

# まめなたより

○平成24年10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 (浜田保健所内)  
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

## ◇「浜田圏域健康長寿しまね推進会議」活動報告◇

ラベルワークとは、テーマについて、組織(個人)が思うことや意見をラベル(付箋)に書き出しグループでまとめていくことです。

### 1「脳卒中でなくなる人を減らしたい!」という思いで、みんなでラベルワークを実施しました!!

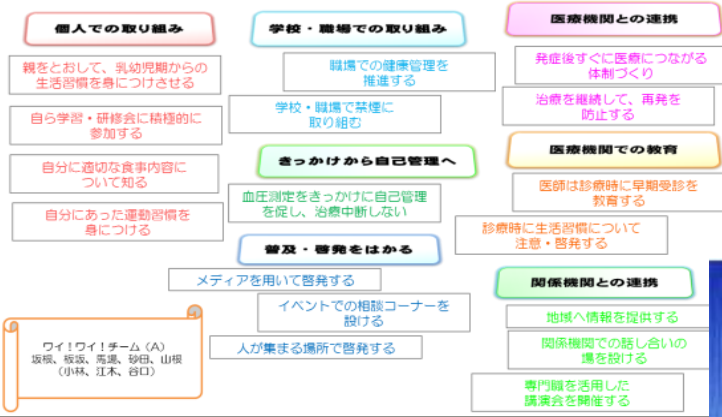
平成13年度から取り組んできた浜田圏域健康長寿しまね推進計画は、今年度にこれまでの評価と見直しを行い、平成25年度からは新たに「第2次浜田圏域健康長寿しまね推進計画」を策定し、健康づくりを推進していくこととしています。

そこで、第2次計画策定のための効果的な討論を交わすため、浜田圏域健康長寿しまね推進会議構成メンバーで「ラベルワーク」を実施しました。

浜田圏域では、脳卒中死亡率が高いという課題があることから、ラベルワークのテーマを「脳卒中死亡率を減らしていくために自分たちができること」とし、「今後、必要な取り組みは何なのか?」の答えを導き出しました。5つのグループで図解に取りまとめ、最終的に1つにまとめ上げました。

### ◎5つのグループによる図解です!

#### A 自ら学び、知識を増やし、仲間と取り組む脳卒中予防!!



行政・医療機関から住民への情報提供、脳卒中予防の取組に関する話し合い、専門職による講演会開催等、地域住民、医療機関、行政が一緒になって取り組んでいくことが大切であると考えました。



子供の頃からの正しい生活習慣と自己管理のための健康診断を受けることで安心生活を送ることができるという答えを考え出しました。

#### C 私たちの健康は私たちの手で!!



自分自身が健康であることが重要であることを考え、食改善や健診、予防、禁煙、連携、共同、評価の7項目を、自身でキャッチできることが目指すべき姿と考えました。

D

### 自助と公助で健康づくり

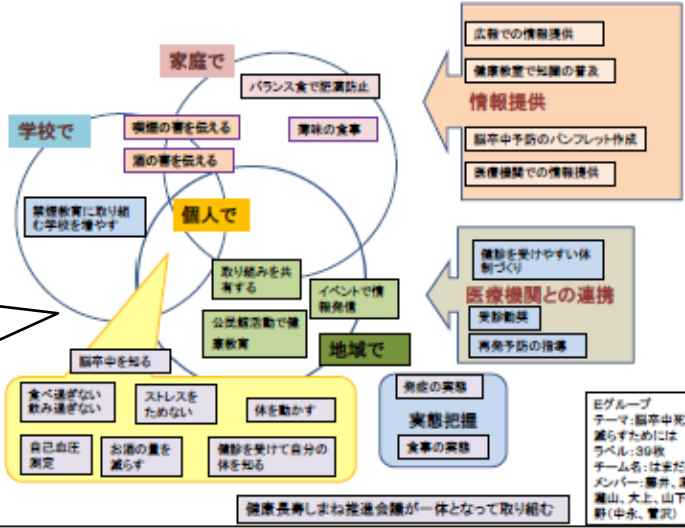


「自分の健康は自分で守る」を意識して住民自らがストレス解消や運動、健診受診などに取り組み（自助）、講演会やキャンペーンなどの手法による情報発信を行政や関係機関が行うこと（公助）で健康づくりに取り組めると考えました。



