



浜田圏域健康長寿しまね推進会議  
**まめなたより**  
 2006年10月改訂版

僕は島根県の健康長寿のキャラクター「まめなくん」です。  
 心豊かに元気に長生き。健康長寿を目指そうよ！

□ ■ 発行 ■ □  
 浜田圏域健康長寿しまね  
 推進会議事務局  
 〒697-0041  
 浜田市片庭町254  
 (浜田保健所内)  
 電話0855-29-5551



**祝百歳！**



9月15日から21日までの「老人週間」に合わせ、今年度中に百歳を迎える長寿者に  
 内閣総理大臣から祝状と記念品(銀杯)が、知事から祝状が贈呈されました。

浜田市の女性6名、江津市の女性11名、合計17名の方が今年度中に百歳を迎えら  
 れます。おめでとうございます。

この機会に、皆さんに健康長寿の秘訣を教えてくださいましてご紹介いたします。

- ・三食食べています。
- ・毎朝牛乳に黒ごま、きな粉、黒砂糖を入れて飲んでます。
- ・食べるイリコをみそ汁に入れて飲んでます。

歯はありませんが、刻み食にしてもらい、何でもよく噛んで食べています。

- ・三食必ずとります。
- ・毎朝梅干しを食べます。
- ・新聞を読んでいます。

- ・出来ることは自分でします。
- ・今でも時々自分で食事作りをしています。

心豊かに元気に長生き！  
 教えて頂いた長寿の秘訣を参考に  
 みんなで健康長寿を目指そうよ！

~百歳に 笑いなさいと 教えられ~ (17年度心に関する川柳特選)

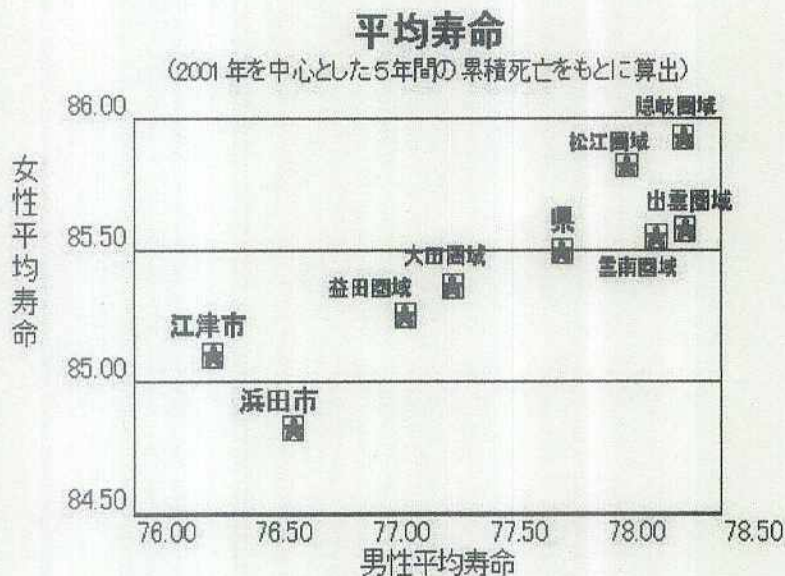
## 浜田圏域は県内で平均寿命が一番短いことをご存知ですか？

ご存知ですか？浜田圏域は県下7圏域の中で平均寿命及び平均自立期間が一番短い圏域なんだよ。

つまり **浜田圏域は県内で一番早く亡くなる・早く寝たきりになる** 地域なんだ。



県内の圏域別の平均寿命を表にしてみたよ。



県と比較してみよう。  
 浜田市の男性は▲1.19歳、女性▲0.71歳、江津市の男性は▲1.53歳、女性▲0.43歳寿命に差があるんだ。  
 浜田市も江津市も、県平均より寿命が短いだね。  
 でも、どうして同じ島根県に暮らしていて寿命に違いがあるんだろう？そこで、平均寿命を引き下げている疾患について調べてみたよ。



