

まめなくんだより

第28号（平成26年3月発行）



出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局

（島根県出雲保健所内）


〒693-0021 出雲市塩冶町223-1

TEL：0853-21-8785

FAX：0853-21-7428

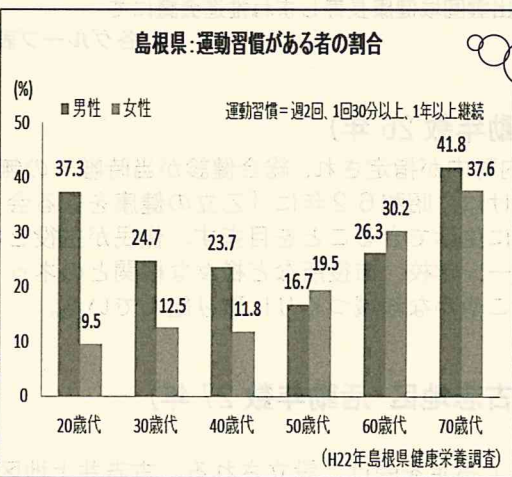
E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

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んでいます。次年度

も、出雲らしく  を大事に健康づくり活動を続けていきたいと思いを。

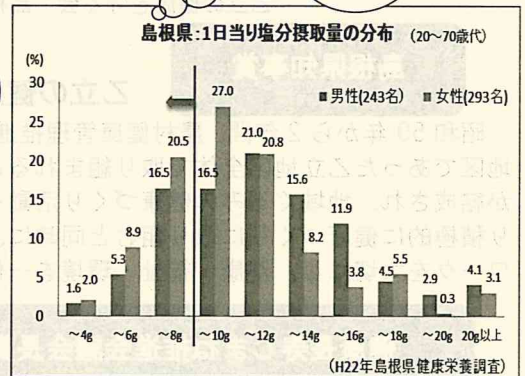
H26年度は「運動」「減塩」にも取り組みます

減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中等を予防する効果があります



運動が、がんや脳卒中など生活習慣病の予防、ストレス解消になり、体と心の健康につながります

- ・ロコモティブシンドロームを予防しよう
- ・週2回運動しよう
- ・歩くようにしよう



※島根県では成人の食塩摂取量の目標を1日8g以下としています

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール 朝ごはんレシピの紹介 ～出雲圏域の高校生が受賞されました～

朝食を食べることは、眠っていた体を目覚めさせる大切な役割があります。

朝ごはんの白いご飯にあう、バランスのよいおかずとして受賞された『男飯！みそ炒め』のレシピを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

材料 (4人分)

A	たまねぎ	200g	B	佐田みそ	大さじ 1
	人参	40g		砂糖	小さじ 1
	ピーマン	40g		酒	小さじ 2
	れんこん (水煮)	20g		塩	少々
	鶏もも肉	100g		こしょう	少々
	出雲アスパラ	40g		油	小さじ 2
	ミニトマト	4個			
	出西しょうが	5~10g			
	青ねぎ	15g			
	十六島のり	少々			



【作り方】

- ①Aはそれぞれ一口大に切る。青ねぎは小口切り、しょうがはすり下ろす。
- ②アスパラは2cm長さに切り、ゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ④アスパラを入れてさらに炒める。
- ⑤Bの調味料を入れて調味し、しょうがと青ねぎを加えてさっと混ぜる。
- ⑥盛り付けて、ミニトマトと十六島のりを添える。

平成 25 年度 健康づくりグループ表彰を受けられた団体を紹介します

出雲圏域では「目指せ！生涯現役 健康長寿のまちづくり」を目標にしています。出雲の地域で、生涯現役、健康長寿を目指して健康づくりに取り組んでいるグループの表彰しましたのでご紹介します。出雲らしく、「縁」を大事に、隣近所へ声をかけあって、健康づくりの輪を広げていただけたら、と期待しています。



(H25. 11. 14. 健康づくりフォーラムにて
乙立の健康を守る会 島根県知事賞受賞)



(H26. 3. 6. 出雲圏域健康長寿しまね推進会議にて
各グループ表彰)

島根県知事賞

乙立の健康を守る会(乙立地区・活動年数 26 年)

昭和 59 年から 2 年間、農村健康管理推進協議会のモデルとして殿川内町内が指定され、総合健診が当時唯一の無医地区であった乙立地区全体で取り込まれることとなった。これをきっかけに、昭和 62 年に「乙立の健康を守る会」が結成され、地域ぐるみの健康づくり活動を行い、地域の皆がすこやかに生活できることを目指す。住民が主役となり積極的に健康づくりに取り組むと同時に、大学、コミュニティセンター、学校、市役所など様々な機関とのネットワークを大切に、健康・福祉・環境を一体となって、協働しながらすこやかな地域づくりに取り組んでいる。

