

まめなたより

●平成31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

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

↑ ホームページはこちらから！



←スマートフォン・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30年12月6日（木）、平成30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、浜田圏域7024よい歯のコンクール表彰を行いました。



島根県健康長寿しまね推進会議会長賞

☆松原笑えみ会

（浜田市三隅町岡見）

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

- ☆あつまろう会
（浜田市弥栄町稲代）
- ☆二宮町健康づくり推進会
（江津市二宮町）
- ☆はつらつ健康教室
（浜田市三隅町黒沢）
- ☆宝音休守命
（浜田市弥栄町本郷下）
- ☆まめなかつのづ
（江津市都野津町）

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞

- | | |
|---------------|-------------|
| ☆小坂サロン | （浜田市弥栄町小坂） |
| ☆つくし会 | （浜田市弥栄町大斉） |
| ☆唐高会 | （浜田市国分町） |
| ☆栃木いきいき会 | （浜田市弥栄町栃木） |
| ☆仲三いきいきサロン廿日会 | （浜田市弥栄町仲三） |
| ☆二宮まめなクラブ | （江津市二宮町） |
| ☆のぞみ会 | （浜田市弥栄町西河内） |
| ☆ひゃこるクラブ | （浜田市三隅町） |
| ☆門田さわやか会 | （浜田市治和町三町内） |

どのグループも工夫を凝らした活動を行っておられました。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。



※団体名50音順

浜田圏域 7024よい歯のコンクール

日頃の生活の中で、心がけていることなどをお話していただきました。



- | | |
|------|----------|
| 最優秀賞 | ☆山崎 一由さん |
| 優秀賞 | ☆池田 智子さん |
| | ☆岡野 巖さん |
| | ☆田中 幸子さん |
| | ☆中村 征雄さん |
| | ☆安井 好裕さん |

※受賞者名50音順

表彰式に御出席いただいた
安井さん、中村さん、山崎さん（左より）

健康づくり活動優良事業所表彰



会長賞 石見ケーブルビジョン株式会社

働き盛りの年代から健康で明るく生きがいをもって生活できるよう、ユニークなアイデアや創意工夫により健康づくり活動を積極的に実施している事業所を表彰しています。今年度は、石見ケーブルビジョン株式会社様が「会長賞」を受賞されました。

石見ケーブルビジョン株式会社様では、健康増進委員会のメンバーを中心に健康づくりの取組を職場全体で実施されています。取組については、職員の食事や生活実態を踏まえた様々なイベントを企画されています。



取組の詳細については、浜田保健所のホームページに掲載しています！是非、アクセスしてみてください！！



食育フェスタで歯科コーナーを開催しました！



平成30年7月1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の皆さんと一緒に“むくむくおばけ作り”を行い、お口を使った遊びを体験してもらいました。また、大人の方には「噛ミング30セルフチェック」を行い、自分の歯や口腔の状況を振り返ってもらうきっかけになりました。

短い時間でしたが、子どもから大人まで約120名の方に対し、歯と口腔の健康づくりの大切さを啓発することができました。



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30年6月19日(火)にゆめタウン江津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とした浜田圏域健康長寿しまね推進会議構成団体のメンバーと一緒に、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」の啓発や、野菜の摂取量についてのボードアンケートを行いました。

同時に、塩分濃度0.8%のみそ汁の試飲や野菜の計量体験を行い、体験者に楽しんでもらいながら啓発することができました。



健康増進法が改正（受動喫煙対策の強化）されました！

平成30年7月に受動喫煙防止対策を強化した、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これに伴い、今後、下記のスケジュールで受動喫煙防止の対策を進めていく必要があります。



1. 第一種施設 敷地内禁煙(※1) 【2019年7月1日施行】

対象：学校、病院、薬局、児童福祉施設及び行政機関の庁舎ほか政令で定めるもの

(※1) 下記の受動喫煙防止措置がとられた「特定屋外喫煙所」を設置することは可能（以下の条件は省令(案)より）

- ①喫煙をすることができる場所が区画されていること。
- ②喫煙をすることができる場所である旨を記載した標識を掲示すること。
- ③施設の利用者が通常立ち入らない場所に設置すること。
(区画・受動喫煙防止措置の具体的基準については検討中)