### 平均寿命を引き下げている疾患

男性 (1999～2003)				女性 (1999～2003)			
	1位	2位	3位		1位	2位	3位
浜田市	脳血管疾患	自殺	心疾患	浜田市	脳血管疾患	心疾患	自殺
浜田自治区	脳血管疾患	自殺	心疾患	浜田自治区	脳血管疾患	心疾患	自殺
金城自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患	金城自治区	自殺	脳血管疾患	肺がん
旭自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患	旭自治区	自殺	心疾患	脳血管疾患
弥栄自治区	心疾患	肺がん	脳血管疾患	弥栄自治区	心疾患	肺がん	脳血管疾患
三隅自治区	肝がん	脳血管疾患	肺がん	三隅自治区	肝がん	脳血管疾患	肺がん
江津市	心疾患	脳血管疾患	肺がん	江津市	脳血管疾患	心疾患	乳がん



なるほど、脳血管疾患、心疾患、自殺などの死亡が平均寿命を引き下げているんだね。じゃあ、どうしたらこれらの病気を減らすことが出来るんだろう。

まず、脳血管疾患と心疾患について学んでみよう！

～マイナスを プラスに変える 友がいる～  
 ～立ち上がる きっかけくれた 子の笑顔～ (17年度心に関する川柳準特選)

脳血管疾患や心疾患は  
生活習慣の悪い積み重ねが招く病気です。

**不健康な生活習慣**  
 ・不適切な食生活 ・運動不足 ・喫煙  
 ・過剰なストレス ・過度の飲酒 など

**病気になる手前(予備群)の状態**  
 ・肥満 ・高血圧 ・高血糖 ・高脂血 など

**生活習慣病  
メタボリックシンドローム**  
 ・肥満症 ・糖尿病 ・高血圧症 ・高脂血症 など

**重症化・合併症**  
 ・虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)  
 ・脳卒中(脳出血・脳梗塞)  
 ・糖尿病の合併症(失明、人工透析) など

**生活機能の低下、要介護状態、死...**  
 ・半身まひ ・日常生活上の支障 ・認知症 など

**メタボリックシンドロームとは**  
 肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病は、それぞれが独立した別々の病気ではなく、肥満—特に内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)が原因であることがわかってきました。  
 このように、内臓脂肪型肥満の人が、高血圧、糖尿病、高脂血症の3つのうち、軽度でも2つ以上を併せ持った状態を『メタボリックシンドローム』といいます。  
 動脈硬化(進行すると、脳や心臓の血管がつまりやすくなる)を促進する危険性が高いことがわかっています。

～よい生活習慣を積み重ねて、自分の健康を守りましょう～  
 ・治療中の病気は定期的に病院受診し、適正管理しましょう。  
 ・第1回健康診断を受けましょう。  
 ・平成18年度の厚生省スローガン  
 「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ」を守りましょう。  
 ・運動は1日30分以上 できれば毎日歩きましょう。  
 ・食事はマゴタチワヤサシイを実践しましょう。  
 ☆詳しくは保健所までお問い合わせください☆



～茶ばしらを 一気に飲んで 朝の靴～  
 ～わたくしは わたくしでいい 今日歩く～  
 ～ありがとう 言えば心に 灯がともる～ (17年度心に関する川柳入選)

次号では  
自殺予防について  
特集するよ!

## 浜田圏域健康長寿しまね推進会議の取組

浜田圏域健康長寿しまね推進会議では、『脳卒中死亡率減少のための取組』『壮年期の自殺予防のための取組』を活動テーマとして4つの部会で健康づくりの取組を行っています。

### 18年度の部会活動目的・内容を紹介します

#### 禁煙推進部会

##### ■目的

児童生徒の禁煙教育並びに家族の禁煙推進・防煙対策、公共施設や飲食店における完全分煙及び禁煙の推進を図る。

##### ■内容

- ・飲食店における禁煙推進事業  
完全禁煙店舗増大の取組、タバコ研修会の開催
- ・公共施設の完全分煙実態調査
- ・医療機関における禁煙指導  
禁煙サポート医療機関の紹介等
- ・児童生徒の禁煙教育 他

