

●平成25年11月発行

まめなたより

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

島根がん対策キャンペーン「知ろう、語ろうがんのこと」in 浜田
を開催します！

えっと笑って、がん予防！
もっと受けよう、がん検診！

笑いの効果とがん検診の大切さ

日時

12月22日(日)
12:30～16:00

場所

浜田市総合福祉センター
(浜田市野原町859-1)

講話

笑って健康(笑いで病気を追いはらう) 大笑いの勧め
【講師】 春雨や落雷氏

近年、笑いのもたらす医学的効果が注目されています。
医師、笑い療法士、そして落語家でもある春雨や落雷さんをお招きして、笑いとうがん予防、
がん検診の大切さを語っていただきます。
日本人の2人に1人ががんにかかると言われていた現代。
この機会に、笑顔とともに、健康とうがんについての知識を深めてみませんか。

がん相談支援センター(浜田医療センター)による取組や、島根県のがん対策についてもご紹介いたします。
また、ほっとサロン浜田・浜田医療センター・浜田圏域健康長寿しまね推進会議・アフラック等による
展示ブースをまわってスタンプを集めると、抽選で素敵なプレゼントが当たります。

【主催】「知ろう、語ろうがんのこと」実行委員会
(島根県、浜田市、島根県立大学、浜田医療センター、島根県環境保健公社、山陰中央新報社)
【協力】山陰中央新報製作センター



事業所の事業主や健康づくり担当者を対象に、

「職場の健康づくり講演会」を開催します！

日時

12月11日(水)
13:10～15:20

場所

浜田合同庁舎別館(保健所のある建物)
3階 多目的室
(浜田市片庭町254)

講演

働き盛りの脳卒中予防
～健康づくり:食生活、血圧管理、運動、禁煙とメタボ対策～
【講師】青木 秀暢 氏
松江市立病院嘱託医、島根県立松江高等看護学院副院長、日本人間ドック学会認定医、日本医師会認定産業医

表彰
事例発表

職場の健康づくり活動について
【発表】職場の健康づくり優良事業所 表彰事業所

※対象の事業所・団体等には、別途通知を送付しております。参加には事前申込が必要です。

お問い合わせ先: 浜田保健所(0855)29-5553

浜田圏域健康長寿しまね推進会議ではこんな取組をしています！

～みんなで健康づくりを進めるために～

健康づくりのための活動を4つに分かれて行っています。

禁煙推進部会

住民の禁煙推進・防煙対策、公共施設・飲食店における完全分煙、禁煙の推進を図ります。

- ・たばこの煙のない飲食店拡大：46店舗(H25.9)
- ・未成年への禁煙・防煙教室
- ・職場及び地域住民を対象とした街頭啓発



歯と食の部会

栄養や食生活等に関する正しい知識の普及、健康的な食生活習慣の定着を図ります。

生涯自分の歯で楽しく食事ができるよう、8020の達成を目指します。

- ・7024よい歯のコンクール開催
- ・歯と口の健康週間・いい歯の日の普及啓発
- ・食育月間キャンペーン活動
- ・『食に関するキャッチフレーズ』の普及、啓発「野菜たっぷり・塩ちょっぴり」



運動・健康づくり部会

生活習慣病予防・介護予防につながる生活習慣の正しい知識の普及と健康づくり活動の拡大を図ります。

- ・「元気アップ！まめなくん体操」の普及
- ・事業所の健康づくり活動優良事業所表彰の開催



心の健康づくり部会

住民の心の健康づくりに対する意識を高め、セルフケアの必要性を認識するとともに、地域や事業所での心の健康づくり活動を支援し、こころの健康の保持増進を図ります。

- ・活動テーマ「伝えてありますか？あなたのこころ♡」
- ・自死防止や心の健康づくりのための普及・啓発



上半期は、右の写真にあるような取組を実施しました！

禁煙推進部会

○「世界禁煙週間」街頭キャンペーン○

「世界禁煙週間」(5月31日～6月6日)に合わせて、構成団体の皆さんと浜田高校と江津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。また、啓発のためのパネル展示も行いました。



○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、小中学校での禁煙・防煙教室の開催校を募集しています。



