

まめなたより

●平成26年3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 (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/



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。

健康づくりグループ表彰・7024よい歯のコンクール表彰 を開催しました！

平成25年12月12日(木)

平成25年度 浜田圏域健康づくりグループ表彰、7024よい歯のコンクール表彰を合同で開催しました。健康づくりグループ受賞者から8名、よい歯のコンクール受賞者からは4名ご出席いただき、それぞれの活動内容、よい歯を保つ秘訣などを発表していただきました。また、当日は「わが家の一流シェフinしまね料理コンクール」の浜田圏域代表作品を披露し、受賞者の皆さんと浜田圏域健康長寿しまね構成団体の皆さんによる活動交流が和やかな雰囲気の中で行われました。



写真撮影後、日本3B体操協会島根県支部さんの指導により、皆さんで「元気アップ！まめなくん体操」を行いました。



島根県健康長寿しまね推進会議会長賞 (健康づくりグループ)

- ☆長沢長寿会 (浜田市長沢町)
- ☆伊木いきいきサロン (浜田市金城町)

浜田圏域健康づくりグループ 会長賞

- ☆上長屋サロン集いの会 (浜田市金城町)
- ☆松原笑えみ会 (浜田市三隅町)
- ☆浅利町健康づくり推進会 (江津市浅利町)

継続賞

- ☆谷住郷健康づくり推進会 (江津市桜江町)

浜田圏域7024よい歯のコンクール 最優秀賞

☆花岡 公恵さん

優秀賞

- ☆加藤 博さん
- ☆釣井 良恵さん
- ☆花本 徹さん
- ☆山崎富司夫さん
- ☆横山 洋子さん





下半期 各部会の活動報告

禁煙推進部会

○子どもの喫煙防止教育に取り組みました

- ・小中学校7校で、禁煙・防煙教室を開催しました。
(江津東小、江津中、三階小、渡津小、弥栄小、郷田小、桜江小)
- ・啓発パネルを貸し出しました。
(浜田高校定時制)



○たばこの煙のない飲食店・理美容店が増えました

- ・飲食店について、4店舗の新規登録がありました。
- ・新規登録店も募集中です。
詳しくは、浜田保健所ホームページをご覧ください。

○さまざまなイベントで啓発活動を行いました

- ・「職場の健康づくり講演会」でのアンケート実施&集計結果報告、パンフレット・グッズ配布
- ・「知ろう、語ろう がんのこと in浜田」での啓発パネル展示、パンフレット・グッズ配布
- ・「ごうつ健康まつり」でのパンフレット・グッズ配布
- ・「浜田市健康福祉フェスティバル」でのパンフレット・グッズ配布

○メンタルヘルス出張講座で、事業所へパンフレットを配布しました

歯と食の部会

○食育フェスタin浜田

2月9日に浜田市で、「第8回食育フェスタin浜田」が開催されました。歯科コーナーでは、来場者に口を使った遊びとして、ストローで紙相撲を吹くという体験をしてもらいました。

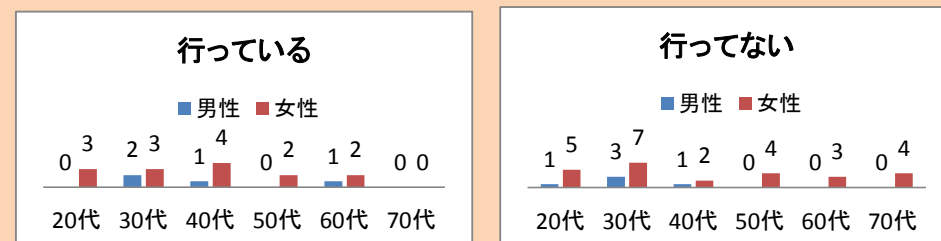


食べるためには、口やその周りの筋肉を使います。この遊びでは、唇を鍛え食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音の発達を促します。

