

まめなたより

●平成30年3月発行●

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局
浜田市片庭町254（島根県浜田保健所内）
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/hamada_hoken/kenko/



ホームページはこちらから！

←携帯電話からアクセスできます。

～健康づくり各種表彰～ 健康づくりグループ

平成29年12月14日（木）、平成29年度 島根県健康づくりグループ表彰、浜田圏域健康づくりグループ表彰、7024よい歯のコンクール表彰を行いました。



健康長寿しまね推進会議会長賞

- ☆金田いきいきサロン
（浜田市金城町下来原地区）
- ☆熱田七福会
（浜田市熱田町）

浜田圏域健康長寿しまね 推進会議 会長賞

- ☆嘉久志まめなくん体操クラブ
（江津市嘉久志町）
- ☆江津町本町地区健康づくり推進会
（江津市江津町本町地区）

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞

- ☆ニタ村いきいきサロン亀の子会
（浜田市金城町今福地区）
- ☆ゆりの会
（浜市長沢町）
- ☆わかば会
（浜田市三階町）
- ☆汐入若葉会
（浜田市熱田町）
- ☆石寿会
（浜田市熱田町）

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 奨励賞

- ☆貯筋クラブ
（江津市嘉久志町）

まめなくん体操・100歳体操をはじめとした運動の取組や、減塩食の調理実習、特殊詐欺防止の講習会等、どのグループも工夫を凝らした活動を行なっておられました。これからも、居場所づくり・介護予防のため、引き続き活動を続けていただき、さらに上位の賞を目指していただきたいと思います。



浜田圏域 7024よい歯のコンクール

欠席者の方からも、受賞のコメントをいただきました。皆さん、定期的な歯科受診を心掛けておられるということでした。



表彰式に御出席いただいた出店さん、島田さん（左より）

最優秀賞 ☆西田 秋枝さん

優秀賞 ☆島田 美智子さん
☆杉原 正樹さん
☆出店 敏夫さん
☆服部 美紗子さん



浜田地区歯科衛生士会さんと一緒に 食育フェスタで歯科コーナーを開催しました！

平成29年6月25日(日)に開催された「食育フェスタin浜田(於:浜田市総合福祉センター)」に歯と食の部会として参加しました。

当日は、浜田地区歯科衛生士会さんと一緒に“むくむくおばけ作り”や、成人の方には専用のガムを使った“咀嚼カチェック”を行い、お口を使った遊びや体験を通して歯や口腔の健康づくりの大切さを啓発しました。短い時間でしたが、子どもから大人まで約120名の方が遊びに来てくれました。



満員御礼！

自分の口の中ってどうなっていたかなあ…？



むくむくおばけ作り
(お口を使った遊び)

成人向けお口のチェック
(咀嚼カチェック)

食育キャンペーンを行いました！

食育月間(6月)・食育の日(毎月19日)に合わせて、平成29年6月19日(月)にダブス浅井店(浜田市)で食育のキャンペーンを行いました。

当日は歯と食の部会員さんを中心に、浜田圏域の活動テーマである「脳卒中死亡率を減少させよう」の達成をめざし、「野菜たっぷり、塩ちょっぴり」の啓発パネルの設置や、野菜の摂取量についてボードアンケートを実施しました。また、店内ではうす味レシピ「さけるチーズとポテトのサラダ」の試食提供を行い、準備した試食が全てなくなるなど大変好評でした！



「野菜たっぷり
塩ちょっぴり」
おすすめレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き風

(1人あたり エネルギー169kcal 塩分0.6g)

【材料】 【分量(4人分)】

鮭	4切れ(240g)
玉ねぎ	100g
しいたけ	40g
えのきだけ	40g
しめじ	40g
長ねぎ	適量
①マヨネーズ	大さじ3
①みそ	小さじ3 1/2
①みりん	20g
バター	少量
レモン	適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。
えのきだけは石づきを取って3等分に切る。
しめじは小房に分ける。
- ②長ねぎを小口切りにし、①と混ぜる。
- ③アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎを敷く。
その上に鮭をのせ、②のソースを半分塗る。
きのこをのせ、残りのソースを塗ってホイルを閉じる。
- ④③をフライパンに入れ、水を注いで蒸し焼きにする。食べる時にレモンを絞る。



レシピ提供: 浜田地区食生活改善連絡会



しまね食育サイト
へアクセスしてね

世界禁煙デー及び禁煙週間にあわせてキャンペーンを行いました！



浜田商業高校

「世界禁煙デー」（5月31日）及び「禁煙週間」（5月31日～6月6日）にあわせ、禁煙推進部会・歯と食の部会の皆さんと浜田商業高校においてキャンペーンを実施しました。当日は啓発チラシとグッズを配布し、高校生に喫煙防止を呼びかけました。



