

まめなたより

●平成26年9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。



たばこの煙のない施設の 登録事業を始めます！

私たち「浜田圏域健康長寿しまね推進会議」は、だれもが安心して気持ちよく生活できる無煙環境づくりを進めています。

そこで、敷地内または施設内を終日禁煙とする施設を「たばこの煙のない施設」としてご登録いただきたいと、考えています。

近日中に登録方法等についてお知らせしますので、ご協力をお願いします。



登録すると...

- ☆ ステッカーを掲示して、健康づくり優良施設であることをPRできます
- ☆ 浜田保健所ホームページや広報誌等で、健康づくり優良施設であることをPRできます
- ☆ 健康づくりに関するさまざまな情報をお届けします

対象施設

☆ 健康増進法第25条の対象となる施設

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の多数の者が利用する施設（鉄軌道駅、バスターミナル、航空旅客ターミナル、旅客船ターミナル、金融機関、美術館、博物館、社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設、鉄軌道車両、バス及びタクシー車両、航空機、旅客船等）

※ 飲食店については「たばこの煙のない飲食店」（島根県、健康長寿しまね推進会議、島根県食品衛生協会の実施事業）、理容店・美容店については「たばこの煙のない理容店・美容店」（島根県生活衛生営業支援センター、島根県理容生活衛生同業組合、島根県美容業生活衛生同業組合の実施事業）への登録とさせていただきます。登録証の交付と、県ホームページでのPRをいたします。



たばこの煙のない飲食店、理容店・美容店の登録店が増えています！



無煙環境づくりを進めている飲食店、理容店・美容店についてはすでに登録事業を開始しており、浜田圏域では48店の飲食店と27店の理容店・美容店にご登録いただいています。（H26.9.30現在）

子どもに受動喫煙をさせたくない、たばこの匂いが苦手...

そんな風に思ったら、「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない理容店・美容店」を活用してみませんか？

登録店は島根県及び浜田保健所のホームページに掲載中です！

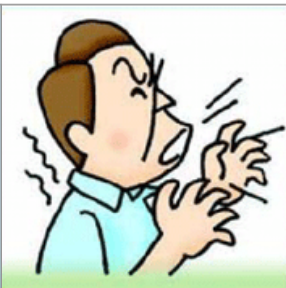
肺気腫（別名「たばこ病」） を知っていますか？



体動時の息切れ

慢性のせき、たん

* 肺気腫は、**COPD**(慢性閉塞性肺疾患)の仲間です



こんな症状がある人は、肺気腫かもしれせん。

肺気腫が進行すると、少し動いただけで息切れして日常生活もままならなくなり、呼吸不全や心不全で命を落とすこともあります。

肺気腫の原因のうち、**90%以上は喫煙**です。

禁煙・防煙教室「なぜいけないの？～もっと知ろう！タバコのこと～」のプログラムを
浜田圏域健康長寿しまね推進会議第1回総会でも体験してもらいました！

【肺気腫患者さんの疑似体験】

鼻をつまんでストローをくわえ、そこから息を吸ったり吐いたりします。
この状態で1分間数えます。

※どれだけ我慢できるか試すものではないので、苦しくなったら途中で中断してください。



<梶原 禁煙推進部会長>
みなさん、いかがでしたか？

感想①
想像していたよりも苦しい！

感想②
なかなか1分間続かない！



～「禁煙にチャレンジしてみようかな？」と思ったら～
まめなくんの禁煙手帳をご活用ください！
お問い合わせは、浜田保健所健康増進課
(0855-29-5553) まで

ナナマルニイオン

7024よい歯のコンクール

70歳から79歳で自分の歯が 24本以上ある方
大募集



【対象者】

浜田市、江津市在住の平成26年中に満70歳から79歳になる方（昭和10年～19年生まれ）で、十分機能している自分の歯が24本以上あり、歯科医院で診査が可能の方。

【申し込み方法】

浜田江津歯科医師会会員の歯科医院へ歯科健診を予約し申し込んでください。

【募集並びに診査機関】

平成26年9月1日（月）～10月20日（月）

けんこう 健口体操で若返り！



島根県歯科衛生士会浜田支部長
佐々木 由美子 歯科衛生士

健口体操は、口の周りや顔の筋肉を動かし、「食べる」「飲み込む」などの機能を鍛えてくれます。顔のシワ予防や小顔対策にも効果が期待できます。リフレッシュ感覚でチャレンジしませんか？

①顔じゃんけん

唇の筋肉や舌を動かすことで、食べる時の食べこぼしを防ぎ、上手な飲み込みを促します。顔を動かすことで表情が豊かになることも期待できます。

親子で一緒にじゃんけんしてみても楽しいですよ！



②頬のストレッチ

噛みにくさや、食べこぼしやよだれなどの症状が改善されます。小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果も期待できます。



気づいていますか？あなたのストレス

夏も終わり、徐々に心身ともに疲れがはじめている時期です。体の不調には、気が付きやすいですが、こころの不調はつい見逃しがちに...



