

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
島根県雲南保健所 健康増進グループ

第15号 平成23年3月 発行

平成22年度
健康づくりグループ
表彰受賞

健康長寿しまね推進会議会長賞
『八神健康体操の会』

おめでとうございます



健康長寿日本一をめざして、島根県では、平成17年度より健康づくり活動をしているグループを表彰しています。

今年度は、飯石郡飯南町の『八神健康体操の会』が受賞されました。この会は、昭和50年から活動を始められました。最近、参加者が数名と少なくなっていますが、毎週1回ストレッチを中心とした体操を続けておられます。また、月1回は、町の保健師も加わり、茶話会を開いて楽しく活動が続けておられます。



グループのみなさんに“継続の秘訣”を伺ったところ・・・

「声かけて一緒に出かけるんよ。他はなんもしていないよ」

顔の見える関係だからこそ、地域に根付き、無理のない活動がグループのみなさんの笑顔につながっているのだと感じました。

★★

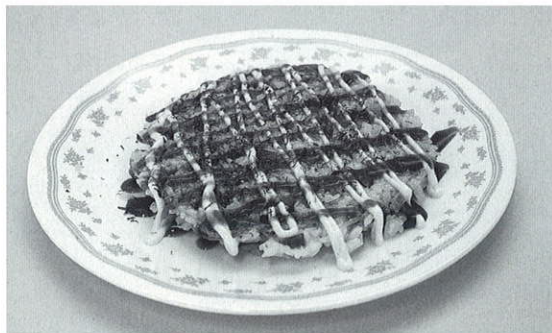
おいしい・たのしい・ためになる

朝ごはん簡単レシピ♪ ～わが家の一流シェフin島根料理コンクール～

今年度も、地元産品を使った朝食1品メニューを募集したところ、圏域では中高生・専門学校生17人から16作品の応募がありました。県最終審査には足立奏美さん（雲南市・中学3年生）の作品「お好みごはん」を推薦し、「JA島根食育推進賞」を受賞されました。審査員からは、彩りが良く、バランスを考えた若い世代に向く1品と好評でした。

材料と分量（4人分）

- ごはん … 茶碗3杯
- 卵 … 3個
- にんじん … 1本
- きゃべつ … 1/4個
- ピーマン … 2個
- さくらえび … 10g
- 塩 … 少々
- 油 … 少々
- マヨネーズ … 少々
- 青のり … 少々
- ソース … 少々



- 作り方**
- ① にんじん、きゃべつ、ピーマンをみじん切りにする
 - ② 卵3個とごはん、①、さくらえびを混ぜて塩で下味をつける
 - ③ フライパンに油をひき、②をなるべく平べったく押すようにしておき、両面を焼く
 - ④ マヨネーズ、青のり、ソースをかけてできあがり♪

近年、児童・生徒の朝食欠食は減ってきています。
次のステップでは、バランス良く食べることを実践しましょう。



平成22年度 雲南圏域「こころの健康標語」入賞作品を発表します。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議心の健康づくり対策プロジェクトでは、こころの健康づくりの取組みとして、8月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。その結果、小学生からお年寄りまで、幅広い年代の方から、25名、60作品の応募がありました。ありがとうございました。

最優秀賞

はなしてね 何か力に なれるかも

(雲南市 一般 小林保子さん)

優秀賞

大丈夫 心のとびら開けて見て

(雲南市 一般 井田富枝さん)

踏みだそう よりそう人が きつという

(雲南市 一般 小林保子さん)

入選

あのときの 君の言葉に すくわれた

(掛合中学校 3年 藤原知世さん)

泣かないで 話してごらん どうしたの?

(掛合中学校 3年 松田理奈さん)

寝れたかね うつ病予防の 愛言葉

(雲南市 一般 錦織君子さん)

おはようで 張り、艶、元気 確かめる

(雲南市 一般 金山信夫さん)

おはようと 玄関あけて たしかめる

(奥出雲町 一般 藤原宣子さん)

汗流し 心のつまりも 押し流す

(奥出雲町 一般 穴戸香織さん)

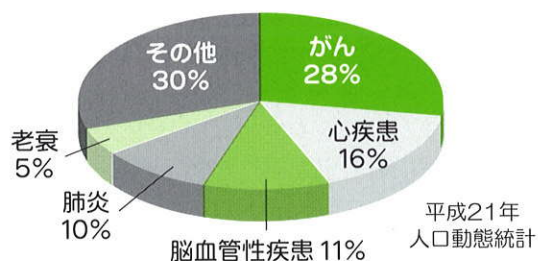


最優秀賞、優秀賞を受賞された
小林保子さん、井田富枝さんです。
おめでとうございます。



声かけて 地域ぐるみで がん検診

<島根県死亡原因の割合(平成21年)>

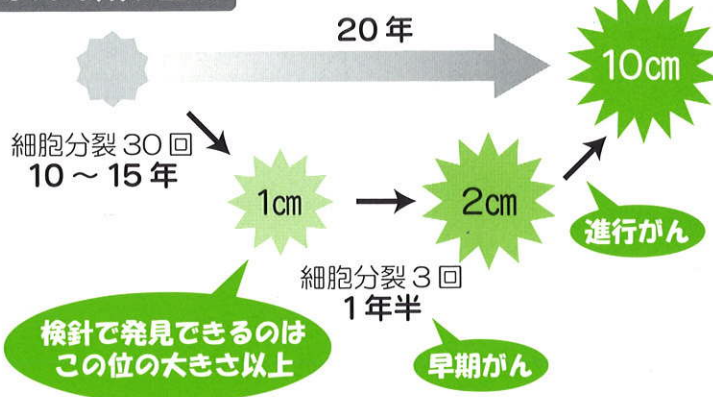


★島根県では年間約2,500人の人が「がん」で亡くなります。死亡原因の第1位です。



9月 ウェルネス三刀屋店での
がん征圧月間キャンペーンの様子

がんの成り立ち



★「がん」の初期段階の多くは自覚症状がなく、「がん」を早期に発見できる期間は1～2年です。

「がん」は2人に1人がかかる病気です。
あなたと、あなたの大切な人のために
「いつか」ではなく「今」、
がん検診を受けましょう!