健康長寿しまね推進会議会長賞

井上健康友の会(古志地区・活動年数 27 年)

昭和 61 年出雲市農村健康管理推進協議会の健康管理モデル地区として指定を受け、設立される。古志井上地区住民がこぞって健康づくりの活動に取り組むことにより、健康長寿・明るいまちづくりを実現することを目的とする。活動計画・活動目標は年度初めに役員で検討・決定し、全体に周知する。活動は定期的なものは年 3 回程度、役員会には必要に応じて開催している。又、健康教室では地元で活躍されている方を講師にお願いするなど地域一体となって会を運営している。



出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 会長賞

10グループ (活動年数 10 年以上)

グループ名	地域	会の紹介
健康体操クラブ	四絡	・はじめは、近所の仲のよい友人同士で始めたもの ・その後、ひとりひとりに声かけをし、仲間を増やして活動し、水曜日に集まり体操・ビーチボールで健康維持・増進に取り組んでいる
四絡グラウンドゴルフ同好会	四絡	・地区内の高齢者の会員で、グラウンドゴルフをやってみたいとの声があがり、有志で立ち上げる ・高齢者の会員にとどまらず、誰でも参加できる同好会として活動
四絡卓球同好会	四絡	・卓球大好きの仲間たちで立ち上げた。元気で長く活動を続けたい ・地区内外に呼びかけ、時には小学生も参加
四絡ゲートボール愛好会	四絡	・ゲートボールがやりたい仲間が何人か集まって立ち上げる。 ・高齢者のみでなく、地区内の若い世代にも声かけをして活動。
木曜会	上津	・平成 4 年、慶人会青年部結成を機に始まったストレッチ体操を地区全体に呼びかけ、「木曜会」として発足した。
平田サイクリング連盟	平田	・平田小学校(中・高学年)児童を対象にした自転車の乗り方をサポート及び見守り活動をきっかけに活動。 ・年数を重ねるうちに、小学生対象から大人へと移行し、現在に至る。

平田走ろう会	平田	・昭和57年の島根国体、一畑薬師マラソン開催を機に、マラソンを楽しんでいた仲間を集い、各種大会に参加するようになり、一時は会員100名位在籍していた。 ・現在も女性を含め活動中である。
平田健康体操クラブ	平田	・運動に興味のある数人が声をかけあい、だんだんと人が増えてきて現在に至る。
湖陵町西三部区	湖陵	・昭和62年、区長の提案により町保健師の指導を受け活動を始めた。当初は体力づくり中心で、宮の石段のぼり、ラジオ体操、ゲートボール、春と秋の登山などを実施。翌63年には区民の作詞作曲で『西三部健康の歌』をつくり、広く啓発を行い、現在に至る。
高浜おはようサイクリング	高浜	・昭和63年、地域住民の健康増進と世代間の交流を図ることを目的に「高浜おはようサイクリング実行委員会」が設立され、以来26年に渡って事業を継続している。



出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 継続賞

6グループ（活動年数5年以上）

グループ名	地域	会の紹介
荘原地区健康づくりの会	斐川 荘原	・3つの目標（①会議中は禁煙に②健診を積極的に受けよう③努めて歩こう）を掲げて、各自治会に周知しながら荘原地区の健康増進に広げる活動をしてきた。ほとんどの自治会で禁煙は実行されつつあり、健康に対する意識が高まってきている。
出西健康づくりの会	斐川 出西	・平成10年1月に、出西まめなが一番の会としてミニデイサービスを開始し、平成15年9月に「出西健康づくりの会」として健康福祉班長連絡協議会をはじめ寿昌クラブ、社協等の関係機関・団体を構成員として設立。
伊波野健康づくりの会	斐川 伊波野	・平成15年に伊波野公民館に事務局を置き、館長を会長として会を発足。以来、蝶ウォーク、すこやか大会等の大きい事業を中心に健康活動を行ってきた。自治会単位の健康福祉班長50人とともに地域に密着した活動となっている。
直江地区健康づくりの会	斐川 直江	・平成14年度は、公民館と各種団体と話し、地区健康目標を設定し地区内に周知を図り、平成15年9月に発足。以来、役員会を開催し、地区目標や健康づくり活動の計画・検討・実施・反省評価を行ってきた。
久木地区健康づくり推進協議会	斐川 久木	・平成14年に公民館と各種団体で話し、平成15年9月に会を発足。その後、毎年役員会を開催し、地区の健康目標を決定し、年間の健康づくり活動の検討・実施を行ってきた。平成18年に久木ふれあいプラザに健康ロードを設置、平成21年には地区の実態把握のための健康アンケート実施。
出東地区健康づくりの会	斐川 出東	・平成15年8月に、公民館を事務局に健康福祉班長会、老人クラブ、安らぎの会、保幼小等を構成員として設立。保幼小が構成員となっていることから、町内の他地区に先駆けて、平成19年6月からN-テレビ-を推進。 平成14年度にキッチンサポ-ターを旧斐川町として養成し、食を通して地区内の健康づくりに取り組んでいる。



