

健康づくり各種表彰式を開催

今年度も、浜田合同庁舎において各種表彰式を開催しました。

健康づくり標語表彰

島根県知事賞

「おとしよりが とってもげんきなしまねけん こどもだって まけないぞ」
—浜田市立松原小学校 さかもと みゆさん—

健康長寿しまね推進会議会長賞

「朝ごはん 脳までとどけ エネルギー」
—浜田市立松原小学校 武田 直樹さん—



入選

「よくかんで 食べたらずみわたる 今日の元気と母への感謝」 —浜田市立松原小学校 武田 知将さん—
「給食を残さず食べて 元気っ子！今年もめざすぞ！皆勤賞！」 —浜田市立松原小学校 山本 雪乃さん—
「みがこうよ 自分の心と 白い歯を」 —浜田市立第3中学校 上田 紗也さん—
「だいじょうぶ？やさしいひと声 みんなの輪」 —江津市立青陵中学校 口屋 幸航さん—

第5回 浜田圏域 7024 (70歳代で24本) よい歯のコンクール

最優秀賞

井上 恵美さん (浜田市)

自分の歯 28本

優秀賞

徳田八重子さん (浜田市)

自分の歯 29本

優秀賞

中村秀三郎さん (浜田市)

自分の歯 28本

優秀賞

河野 望さん (江津市)

自分の歯 28本

優秀賞

白川 悦子さん (浜田市)

自分の歯 27本



素敵なお顔をいただけるよう
きれいな歯を持ち続けましょうね！



我が家の一流シェフin島根料理コンクール表彰

JA島根食育推進賞 江津工業高校1年 木屋 和也さん

★★★じゃがいもとほうれん草のココット★★★

材料と分量 (4人分)

じゃがいも	2個 (大)
卵	4個
ベーコン	90g
ほうれん草	1束
牛乳	大さじ5
マヨネーズ	適量
ミニトマト	8個
塩	少々
柚子こしょう	少々
ガーリックペッパー	少々
ブロッコリー	1/2株
スライスチーズ	4枚

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、フードカッターですりおろし水分を取る。
- ②ボールに①を入れ、柚子こしょう、塩、牛乳、マヨネーズを混ぜておく。
- ③ミニトマトを半分に切り、ベーコンは細切りにする。
- ④ほうれん草、ブロッコリーを洗い、ともにラップに巻きレンジで1分加熱する。ベーコンは皿に入れラップをして30秒くらいレンジで加熱する。
- ⑤ほうれん草とベーコンに②を混ぜ合わせ、4等分にし耐熱容器に入れてレンジで2分加熱する。
- ⑥⑤の上に卵をのせ、フォークで自身に穴をあけレンジで2分加熱する。そのあとにガーリックペッパーを少々振り、ミニトマト、ブロッコリー、スライスチーズをのせる。
- ⑦最後にマヨネーズを真ん中にのせ、オーブントースターで約4分焦げ目がつくまで焼く。



職場の健康づくり優良事業所表彰

【会長賞】 ～株式会社 井上組～

【奨励賞】 ～株式会社 中村水産～
～ローソン都野津駅前店～
～ALSOK山陰株式会社浜田支店～

【特別賞】 ～三和電工株式会社浜田支店～
～島根日野自動車株式会社石見支店浜田営業所～



会長賞 (横井上組さんです)

圏域グループ表彰

浜田圏域で健康づくり活動に取り組んでいるグループを表彰しました。

健康長寿日本一を実現させるため、みなさんも健康づくり活動に取り組みましょう！



友愛サロン「だんらん」

平成15年に活動を開始した60～80代を中心とする40名のグループです。閉じこもりや孤立化を防止するために、地域高齢者の生きがいと健康づくりを目指し仲間づくりを展開しています。

サロンを月1回開催し、健康チェックや室内ゲーム、体の健康や介護予防など専門家によるお話を聞いたり、日帰り研修旅行などの活動を行っています。



入野つばさ会

昭和48年から40～60代の12名のグループで活動してきました。

地域の活性化と自らの健康づくり、高齢者の閉じこもりを予防するために、世代間交流を実施したり、地域の公園の維持管理や会員相互の親睦をはかっています。



都野津町健康づくり推進会

平成12年から30～70代を中心に27名で「自分の健康は自分で守る」を目標に、健康で明るく毎日の生活ができるよう知力・体力づくりを行っています。また、安心して暮らせる元気な社会づくりに励んでいます。