多くの人が利用する公共的な空間では、全面禁煙を!!

他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」による健康被害を防ぐため、下記の場所では全面禁煙をすすめていきましょう。

- ◇ 多くの人が利用する公共的な空間（※1参照）
少なくとも、官公庁や医療施設は率先した取り組みを!!
- ◇ 屋外であっても子供の利用が想定される公共的な空間



※1 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、官公庁施設、飲食店、駅やバス、飛行機の旅客ターミナル、福祉施設、商店、ホテル

たばこの健康影響



受動喫煙



喫煙

(平成22年11月24日 受動喫煙防止対策研修会 春木宥子氏講演資料から)

たばこをやめるとこんなに良いことが...

20分後	血圧、脈拍、体温が正常になる
8時間後	血液中の酸素濃度が正常になり、運動能力が改善
24時間後	心臓発作の確立が下がる
48時間後	においと味の感覚が回復し始める
48~72時間後	ニコチンが体から完全に抜ける
72時間後	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる
2~3週後	体循環が改善し歩行が楽になる、お肌も艶やかに
1~9ヶ月	咳、静脈うっ血、全身倦怠が改善する
5年後	肺がんの確率が半分に減る
10年後	前がん状態の細胞が修復される



「いい歯の日」キャンペーン実施をしました。



平成22年10月~11月にかけて、「いい歯の日」キャンペーンを行いました。期間中、11月8日(いい歯)には、雲南市内2カ所で街頭キャンペーンを行いました。

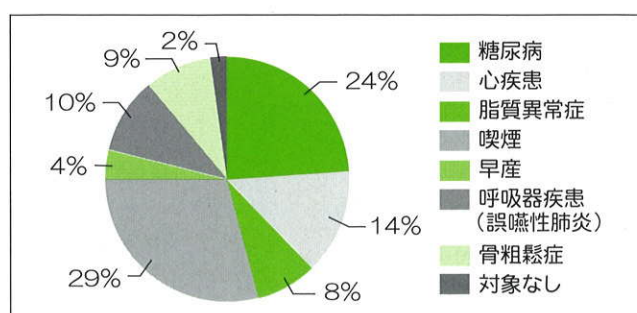
街頭キャンペーンでは、簡単なアンケートやチラシとグッズを配布して、「お口の中の健康」について知ってもらう“きっかけ”づくりをしました。



アンケート結果は、「定期歯科受診」について、約4割の方が定期的に歯科へ受診しておられました。

また「歯周疾患と全身疾患の関係」については、右のグラフのとおりでした。歯周疾患との関係は、まだまだ、知られていないようでした。

歯は、一生の宝物として、かかりつけ歯医者さんを決めて、定期的に受診をしましょう。



世界自殺予防デーキャンペーンを行いました!

島根県では年間200人の方が、自ら尊い命を絶っています。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議心の健康づくり対策プロジェクトでは、9月10日の世界自殺予防デーにおいて、雲南市、奥出雲町、飯南町のショッピングセンターにてキャンペーンを行い、うつ病に特徴的な睡眠障害をテーマとしたグッズを配布しました。うつ病は、過労や強いストレス状態が続けば、誰もがかかる可能性があります。しかし、きちんと休養・治療すれば治る病気です。他の病気と同じで、早期発見・早期治療が大切です。

疲れているのに眠れない日が2週間以上続く、食欲がないなどといった症状があるときには、相談・受診しましょう。また、周りに元気がない人がいたら、まずは“眠れてる?”と声を掛けてあげてください。



雲南市



奥出雲町



飯南町

歩いて健康づくり・続けて健康長寿

毎年、10月・11月を「ウォーキング推進月間」としてチャレンジイベントを実施しています。今年も週3回以上ウォーキングを実践した方、26才から88才まで148名から報告いただきました。

- ① 歩くことが楽しくなった。
- ② 四季折々の自然に触れ、人との出会いを大切に。
- ③ 歩いた後は気持ちがいい。

④ 記録することで
励みになった。
続けたい。



- ⑤ 体の調子がいい。
- ⑥ 持病がよくなった。
- ⑦ 風邪をひかなくなった。
- ⑧ 体カマッ!を実感。
- ⑨ 元気に歩けたことに感謝。

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られた方、毎年楽しみにされている方、個人またはグループで取り組まれた方、みなさんそれぞれですが、歩くことによって健康を実感されました!!

健康づくりに関する 媒体を貸出しています。

健康づくり貸出媒体の詳細については、ホームページまたは、電話にてお問い合わせください。

URL、電話番号は、表題の下(事務局)まで。

「栄養・食生活」、「歯科・口腔」、「たばこ対策」、「こころの健康」、「運動・体力づくり」、「がん予防」の5つの分野の健康づくり媒体の貸出を行っています。

雲南圏域の方でしたら、**無料**で貸出をしています。
(その他の地域の方は、事務局へお問い合わせください)



オススメ♥

「食育パペット」が仲間入りしました