○成人を対象にアンケートを行いました。

「第8回食育フェスタin浜田」で成人の方に、定期的な歯科受診をしていただけるかアンケート調査を実施しました。健診やメンテナンスで歯科医院へ定期的に受診される方が少ないようです。80歳で20本以上歯を保つためにも、半年に1回は歯科医院で口の中をチェックし、むし歯・歯周病を予防しましょう！

【質問】：1年に1回以上、歯科医院で健診などを受けていますか？



運動・健康づくり部会

○事業所の健康づくり活動優良事業所表彰

働き盛りの年代から健康で明るく生きがいを持って生活できるように、積極的にアイデアあふれる方法で、健康づくり活動に取り組んでいる事業所を募集・表彰し、良い取り組みを圏域全体に広げることを目的とし開催しました。

今回は8カ所の事業所からご応募いただき、5事業所が受賞されました。禁煙対策やがん検診も取り入れておられる事業所が増えてきております。浜田圏域の多くの事業所で健康づくり活動が取り組まれており、今後も継続・推進、他の事業所へ波及していくことを期待します。



朝日鉄工株式会社
江津出張所

特定非営利活動法人
さくらんぼのお家

株式会社
サンクラフト

独立行政法人国立病院機構
浜田医療センター

心の健康づくり部会

○心の健康づくりに関する学習会を開催しました！！

平成25年11月14日に、「まずは自分たちが勉強しよう！」ということで、島根県精神保健福祉士会の山本直紀精神保健福祉士を講師に招き、部会内での学習会を開催しました。

「心の病気の理解と対応～支援者にできること～」というテーマで1時間の講演をしていただきました。

講演のあと、参加された部会員の方からは「非常に勉強になった」「もっと話がききたかった」というような声もきかれ、今回の学習会を今後の活動に活かしていきたいと思っております。

○啓発グッズを作成して、さまざまなイベントで啓発活動を行いました。

心の健康づくり部会の活動テーマ「伝えていきますか？あなたのこころ♡」を盛り込んだ啓発のポケットティッシュを作成しました。浜田市健康福祉フェスティバルやごうつ健康まつり、あさひ雪合戦大会など各種イベントで配布し、啓発活動を行いました。

○出会いと別れの3月・・・

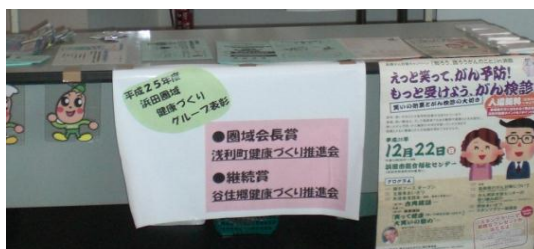
3月は、転勤や引っ越し、卒業、進学などなど大きな変化が起こりやすい時期です。ワクワク楽しい気持ちがある一方で、新しい人間関係や環境への不安も生じやすくなります。

眠れない、食欲がない、わけもなく落ち込む・・・など、体と心がいつもと違うな一と感じたら、早めに休息をとり、2週間以上症状がつつくようならば、心の健康相談の利用や医療機関の受診を勧めます。



「ごうつ健康まつり」に参加しました！

11月17日（日）に開催された「ごうつ健康まつり」で、パネル展示による活動紹介、健康情報に関するリーフレット・グッズの配布を行いました。各地区の健康づくりグループの皆さんにもお手伝いをさせていただき、地域住民の方々と健康づくりについての交流を深めることができました。



「知ろう、語ろう がんのこと in 浜田」で啓発活動を行いました！

12月22日（日）に開催された「知ろう、語ろう がんのこと in 浜田」において、がんを予防するための生活習慣（禁煙、減塩、運動など）についてパネル展示を行いました。



健康機器を貸し出しています

浜田保健所では、健康づくり活動を行っているグループ・団体への健康機器の貸し出しを行っています。 ☆問い合わせ先・0855-29-5552☆



体脂肪計もあります