無煙環境づくりに取り組んでみませんか？

「浜田圏域健康長寿しまね推進会議」では、敷地内または施設内を終日禁煙とする施設を「**たばこの煙のない施設**」として登録し無煙環境づくりの取組を応援しています。浜田圏域では、現在**98施設***が登録をいただいています。

☆登録方法など詳細は浜田保健所ホームページをご覧ください。

※ 平成29年12月現在

たばこの煙からみんなの健康を守りましょう！

認定ステッカーをお届けします！



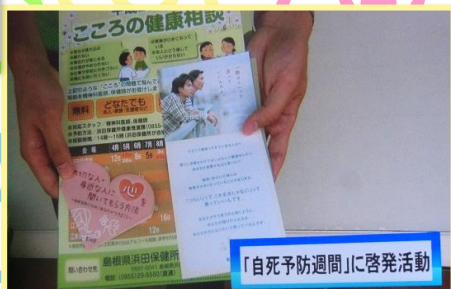
自死予防週間に街頭キャンペーンを行いました！

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日からの一週間は島根県では「自死予防週間」と名称を変え啓発活動等に取り組んでいます。

心の健康づくり部会では、平成29年9月12日（火）の午後5時から「ゆめタウン江津」にて街頭キャンペーンを行いました。

浜田圏域自死総合対策連絡協議会員、心の健康づくり部会の皆さんにご協力いただきました。多くの皆さんにチラシを手にとっていただき、幅広い世代に啓発することができました。

石見ケーブルビジョンでも取り上げていただきました！



「自死予防週間」に啓発活動



「自死予防週間」に啓発活動

健康づくり活動優良事業所表彰

働き盛りの皆さんが健康で明るく生きがいを持って生活できるように、アイデアあふれる方法で積極的に健康づくり活動に取り組んでいる事業所を募集、表彰しています。今年度は4事業所が受賞されました。

受賞された各事業所では、朝礼時の体操の実施、施設内禁煙、血圧計の設置等、従業員の皆さんの健康づくりについて様々な取組を行っておられます。

取組の詳細は浜田保健所ホームページに掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。

- | | |
|-----|--------------------------|
| 会長賞 | ☆住友生命江津支部 |
| | ☆公益財団法人 しまね海洋館 |
| 奨励賞 | ☆石見ケーブルビジョン株式会社 |
| 特別賞 | ☆中国ジェイアールバス株式会社
浜田営業所 |
| 努力賞 | 該当なし |



住友生命江津支部



(公財)しまね海洋館



石見ケーブルビジョン(株)



中国ジェイアールバス(株)
浜田営業所

体験してみよう～「スラックライン」をやってみました～

平成29年7月13日(木)に開催した「第1回浜田圏域健康長寿しまね推進会議」において、運動部会からのミニ講座～体験してみよう！～として、島根県立体育館の瀬上指導主任より、ロコモティブシンドローム予防についての講話と「スラックライン」の体験を行いました。何もしていなかった人が1日10分の運動を取り入れると、生活習慣病のリスクが3.2%減少するなど、運動習慣を身につけることの大切さについてお話しいただきました。



☞スラックライン

ベルト状のラインを利用したスポーツの一種。
脚の細かい筋肉を使うため、バランス感覚と体幹機能の向上効果があるスポーツです。



島根県立体育館 瀬上指導主任

ロコモティブシンドロームとは...
骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。

「未来へつながる健康で幸福(しあわせ)に暮らせる石見のまちづくり」

この地域に住み続けたいと思える浜田圏域を目指し、健康づくりをすすめます

浜田圏域では、「浜田圏域健康長寿しまね推進計画(第2次)」(計画期間:平成25年度～平成35年度)に基づき、県民と関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動を進めています。今年度、この計画の中間評価を行った結果、男女とも平均寿命は延びていましたが、女性の健康寿命が0.19歳短くなりました。

平成30年度からの計画の後半6年間についても、引き続き平均寿命と健康寿命の延伸をはじめとする目標を達成できるように健康づくり活動を進めていきます。

※島根県では、65歳の平均自立期間(65歳の時点における自立した生活を送ることができる期間)を「健康寿命」と定義しています。



浜田圏域の状況

平均寿命 男性 80.12歳
女性 86.33歳

健康寿命 男性 16.74歳
女性 19.92歳