やってみよう「ストレスチェック」！！

意外と自分のストレス状態には気づかないもの。ストレスとは無縁と思っている人も、ぜひチェックしてみましょう。自分の傾向を把握していると、ストレス状態に早く気づくことができます。

あなたによくある
症状は??

- 首や肩がこっている
- 目が疲れている
- 頭痛がある
- 肌が荒れている
- なかなか眠りにくい
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- 食欲がない

- 不安だ
- 落ち込んでいる
- イライラする
- 楽しくない
- 集中力が落ちている
- 自信がない
- やる気がおきない

- 生活が乱れている
- 食べ過ぎてしまう
- 飲み過ぎてしまう
- つい衝動買いをしてしまう
- じっとしていられない
- カットなりやすい
- 遅刻や欠勤をする

ストレスが
身体面に出ています

ストレスが
心理面に出ています

ストレスが
行動面に出ています

1point★アドバイス

こころは強い時もあれば弱い時もあります。自分には関係ないと思わず、ストレスを感じたらこまめに解消し、いつもとは違う自分の変調に気づいたら、専門の医療機関を受診したり、心の健康相談等を利用することが大切です♥♥♥

～ 見て・感じて・ワクワク食体験 ～

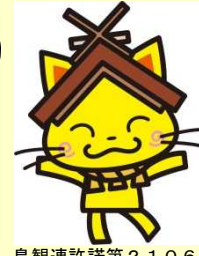
しまね食育まつり in 江津

日時:平成26年**10月13日**(月・祝)

10:00 ~ 15:00

会場:石央地域地場産業振興センター

(江津市嘉久志町イ405番地)



島観連許諾第2106号

どなたでもご参加いただけます

入場
無料

しまねっこも
参加するにゃ

オープニングセレモニー(3階) 10:00~10:15

フロアから学ぶ楽しい食育体験型講座 (3階)

要予約

☆味覚教室 10:15~10:50 講師:山口哲生さん(浜田市:山源 味覚授業指導者)

☆親子ふれあいお弁当づくり体験 11:10~12:20

☆料理体験講習会 13:00~13:40

講師:天野真さん(江津市:ミラノ亭)他

無料
参加申し込み
受付中

食育を体験してみよう (2階) 10:20~15:00

- ☆ブンブンおにぎりづくり
- ☆お団子作り・おやつ展示
- ☆野菜クイズ
- ☆歯科健診、歯科相談・お口を使った遊び など
- ☆だしクイズ・みそ汁試飲
- ☆食材あてゲーム
- ☆手洗い体験

クイズラリーで景品を
ゲットしよう!



弁当販売やしし汁
などもあるよ!

石見焼にチャレンジ (屋外)

☆陶芸体験(手びねり) ※有料
(石見陶器工業協同組合) 10:20~14:00

まめなくと一緒に楽しく体操 (3階)

☆お家でロコトレ 13:50~14:30

参加者全員に
シブペリあり

講師:中寺美保子さん(日本3B体操協会公認指導士)他

活動報告 (3階)

「高校生の里弁プロジェクト」

11:50~12:20



市内保育所(園)児
絵画展
「ほくの弁当
わたしの弁当」
(3階)

13日は体育の日!
江津中央公園で開催される
「市民スポーツフェスタ」へ
も是非ご参加ください!!



<出展団体名>

江津市社会福祉協議会、江津市赤十字奉仕団、江津市食生活改善推進協議会、JA 島根中央会、JA いわみ中央、JA 島根おおち、江津幼稚園
いわみ中央産直振興協議会江津支部、江津市保育研究会・調理担当者部会、谷住郷公民館、市山公民館、さくらえ公民館連絡会、ふれあい農業体験塾
金田公民館、江津市健康推進地区連絡会、江津市教育研究会栄養部会、江津市食育推進会議、浜田江津歯科医師会、浜田地区栄養士会
歯科衛生士会浜田支部、食品衛生協会浜田支所、野菜ソムリエコミュニティしまね、島根県学校給食会、浜田圏域健康長寿しまね推進会議

問い合わせ・申し込み先

浜田保健所健康増進課
TEL:0855-29-5551/FAX:0855-22-7009

主催:島根県食育・食の安全推進協議会、島根県、島根県教育委員会、しまね食育まつり in 江津実行委員会