2. 第二種施設 建物内禁煙(※2) 【2020年4月1日施行】

対象：飲食店や事務所、工場、鉄道等貨客内、ホテルのロビーなど第一種施設以外全て(※2)

- ・喫煙を認める場合は、下記の条件を満たした喫煙専用室などの設置が必要（以下の条件は省令(案)より）
 - ①入り口における室外から室内への風速が0.2m/秒以上であること。
 - ②壁、天井等によって区画されていること。
 - ③たばこの煙が屋外に排気されていること。（排気方向は人通りの少ない方向であること）
(加熱式タバコ用の喫煙室も同基準)
- ・個人の住宅や鉄道・船舶・ホテル等で宿泊用の客室（個室に限る）など、居住用の場所は適用除外
- ・経過措置として、既存の経営規模の小さな飲食店は、喫煙可能場所である旨を掲示することで従来どおり喫煙可能。（既存の経営規模の小さな飲食店の要件は、個人又は中小企業(資本金又は出資の総額5000万円以下)かつ、客席面積100㎡以下。）
- ・全ての施設で、喫煙可能部分には、①喫煙可能な場所である旨の掲示が必要。
②客・従業員共に20歳未満は立入禁止。

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30年9月10日（月）の午後5時から「ゆめタウン浜田」にて街頭キャンペーンを行いました。



当日は浜田圏域自死総合対策連絡会の皆さんにも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。



今年度も石見ケーブルビジョンさんに取り上げていただきました！

※三隅ケーブルテレビ(ひゃこるネットみすみ)さんにも、告知活動にご協力いただきました。

浜田圏域健康長寿しまね推進計画(第2次)後半計画について

浜田圏域では、平成30年度からの後半6年間の計画について策定し、浜田圏域健康長寿しまね推進会議の総会において、下記のとおり決定しました。

【基本理念】「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、健康づくりを進めます。

【基本目標】「健康寿命を延ばす」

- ・健康を支え、健康を守る社会環境づくりを推進し、多様な取組を推進すると共に、地域ぐるみの主体的な活動の活性化を図ります。
 - ・子どもから高齢者まで全ての人々が役割や生きがいを持って、健やかに自分らしく、いきいきと暮らせる地域作りを目指します。
- (※島根県では、65歳においてその後自立した生活を送ることが期待できる期間を健康寿命としています)

【活動テーマ】

- 「脳卒中死亡率を減少させよう」
- 「壮年期の自死対策を推進しよう」
- ・1次計画からの圏域活動テーマを引き続き掲げ、基本目標の達成を目指します。

【推進すべき3つの柱】

○住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進と多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

- ◇地区ごとの住民主体の健康づくりの活動支援
- ◇健康づくりと介護予防の一体的な推進
- ◇構成団体との連携による情報提供、スーパー、薬局など身近な場所での情報発信

○生涯を通じた健康づくりの推進

- ◇将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進
- ◇働き盛り世代への情報発信の強化及び健康づくりを実践しやすい環境整備
- ◇高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への支援
- ◇禁煙意欲のある人を増やす取組や、禁煙意欲のある人が禁煙できるよう適切な情報提供と支援体制の整備

○疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

- ◇がん検診、特定健診の受診率の向上
- ◇脳卒中対策(壮年期の発症・再発防止)
- ◇糖尿病対策(重症化予防含む)



引き続き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。

大根とツナの炒め煮



【材料】【分量(2人分)】

大根	120g
小松菜	80g
人参	20g
ツナ	小1/2缶
水	50cc
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は拍子木切り、小松菜は3cm長さにし、葉と茎に分けておく。人参はせん切りにする。
- ② フライパンに大根、人参、ツナ、Aを入れ中火にかける。煮立ったら小松菜の茎の部分を入れ、2分くらい煮る。
- ③ ②に小松菜の葉を加え、強火にし、煮からめていく。煮汁がほとんどなくなったら、ごま油といりごまを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

(1人あたり エネルギー105kcal たんぱく質7.2g 脂質3.2g 塩分0.9g)

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



「野菜たっぷり
塩ちょっぴり」
おすすめレシピ