

# まめなたより

●平成28年11月発行●

※まめなたよりは、「ふるさと島根寄附金」を活用して作成しています

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/hamada\\_hoken/kenko/](http://www.pref.shimane.lg.jp/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。



## 脳卒中予防のために 血圧管理をしよう！

浜田圏域は島根県の中で  
**脳卒中死亡率が一番高い**  
という実態があります！

脳卒中の一番の危険因子は  
**高血圧**です。  
このため血圧をコントロール  
することが重要になります。

家庭血圧※は  
**135/85mmHg以上**  
が高血圧の基準とされ  
ています。

※ 血圧には健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があります。高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。

まずは…  
自分の血圧値を知りましょう！  
**1日2回（朝と夜）**  
できるだけ同じ時間帯、  
同じ条件で測りましょう。



## しっかり噛んで食べていますか？

7月21日の浜田圏域健康長寿しまね推進会議総会では、ミニ講座として噛むことについての講話と、咀嚼力チェックガムを使って噛む力のチェック体験を行いました。

### ひみこの歯がいーぜ

**は**

歯の病気を防ぐ

**か**

がんの予防

**いー**

胃腸の働きを  
促進

**ぜ**

全身の体力向  
上と全力投球

**ひ**

肥満予防

**み**

味覚の発達

**こ**

言葉の発音が  
すっきり

**の**

脳の発達

**噛むとこんなにいいことが！**

咀嚼回数の減少によって、子供の顎の発達が未熟になるなどの弊害があります。舌が前に出るため口呼吸が多くなり、また口呼吸は免疫力の低下などの影響が出てくるので、しっかり噛むことが大切です！



歯と食の部会 藤井副部会長

# 食育街頭キャンペーンを実施しました！

6月の食育月間にあわせて、  
キヌヤブील店(浜田市)と  
グリーンモール(江津市)で  
食育のキャンペーンを行いました

当日はあいにくの天気でしたが、来店者約500名に対して「野菜たっぷり塩ちょっぴり」の啓発や、野菜摂取状況のアンケートを実施しました。また、キヌヤでは“ミルクきんぴら”の試食を行い、大好評でした。



野菜は  
**1日350g以上\***  
とりましょう  
(※5皿を目安)



「あなたは1日に野菜料理をどのくらい食べていますか」  
(浜田市、江津市 計198人中)

ほとんど食べない	9人
1日 1~2皿	117人
1日 3~4皿	66人
1日 5皿以上	6人

## れんこんとごぼうのミルクきんぴら



【材料(4人分)】  
豚もも肉 80g  
れんこん 120g  
ごぼう 120g  
人参 50g  
サラダ油 小さじ1  
牛乳 300ml  
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1  
七味唐辛子 少々

### 【作り方】

- ①れんこんは薄いちょう切り、ごぼうと人参はさがきにする。れんこんとごぼうは水にさらす。豚肉は細切りにする。
- ②フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ③少し炒めたら人参を加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④お好みで七味唐辛子をふる。

1人当たりエネルギー148kcal  
塩分 0.6g

## 食育フェスタin浜田に「歯と食の部会」として参加しました！

6月25日に開催された「食育フェスタin浜田」で歯科コーナーを設置し、たくさんの方に来ていただきました。

当日は浜田地区歯科衛生士会員にもご協力をいただき、お口を使った遊びや噛む力のチェックを行いました。





# たばこの煙からみんなの健康を守りましょう!



タバコを吸っている人がいなくても、誰かの服や髪、部屋のおいが気になったことはありませんか？

最近では、タバコを吸った人の服や髪に有害物質が付着し、そこから影響を受ける「**サードハンドスモーク（三次喫煙）**」の健康に対する悪影響も予想以上に大きいことがわかってきました。

建物内で分煙してもサードハンドスモークの危険は避けられません。まずは、**建物内全体の禁煙から始めることが大切です。**

## 目標達成!

県内の小中学校において**100%敷地内禁煙**となりました!



たばこの煙のない施設



敷地内禁煙

浜田圏域健康長寿しまね推進会議  
(事務局：浜田県保健所)

「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**93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。

認定ステッカーをお届けします!

※ 平成28年10月1日現在

## 「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!

「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高校・江津高校の2か所においてキャンペーンを実施しました。

当日は啓発ちらしとグッズを配布し、高校生に喫煙防止を呼びかけました。

※歯と口の健康週間の普及啓発もあわせて行いました。



浜田高校



江津高校

## 9月10日～16日の「自死予防週間」にあわせて 街頭キャンペーンを行いました

9月12日に、ゆめタウン浜田店及び江津グリーンモールの2か所で啓発活動を行いました。

当日は暴風雨でしたが、皆様のご協力のもと、こころの健康とアルコールに関するリーフレットやグッズを配布することができました。

また、雨の中、立ち止まって見てくださる方がたくさんおられ、地域の皆様の温かさを感じることもできました。



### 自死を防ぐためにあなたができること

自死の多くは、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、追い込まれた末の死と言われています。だからこそ、自死の多くは社会の適切な支援により防ぐことができます。

自死を考えている人は何らかのサインを発していることが多いです。大切な人・身近な人に心を開いてもらうために、あなたにもできることがあります。

#### ①気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

#### ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

#### ③つなぐ

早めに専門家などに相談するよう促す

#### ④見守り

寄り添いながらじっくりと見守る

伝えていませんか？あなたのこころ♡