づくり 続けて健康長寿をめざそう!

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、10月、11月の2ヶ月間を「ウォーキング推進月間」とし、チャレンジイベントを行います。日ごろ運動不足を感じている方は、このチャレンジイベントをきっかけにウォーキングを始めてみませんか？

【チャレンジ内容】 10月、11月の2ヶ月間、週3回以上ウォーキングする。

【対象者】 雲南市、奥出雲町、飯南町に在住する方ならどなたでも。

【実行賞】 ウォーキングの実行状況を事務局に報告された方には実行賞（粗品）を進呈します。

【報告方法】 運動施設、公民館等に置いてある応募チラシ裏面の報告用紙に必要事項を記入し、郵送、FAXで事務局に報告する。（チラシは9月下旬に置く予定です。）

※応募チラシ、報告方法に関するお問い合わせは事務局にご連絡ください。

＜事務局＞ 雲南保健所 健康増進グループ TEL (0854) 42-9637