##### ■部会構成

部会長：島根県歯科医師会浜田江津支部長野悦郎、副部会長：浜田市医師会大橋清秀、構成団体：島根県薬剤師会浜田支部、看護協会浜田支部、島根県環境保健公社浜田支所、浜田商工会議所、島根県食品衛生協会浜田支所、江津市PTA連合会、浜田市教育研究会養護部会、浜田社会保険事務所、浜田市本庁



#### 歯と食の部会

##### ■目的

平均寿命改善のため栄養や食生活等に関する正しい知識を普及し、健康的な食生活習慣の定着を図るための環境整備を行う。

生涯自分の歯で楽しく食事が出来るために8020の達成を目指す取組を推進する。

##### ■内容

- ・マゴたちワヤサシイ歯で健康レシピ、リーフレットの普及
- ・歯ッピー食体験事業の実施
- ・7024よい歯のコンクールの実施 他  
(歯科医師会浜田江津支部主催事業の共催)

##### ■部会構成

部会長：浜田地区食生活改善連絡会宮本美保子、副部会長：島根県歯科医師会浜田江津支部藤井雅彦、構成団体：島根県栄養士会浜田地区会、島根県歯科衛生士会浜田支部、浜田市保育連盟、浜田市すこやか員会、江津市健康推進地区連絡会、島根県食品衛生協会浜田支所、浜田市PTA連合会、江津市教育研究会養護部会、中国四国農政局島根農政事務所、浜田市旭支所、江津市



#### 運動・健康づくり部会

##### ■目的

壮年期から生活習慣予防や介護予防につながる健康づくりに取り組む。「適正体重の維持」等具体的な目標を持って、運動習慣の定着を進める環境整備を図る。

##### ■内容

- ・職場の健康づくり講演会の実施
- ・優良事業所の表彰
- ・浜田圏域まめなウォーカー連絡会議開催
- ・健康づくりグループ等交流会の実施
- ・生活習慣病や介護予防に関する情報提供
- ・適正体重維持に関する健康教材の作成、普及
- ・講師派遣 他

##### ■部会構成

部会長：江津商工会議所永妻寿則、副部会長：浜田市社会福祉協議会旭支所木村豪成、構成団体：江津市医師会、金城町久佐地区健康づくり会議、旭町商工会、三隅町保健委員連絡協議会、浜田市公民館連絡協議会、浜田市高齢者クラブ連合会、浜田市三隅支所、江津市



#### 心の健康づくり部会

##### ■目的

地域、職場において、ストレスに対するセルフケアについての啓発を行う。こころの健康づくりに取り組む事業所・関係団体を増やす。

##### ■内容

- ・心の川柳募集
- ・心の川柳表彰
- ・心の川柳の活用
- ・「ひとりで悩まないで」リーフレットの普及、啓発
- ・住民向け講演会等の実施
- ・職場の健康づくり講演会
- ・メンタルヘルス出張講座の実施 他

##### ■部会構成

部会長：江津市健康推進地区連絡会瀬頭龍平、副部会長：浜田地域産業保健センター島田康夫、構成団体：島根県西部勤労者共済会、浜田警察署、江津警察署、浜田市金城支所、浜田市弥栄支所、江津市



～満足の 一日ビールで しめくる～

～ありがとう 嫁の一言 癒される～ (17年度心に関する川柳入選)

## 禁煙推進キャンペーンを行いました

5月31日の「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせて禁煙推進部会のメンバーの皆さんと、禁煙キャンペーンを行いました。

圏域内のショッピングセンターで禁煙を呼びかけるチラシを配付しました。

〈配付したチラシ〉

〈キャンペーンの様子〉



画像左…県食品衛生協会浜田支所、浜田圏域健康長寿しまね推進会議、浜田保健所が作成  
画像中央…県の健康長寿しまね推進会議が作成

## 医療機関の禁煙サポートのご案内

次の医療機関では禁煙を希望される方の指導をしています。禁煙をお考えの方は是非、御相談ください。

(18.10.16現在)

