


まめなくんだより

第27号(平成25年9月発行)



出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、構成団体の皆様と出雲地域の健康づくりに取り組み、13年目を迎えました。今後も、を大事に、健康づくり活動を続けていきたいと思ひます。

禁煙キャンペーンを行いました

5月31日の「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、5月31日(金)に、特に高校生を対象に『禁煙キャンペーン』を実施しました。

今年は、出雲商業高等学校、大社高等学校、大社高等学校佐田分校で行い、高校生の皆さんにチラシを配布し、パネルも見てもらいながら、喫煙防止を呼びかけました。



禁煙キャンペーンの様子

次世代を担う子どもたちを
たばこから守りましょう!

最初の1本を吸わないこと、
吸わせないことが大切です。



食育キャンペーンを行いました

6月は食育月間

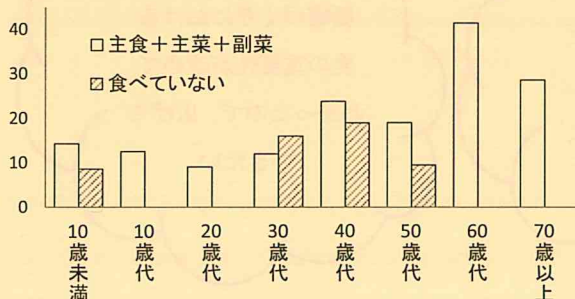
毎月19日は食育の日です

6月15日(土)に“グッディー医大通店”において『食育キャンペーン』を実施しました。

買い物に来た方に、朝食摂取や野菜摂取の呼びかけを行い、たくさんの方に食に関心を持っていただく機会となりました。

～朝食アンケート結果～

◆ 朝食は何を食べましたか ◆



健康は毎日の食生活から始まります。朝ごはんを食べ、元気に1日をスタートしましょう。



クイズスタンプラリーの様子



平成 25 年度の活動計画

6月6日に今年度第1回目の「出雲圏域健康長寿しまね推進会議」を開催しました。

《 健康長寿しまね推進会議活動重点テーマ 》

- ・働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう
- ・がんによる死亡を減らそう
- ・糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう
- ・心の健康について理解を深めよう

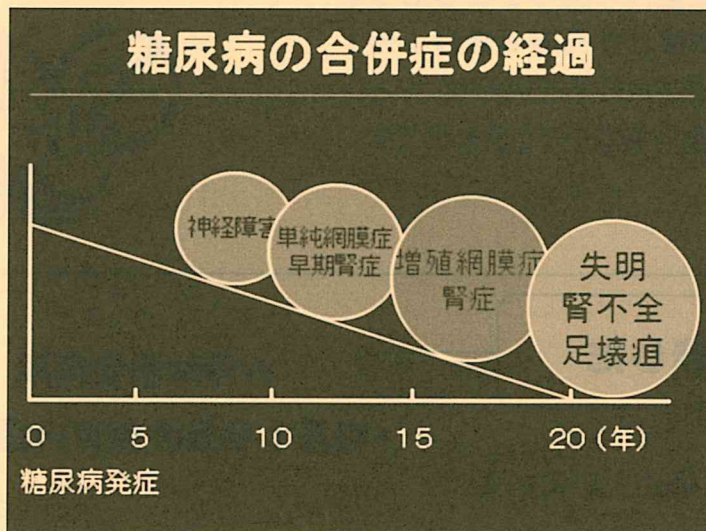
全体でこの4つの重点テーマに取り組むこと、5つの健康課題ごとに設置した分科会の取り組みをうまく重ね合わせて、具体的な活動に取り組むこととしました。



糖尿病学習会をしました

重点テーマのひとつ、「糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう」について、出雲圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体で取り組むため、糖尿病の基礎知識を学習しました。

出雲医師会の手納信一先生（出雲市小山町 手納医院）をお招きし、「すこやかな老後は小児期からの生活習慣」と題し講義いただきました。



糖尿病は定期的を受診し、健康管理しないと合併症を引き起こします

糖尿病は食事と運動のバランスが大事です。エレベーターを階段の移動にするなど体を動かす量を多くしましょう

糖尿病の発症は生活習慣が主な原因です

受講者の感想

会員の研修企画のテーマは、今年度は糖尿病にしよう

会員役員会のときにパンフレットをみんなで見合わせよう

健康づくりにおける食の重要性が改めてわかったので、広げていきたい

分科会トピックス

構成機関・団体である 25 団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。

食生活

所属団体：出雲地区栄養士会、島根県食品衛生協会出雲支所、出雲市食のボランティア連絡協議会、出雲市保育協議会、島根県スーパーマーケット協会、出雲市

～「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール圏域推薦決定!!～ 男飯!みそ炒め

今年も「地元産品を使った白いご飯にあう朝食のおかず」をテーマに、「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクールが開催されています。一次審査会を9/19(木)に開催し、圏域から右作品を推薦することになりました。【最終審査】とき：11/25(日) ところ：くにびきメッセ(松江市)



レシピは次号ご紹介!