出雲圏域 健康長寿しまね推進会議 奨励賞

2グループ（活動年数3年以上）

グループ名	地域	会の紹介
さんびーの健康サークル	大津	・大津地区の地元代表（市議会議員）、民児協会会長、社福協会会長より、「町民の強い要望があるので、ぜひ実施してほしい」との依頼があり、「さんびーの出雲」という立派な施設を活かし町民のニーズに答えようと、有志で立ち上げた
ころばんクラブ	四絡	・出雲市主催の健康づくりサークルの卒業生で結成。 ・月ごとに担当を決め、内容、講師の依頼等を自主的に活動

8020(はちまるにいます) よい歯のコンクール

出雲地域で、8020（80歳で20本、自分の歯を保つ）を達成され、受賞された方が26年度19名、そのうち、6名の方が表彰式に出席くださいました。歯の健康の秘訣は、かかりつけの歯医者さんに定期的に行くこと、歯みがきを丁寧なことにすること、でした。



平成 25 年度 活動報告

★壮年期への情報発信～出前講座の取組

事業所を中心に、出前講座を延べ 49 回 (H26.3.6 現在)、開催しました。「食生活」「たばこ」「運動」「こころ」「歯科」とすべての分野で要望をいただき対応しました。次年度も無料で出前講座を行ないますので、希望事業所は、御連絡ください。

★夢フェスタに出展(H25 年 10 月 13 日)

パルメイト前広場にて、健康について学んでもらうコーナーをもちました。構成団体のみなさんの協力により、約 350 名の方が楽しく参加されました。



■そのほか、構成機関・団体である 25 団体で、各分科会活動に取り組んでいます。

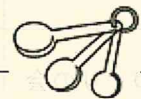
食生活

食に関する啓発・指導媒体の貸し出しをしています

栄養・食生活改善活動を支援するため、媒体の貸し出しを行っています。

ぜひ、学校・職場・地域等での活動にご活用ください。※詳しくは出雲保健所ホームページをご覧ください。

- ★ H25 年度新規購入媒体：ポスター ①塩は 1 日 男性 9g 女性 7.5g 未満に
- ②高血圧予防のための塩分チェック



たばこ

公共的な施設のたばこ対策現地調査を行いました

H25 年 11 月 21 日に藤田会長、山本副会長、たばこ分科会会員で、出雲市役所本庁舎、JR 出雲市駅、アネスいずも、電鉄出雲市駅に出かけ現地調査を行いました。

出雲市役所本庁舎は H26 年 4 月 1 日から施設内禁煙にされる予定で、公共施設の禁煙に率先して取り組んでいただくよう要望しました。JR 出雲市駅、アネスいずもは施設内禁煙、電鉄出雲市駅は敷地内禁煙とされており、受動喫煙防止対策が進んでいることを確認しました。

☆「たばこの煙のない施設」の登録が **194 施設**になりました！(H26.3.3 現在)→施設名は出雲保健所 HP に掲載



運動

まめなウォーカー主管による「第 1 回六道湖野鳥ウォーク」開催！

H25 年 12 月 8 日(日)に宍道湖西岸なぎさ公園を起点に野鳥ウォッチングしながら、総勢 54 名の方々とウォーキングをしました。初めてまめなウォーカーが企画・運営を行いました(主催：ひかわスポーツ夢クラブ)。当日は天候もよく歩くと少し汗ばむ程度で、ウォーキングの後の豚汁、おにぎりは格別でした。来年度も行いますので、みなさん、ぜひご参加くださいね！



こころ

3月は自死対策強化月間です

H26 年 3 月 4 日の早朝、JR 出雲市駅で自死予防の街頭キャンペーンを行い、駅を利用する通勤、通学途中の約 400 人に「ひとりで悩まず相談を！」と呼びかけました。

・・・変調を感じたら、なるべく早く、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう！



歯科

歯と口腔の健康づくりパンフレットを作りました

歯の健康パンフレットを作成しました。かかりつけ歯科医のこと、歯周病と糖尿病の関係、フッ素入り歯みがき剤の正しい使い方など数種類あります。希望の方にはお渡しできますので連絡ください。

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、まめなくんグッズの粗品を差し上げます。ぜひ、下記まで御連絡ください。電話、FAX、ハガキ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