医療機関名	上段住所 下段電話	診療	医療機関名	上段住所 下段電話	診療		
浜田	大橋整形外科医院	長沢町 23-2150	自由診療	浜田	向内科小児科医院	国分町 28-0167	自由診療
	岡本胃腸科内科医院	長沢町 23-5555	自由診療		八杉胃腸科医院	下府町 28-1911	自由診療
	沖田内科医院	蛭子町 22-0767	自由診療		浜田市国保弥栄診療所	弥栄町 48-5001	自由診療
	笠田医院	牛市町 22-1621	自由診療		浜田市国保波佐診療所	金城町 44-0001	保険診療
田	北村内科クリニック	国分町 28-2257	自由診療	市	さかね内科	殿町 22-2234	保険診療
	小池医院	日脚町 27-1020	保険診療		花田医院	後地町 55-0005	自由診療
	島田病院	殿町 22-2511	自由診療		森医院浅利診療所	浅利町 55-1022	保険診療
	浜田市国保大麻診療所	西村町 26-0014	自由診療		渡利小児科内科医院	江津町 52-2039	保険診療
市	中村呼吸器内科医院	内村町 27-4593	自由診療	市	済生会江津総合病院	江津町 54-1010	保険診療※ 予約制 月1回(第1 土曜日)
	半田医院	港町 22-0288	自由診療				

## 自殺予防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」にあわせて圏域内のショッピングセンターで自殺予防と各種相談窓口をお知らせするチラシを配付しました。

県内では1998年以降毎年240人前後が自殺し、人口比では全国7位の高率です。浜田市と江津市では昨年36人の自殺者があり、石見部は県内でも自殺者が多い傾向にあります。

浜田保健所では「こころの相談」  
電話0855-29-5550を行っています。  
お気軽にご相談ください。

〈配付したチラシとキャンペーンの様子〉

9月10日は世界自殺予防デーです。

ひとりで悩まないで

～気軽に相談してくださいね～



浜田保健所 こころの健康相談

電話0855-29-5550

こころの病気：心の悩み、不眠、アルコール依存、ストレス、不登校などが  
様々な症状の原因となり見えています。早期の相談です。お電話で  
相談内容が匿名で伝達し、また、医師による処方箋発行、通院指  
引も提供しています。詳しくはお問い合わせください。



## 健康づくりに関する様々な月間の紹介

健康づくりに関する様々な月間・週間について、  
一部をご紹介します。

この機会に生活習慣を見直してみましよう。

平成18年度健康づくりに関する週間	
5月31日	世界禁煙デー
5月31日～6月6日	禁煙週間
6月	食育月間
6月4日～6月10日	歯の衛生週間
9月	がん征圧月間 健康増進普及月間
9月10日	世界自殺予防デー
10月	食生活改善普及月間
10月9日～15日	40歳からの健康週間
10月17日～23日	薬と健康の週間
10月23日～29日	第54回精神保健福祉 普及週間
11月6日～12日	全国糖尿病週間

10月は食生活改善普及月間です！

生活習慣病を予防するために、食生活改善普及運動を全国的に行います。

今年の統一標語は「あなたのお腹は大丈夫？～食事バランスガイドを活用し、メタボリックシンドローム(P3参照)を予防しましょう～」です。これを機会に日頃の食生活を見直してみましよう。

「マゴたちワヤサシイ」で  
バランスのよい食事を！

- マ まめ(大豆、大豆製品)
- ゴ ごま
- タ たまご(卵)
- チ ちち(牛乳、乳製品)
- ワ わかめ(海草類)
- ヤ やさい(野菜、果物)
- サ さかな(魚介、肉類)
- シ しいたけ(きのこ類)
- イ いも(芋類)

まめなたよりの掲載内容や健康づくりに  
関するお問い合わせは  
浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局  
(浜田保健所健康増進グループ内)  
電話0855-29-5551まで  
～お気軽にお電話ください～

塩分計や糖度計などの  
健康機器、パネルシアター、  
油脂モデル、まめなくん  
着ぐるみの無料貸出も  
しているよ！！