たばこ

所属団体：出雲医師会、島根県薬剤師会出雲支部、出雲市コミュニティセンター長会、出雲市学校保健会、いずも禁煙を考える会、出雲市

～「たばこの煙のない施設登録事業」を始めました～

受動喫煙防止対策を進めるため、敷地内または施設内を禁煙とする施設を登録し、施設を利用される方にわかりやすいよう、施設内に「禁煙」ステッカーを掲示していただいています。

(9月30日現在 登録施設数：70件)



ひかり保育園【敷地内禁煙】

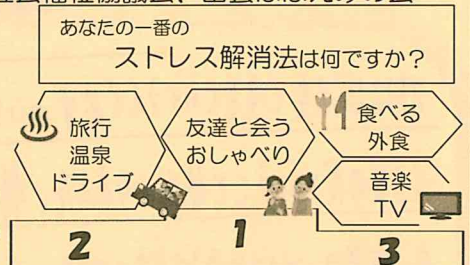


こころ

所属団体：JAいずも、出雲商工会議所、出雲市社会福祉協議会、出雲ほほえみの会
出雲警察署、出雲市

～自死予防街頭キャンペーンを実施しました～

H25.9.10 イオン出雲店・ゆめタウン斐川で構成団体の皆さんと行いました。“あなたの一番のストレス解消法は何ですか?”というテーマで街頭アンケートも行いました。



歯科

所属団体：出雲市歯科医師会、島根県歯科衛生士会出雲支部、
(社)島根県看護協会出雲支部、出雲市幼稚園長会、出雲市

～歯と口腔の健康を学びませんか?～

◆歯科分科会では、むし歯予防・歯周病予防・口腔ケアのパンフレットを各種そろえています◆

11月8日(いい歯の日)の活動でパンフレットが必要でしたら、御連絡ください。

◆出前講座 申し込み受付中◆

国民医療費をみると、がんに次いで歯科医療費が第2位です。かかりつけ歯科医でどのように歯の健康を守っているのか、歯周病と糖尿病など全身の健康との関連などをわかりやすくお話します(詳しくはP4)



運動

所属団体：島根大学医学部、株式会社ジェイ・エム・エス出雲工場、日本健康運動指導士会
島根県支部、島根県在宅保健師等の会ぼたんの会、島根県理学療法士会、出雲市

～まめなウォーカーの会主管の第1回宍道湖野鳥ウォーク開催!～

日時：12月8日(日) 9:15~11:30 (受付 9:00~9:15、宍道湖西岸なぎさ公園) 小雨・雪決行
コース：宍道湖周辺7km程度、対象者：どなたでも、参加料：200円(ルネックウォーク用ポ-ルソ-ル別途100円)
申込先：ひかわスポーツ夢クラブ(☎72-5517)、申込期間：11月1日(金)~11月30日(土)



*歩きやすい服装・飲み物・雨具持参

健康づくり出前講座のご案内

無料

出雲圏域健康長寿しまね推進会議では、地域のみなさん、特に働きざかりのみなさんの「元気、いきいき」を願い、「健康づくり出前講座」をしています。

体も心も「健康」であるため、健康づくりの取り組みに、ぜひご利用ください。

出前講座のメニュー

- *メニューにないものも相談に応じます
- *受講人数は、5人以上
- *時間は、20～60分
- *土日等、相談してください

食生活
食事バランス
野菜を多くとるコツ
など

こころ
うつ病予防
思春期の心
など

がん
がん検診を
受けよう
など

たばこ
たばこの煙と
健康への影響
など

歯と口腔
むし歯・
歯周病の予防
など

生活習慣病
メタボとは？
健診を受けよう
など

運動
職場での
ストレッチ
など

申し込み 出雲圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:出雲保健所)
問い合わせ先 出雲市塩冶町 223-1 ☎21-8785 ☎ 21-7428

出前講座 受講者の感想

私は、人生で生きていくうえで必ずついてくるものなということが分かりました。特に

今の時期は、ストレスがたまりやすいそうなので、うまく対応していきたいと思います。

劇はとても分かりやすく、ストレスがたまったら、どこに行っても相談すればいいか分かりました。それにストレスがたまったら場合は、取りあわず人に相談すればどうにかできると感じました。

認知症だから何もしないと思わず、まだできる仕事を見つけ、頼んだり、一緒にやる目線で、大きな気持ちで接することを大切さを知りました。

うつ病という言葉をよく聞くように知りました。今日は私の知らないことがわかりよかったです。話を聞いてあげる時、気をつけたいと思いました。

異常が出てから、歯科医に受診していたので、定期的に行こうと思います。普段の歯みがきをしっかりとしようと思います。

心の勉強をして思ったことは、2つあります。1つ目は「自分と自分の心についてです。自分の心がどうあるかは、自分には分かりません。なので、自分の気持ちを無視しないで、自分の思いも考え、気持ちを大切にしたいと思いました。そして、無理をしなくて、適度に休むゆとりを持つことも大切だなと思いました。2つ目は、「友達と自分の心についてです。つらい時や悲しい時、うれしい時に一緒に気持ちを分かちあえる友達を大事にする。またそんな友達を見つけることも大切だなと思いました。今日勉強したことを忘らずに、日常生活に活かしていきたいと思いました。本当に楽しい勉強ができました。

募集!



「まめなくんだより」についての御意見や御感想をお待ちしております。

お寄せいただいた方には、まめなくんグッズ等の粗品を差し上げます。

ぜひ、下記まで御連絡ください。お電話、ファックス、おたより等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1 出雲保健所健康増進課(事務局) TEL 21-8785、FAX 21-7428