E

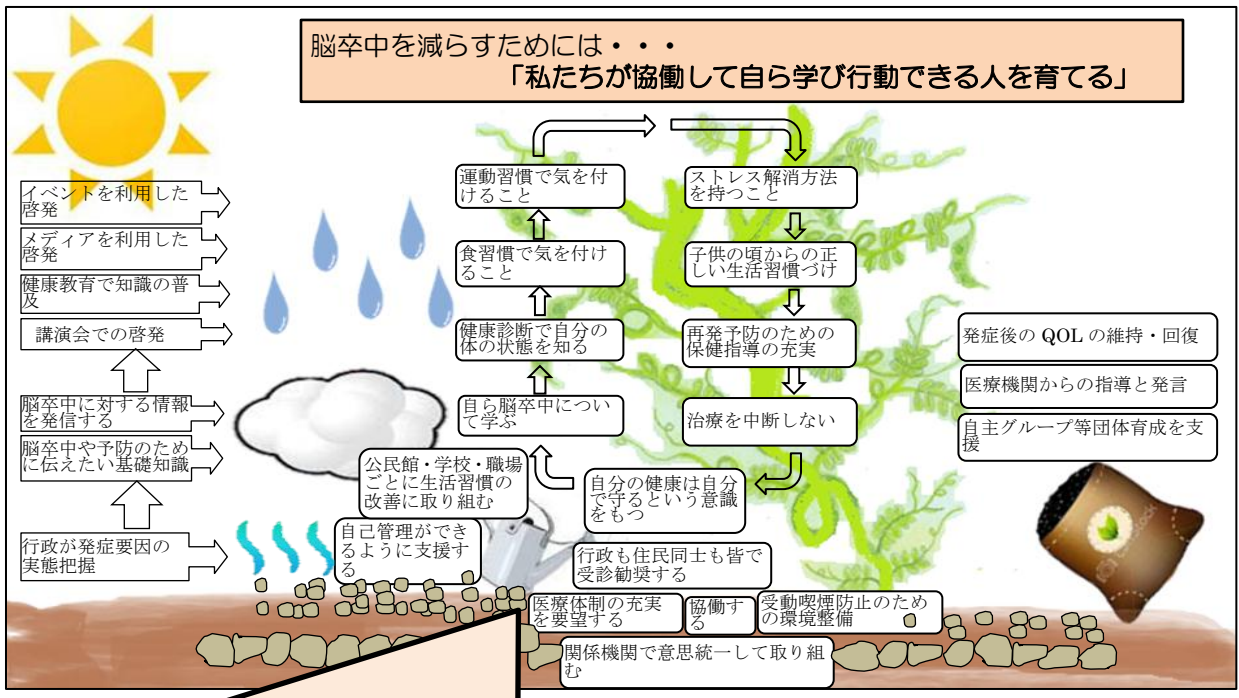
### 個人で、家庭で、地域で学校で連携して知識や予防法を身につけよう！



個人・家庭・地域・職場でそれぞれできる取り組みを運動しながら知識や方法を身につけていくこと、そして周囲で支える医療機関や行政が情報提供を行い、健診受診体制を整えることが必要と考えました。



### ◎5つの図解を、さらに1つにまとめました！！



この図では、自分の健康は自分で守る意識をもち自己管理する住民一人ひとりの取組を豆の木の成長に例え、その成長を支えるための大衆に向けた幅広い支援や、自主グループ等団体の育成、医療機関など様々な機関の支援で、豆の木が育つ過程を示しています

「脳卒中死亡率を減らすために自分たちができること」というテーマに対するこれからの活動として、図のタイトルで示した「私たちが協働して、自ら学び行動できる人を育てる」という結論を導き出しました。

今後、この考えを次期浜田圏域健康長寿しまね推進計画に生かしていきます。

※協働とは・・・複数の主体が、目標を共有し、ともに力を合わせて活動すること。

## 禁煙推進部会

### ○「世界禁煙デー」街頭キャンペーン

5月31日の「世界禁煙デー」に合わせ、構成団体の皆さんと浜田水産高校と江津工業高校で街頭キャンペーンを行いました。  
当日は、啓発チラシと「たばこの煙のない飲食店」の一覧が入ったティッシュ、絆創膏を配り、高校生への啓発活動を行いました。