軽スポーツや歴史ウォーキング、男性料理教室などを開催しています。また、環境整備に桜木の手入れや海浜清掃、健康診断の受診勧奨を行っています。



ニコニコ会

平成19年から30～80代の9名で、高齢者の健康維持、生きがいを持って生涯現役を目的に活動しています。

まめなくん体操や健康体操、専門家によるお話を聞き、健康づくりに役立っています。



金田ふれあい いきいきサロン

70～80歳で構成された33名のグループで、介護予防と閉じこもり予防を目的に平成12年から活動を行っています。

まめなくん体操やスカットボール、グランドゴルフなどの軽スポーツや、世代間交流のための忘新年会、花見、泥落としなどの行事を実施しています。



市山地区健康づくり推進会

平成18年より50～80代の40名でウォーキングをし、健康になりながら自分たちの住んでいる地域の歴史も一緒に学び郷土愛をも育てて行くことを目的に活動しています。

まめなくん体操の後ウォーキングを行うほか、検診受診勧奨、料理教室を開催し食生活の改善を目的とした料理教室の実施、毎日自分に合った運動の実践、他地域との交流を図っています。



高浜地区健康づくり推進会

平成15年から50～70代を中心とする21名で家庭内引きこもりなどの解消を目指して活動しています。

年2回の健康教室や男性料理教室を開催したり、グランドゴルフ、ゴルフ大会、ウォーキングの開催を行っています。

また、世代間交流会を開催したり、環境整備、健康診断の受診勧奨を実施しています。

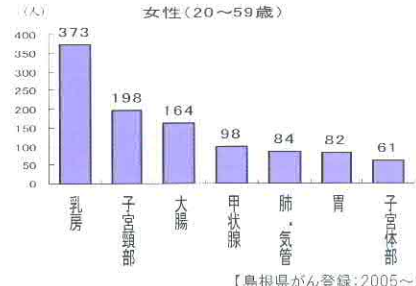
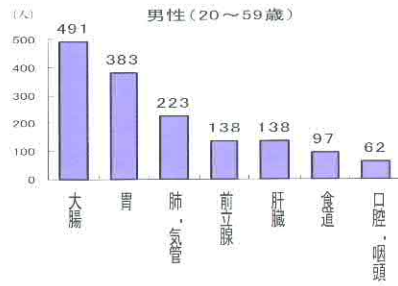


「がん」は2人に1人がかかる病気・・・いつか」ではなく「今」、がん検診を受けましょう！

★島根県では年間約2,500人の人が「がん」で亡くなります。
死亡原因の第1位です



★がんと診断された人は、男女共大腸がんが最多
働きざかり(20～59歳)で一番多いのは、
男性は「大腸がん」 女性は「乳がん」



【島根県がん登録:2005～2007】

「がん」は予防が可能です ～受けよう「がん検診」～

★検診や人間ドックで見つかるがんの
7割は早期がんです

★「がん」の初期段階の多くは自覚症状がなく、
「がん」を早期に発見できる期間は1～2年です

島根県では「がんの出前講座」を実施しています

～地域や職場へ講師が出向き、
身近で集まりやすい場所でがんについて学べる講座です～

出前講座を活用したいときは・・・

浜田保健所 にお申し込みください！ ☎0855-29-5548

早期がんで発見した場合と、進行がんで発見した場合とでは、
5年生存率
が大きく異なります



行こう 誘おう がん検診

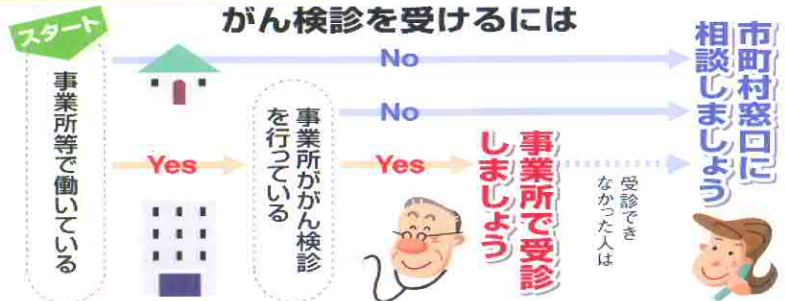
～となりの人 身近な人
愛しい人に声かけを～

40歳になったら・・・

胃・大腸・肺・乳がん検診を！

20歳になったら・・・子宮がん検診を！

【がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針】



3月は・・・「自殺対策強化月間」～ひとりで悩まないで相談しましょう！～

あなたはご存知でしたか？

島根県では年間200人もの方が自ら尊い命を絶っています。

悩みや心配は誰にでもあるもの・・・

できるだけ早い段階で身近な人や専門家・相談機関などに相談することはとても大切なことです。



<相談窓口>

★心の健康相談★

受付時間 8:30～17:00(土日・祝日・年末年始除く)

- 松江保健所 0852-23-1316
- 雲南保健所 0854-42-9642
- 出雲保健所 0853-21-1653
- 県央保健所 0854-84-9823
- 浜田保健所 0855-29-5550
- 益田保健所 0856-31-9545
- 隠岐保健所(島前) 08512-2-9710
- (島後) 08514-7-8121
- 心と体の相談センター 0852-21-2885



★人生の様々な悩み★

- 島根いのちの電話 (月～金9:00～22:00、土9:00～日22:00(年中無休))
0852-26-7575
- フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
0120-738-556 (毎月10日8:00～翌日8:00 24時間無料)