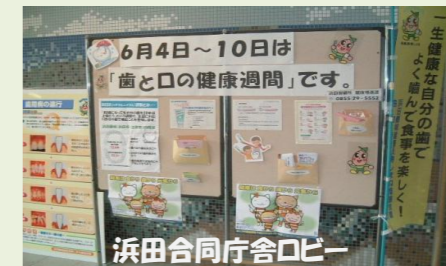
歯と食の部会

○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、一次審査を行いました。浜田圏域の中高生から119作品の応募がありました。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。(裏面に掲載しています。)是非作ってみてください！

○歯と口の健康週間での普及啓発○

「歯と口の健康週間」(6月4日～10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。



運動・健康づくり部会

○まめなくん体操○

8月30日、くまびき学園西部校にて介護予防の取組として、まめなくん体操の普及活動を行いました。そのほか、いろいろな場所で普及活動を行っています。



心の健康づくり部会

○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」に合わせて、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。



○こころの健康相談のご案内○

浜田保健所では、気分がすぐれない、眠れない、物忘れ、お酒をやめられない等、様々な心の悩みに関する相談を所内相談・巡回相談で受けつけております。予約制となりますので、日程等につきましては下記までお問い合わせください。予約制の相談以外にも、保健師による相談は随時対応しています。事前連絡をしていただくと対応がしやすくなります。また、こころの健康に関する出張講座も行っていますので、ご相談ください。

「伝えてありますか？あなたのこころ♡」

♡問い合わせ先：浜田保健所 健康増進課
Tel.0855-29-5550

「浜田市健康福祉フェスティバル」に参加しました！

10月27日（日）に開催された「浜田市健康福祉フェスティバル」で、スタンプラリーを実施し、約140名の地域住民の皆さんが挑戦されました。浜田圏域健康長寿しまねの構成団体による各ブースでの試飲、試食、クイズ等を体験しながら、健康づくりについて考えていただきました。



「まめなくん」と
「びいびくん」



野菜摂取、歯科健診
のアンケートも行い
ました。



7024よい歯のコンクール表彰式、健康づくりグループ表彰式を開催します！

日時：平成25年12月12日（木） 13:30～15:00

場所：浜田合同庁舎別館（保健所）3階多目的室



浜田圏域では、80歳で自分の歯を20本以上保つ8020運動達成のため、その前段として70歳で自分の歯を24本以上保たれている人を募集し、最優秀賞及び優秀賞を選考しましたので、表彰式を実施します。多くの地域住民の皆さんが、歯や口に関心を持ち、歯科医院で定期的なケアを行っていただきたいと思います。

併せて、地域や職域で健康づくり活動を行っているグループを表彰しますので、是非ご参加ください。

「わが家の一流シェフin島根 料理コンクール」浜田圏域受賞作品レシピです！

JAグループ島根食育推進賞

「旬野菜のオイスターソース炒め」



分量(4人分)

ナス	中2本(180g)
ピーマン	3個(150g)
キャベツ	4枚(120g)
人参	中1本(90g)
ししとう	8本(60g)
にんにく	2かけ
豚ひき肉	250g
たかの爪	2本
オイスターソース	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
片栗粉・ごま油	適量
塩・こしょう	少々

- ①ししとうは中の種をとり、下処理をする。
- ②ナスは乱切り、ピーマンは3cm角に切り、キャベツは3cmくらいのざく切り、人参は3～5cmの3mmで短冊切りにする。
- ③湯にごま油をたらし、その湯に①と②をくぐらせ軽く火を通す。
- ④フライパンにごま油をしき、たかの爪、にんにくを加え香りが出たら、豚ひき肉を加え軽く塩・こしょうで炒める。
- ⑤③を④に加え、野菜に火が通ったら、酒・しょうゆ、オイスターソースの順に加え水溶き片栗粉で軽くとろみをつけて完成。

浜田圏域健康長寿しまね推進会議 特別賞

「さけのホイル焼き」



分量(4人分)

鮭	4切れ
人参	4cm
玉ねぎ	半分
しめじ	1パック
えのき	1パック
キャベツ	1/8個
ネギ	適量
バター	15g
ヨーグルト	大さじ2
みそ	大さじ 1～2

- ①鮭を両面軽く焼く。
- ②鮭を焼いている間に野菜を切る。(人参、キャベツ、玉ねぎは千切り、しめじ、えのきは軸を切ってバラバラにする。)
- ③みそとヨーグルトを混ぜる。
- ④アルミホイルに鮭をのせ、③をぬり、②の野菜とバターをのせ、アルミホイルで包む。
- ⑤グリルで野菜がしんなりするまで約10分焼く。
- ⑥ホイルを開いて小口切りにしたネギをのせ完成。