浜田水産高校



江津工業高校

### ○「禁煙週間」パネル展示

5月31日～6月6日の厚生労働省が定める「禁煙週間」に併せて、浜田駅跨線橋・江津グリーンモール・島根県立大学浜田キャンパスの3か所で、禁煙治療や禁煙成功者の体験談についてのパネルを展示しました。



浜田駅跨線橋



江津グリーンモール



県立大学浜田キャンパス

### ○禁煙・防煙教室の開催

たばこの害に関する正しい知識の普及と「最初の1本を吸わせない！」ことを目的に小中学校で禁煙・防煙教室を開催しています。  
7月11日に三隅中学校、7月12日に浜田市立第三中学校で実施しました。



浜田市立第三中学校

## 運動・こころの健康づくり部会

### ○世界自殺予防デー街頭キャンペーン

9月10日の「世界自殺予防デー」に合わせ、自死や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、自死防止や心の健康づくりについての理解を深めることを目的として、江津グリーンモールとゆめタウン浜田で街頭キャンペーンを行いました。  
当日はのぼりを設置し、啓発用チラシとグッズを配布しました。



江津グリーンモール



ゆめタウン浜田

# 歯と食の部会

## ○歯の衛生週間

「歯の衛生週間(6/4~6/10)」と「むし歯予防デー(6/4)」の日にあわせて、むし歯や歯周病予防について啓発するためパネル展示を行いました。



## ○食育キャンペーン

6月の食育月間で、食への関心を高めるために街頭キャンペーンを行いました。朝食を食べること、「まごたちわやさしい(バランス食の合言葉)」認知度アンケート実施によりバランスよく食べることの普及を図りました。



「まごたちわやさしい(バランス食の合言葉)」認知度アンケート結果

32.2%の人が知っていると答えました!

「まごたちわやさしい」の普及は、圏域の目標として取り組んでいます。今後もキャンペーンに合わせてアンケートをする等して評価していきたいと思えます。

## ○わが家の一流シェフ in 島根 料理コンクール

ごはん合うバランスのとれた朝食を募集し、浜田圏域の中学校4校から122作品の応募がありました。審査の結果、県全体の最終審査への推薦作品と推進会議特別賞、学校賞を決定しました。地元の野菜や特産品を使ったアイデアあふれる作品の中からレシピを紹介します。是非作ってみてください!

最終審査推薦作品

「元気ギョギョっと!

カラフルピーマンの肉みそ炒め」



分量(4人分)	
かべー(赤)	1個
(黄)	1個
(カサ)	1個
青ピーマン	1個
にら	1/2束
合挽き肉	200g
みそ	大さじ1.5
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1

<作り方>

- ①ピーマンを1cm角、にらを2cmに切る。
- ②①と合挽き肉を炒める。
- ③みそ、酒、さとうを加えていためる。
- ④まざったら完成。

浜田圏域健康長寿しまね推進会議特別賞

「元気いっぱいサダライス on 弥栄みそ」



分量(4人分)

たまご	4個
小松菜	1把
赤てん	1枚
玉ねぎ	2/3個
トマト	4個
きゅうり	1本
サラダ油	少々
弥栄みそ	大さじ1.5
A 豆乳	大さじ8
酢	大さじ4
砂糖	小さじ1
ごま	小さじ1

<作り方>

- ①たまごを割りほくし、油をひいたフライパンで炒める。
- ②たまごを皿にとっておく。
- ③こまつな、赤てんを3cmに切ったものと、玉ねぎの薄切りをフライパンで炒める。
- ④トマトときゅうりは盛りつけやすいように切る。
- ⑤特製ソースはAをまぜる。
- ⑥ごはんを盛り、その上にできたものをのせる。最後に特製ソースをかけて完成。

おめでとうございます!

◇浜田圏域健康長寿しまね推進会議学校賞◇

江津中学校・桜江中学校・弥栄中学校