

News Letter

発行者/大田圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:島根県県央保健所 健康増進課)
〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1 TEL 0854-84-9821



▲過去発行の「ニュースレター」はこちら

ストレスのサイン、疲れのサイン...
気づきにくいところの変化をチェックしてみませんか?

こころも体も、定期的な「体温測定」が大切です。
指でひと押し、わずか3分!
今のこころの健康状態がわかります。



3分できる! こころの体温測定リーフレットはこちら



いっちら

記憶力や集中力UPへ!

まちがい探しに挑戦してみよう!

所長のひとりごと

「春眠暁を覚えず、心地よく眠れる季節になりました。適正な睡眠時間として、成人は6時間以上が目安とされています。一方、高齢者では寢床にいる時間を8時間以内にすることが推奨されています。心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠をとりたいですね。

特集/健康づくり活動表彰

受賞した団体を掲載!
長く活動を続けるコツとは!?

大田圏域運動キャラクター
ちょびモン

レシピあり! 野菜たっぷりトマトカレー

からだが動くところも元気!
さあやってみよう!

職場でご利用ください!



配付可

ちょびもん運動習慣チラシ

仕事の合間にできるかんたんなストレッチや、目標を決めて3週間チャレンジするシートがついたチラシです!



貸出可

バランスボール

バランスボールに座ることで、自然に正しい姿勢で座ることができ、腹筋や背筋が鍛えられます。特にデスクワークの方にオススメです!

歯周病予防のタペストリー

壁などに掛けることで、歯磨きをしながら上手な磨き方が確認できます。職場の歯周病予防にお役立てください!



貸出可

パワハラ防止ポスター

日常的に目にする場所へ貼り、パワハラ防止の意識UPへ!「ポスターを見かけたか?」「意識が変わったか?」など定期的にアンケートを実施するのも◎



配付可

ポスターは、月1回程度で掲示場所を変更するとなお良し!



チラシ・ポスター等について、詳しくはこちら



貸出媒体について、詳しくはこちら



川本町食生活改善推進員さんおすすめ!

野菜たっぷりトマトカレー

【材料 4人分】

- ごはん 4人分
- 合いびき肉 200g
- たまねぎ 200g
- にんじん 100g
- 黄パプリカ 1/3個
- しめじ 60g
- トマト缶 1缶
- 水 1カップ (200ml)
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 適宜
- コンソメキューブ 2個
- カレー粉 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- バター 20g
- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1

【作り方】

- たまねぎ、にんじん、黄パプリカを粗みじん切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- 少し深さのあるフライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒め、香りが出てきたら①の野菜を入れて炒める。さらに合いびき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 1カップ程度の水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- トマト缶、●を全て入れて煮込む。
- 器に盛ったごはんにかけてできあがり。

2つの絵には7カ所の違いがあります

まちがい探しで脳トレ☆ (7カ所)

答え

令和7年度 健康づくり活動表彰

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職場で積極的に健康づくりに取り組んでいる団体を表彰しています。令和7年度に受賞された団体の健康づくりのヒントや活動の工夫をご紹介します！



圏域会長賞 (地域部門、活動10年以上)



北三瓶パッチワークの会
(大田市三瓶町)
活動期間25年! 材料には、着なくなった服や着物を使用しています。みんなで集まり、おしゃべりしながら手を動かすことが楽しみ!



自然観察クラブ
(大田市静間町)
花や滝など自然観察しながらウォーキングしたり、文化財等を鑑賞しています。滝を見て感動し、以降毎回参加されている方もいます!



馬路ストレッチクラブ
(大田市仁摩町)
ボールやヨガマットを使い、多様なストレッチを実施。介護予防や仲間づくりを進めるうえで地区内の先駆者的存在に!



三原の郷未来塾 (川本町)
「スープの日」では、お互いが声をかけ合い協力しながら調理。地元野菜を使用した栄養たっぷりのごはんは、町内外から愛されています!

継続賞 (地域部門、活動5年以上)



琴ヶ浜歩こう会
(大田市仁摩町)
ノルディックウォーク指導員のもと、琴ヶ浜でポールウォーキングを実施。鳴き砂のキュッキュという感触が、足裏の刺激に!



馬路いこいクラブ
(大田市仁摩町)
ボール、ベル、ベルターの3つの道具を使いながら、音楽に合わせて運動。みんなで顔をあわせてできることが楽しみの一つ!



てごしようかい馬路
(大田市仁摩町)
まちセンや警察と共同でイベントを企画したり、活動を一般の方に公開することも! 写真は太正琴の演奏を聴いている様子。



五十猛いきいき協議会
(大田市五十猛町)
写真は大人気のペタンクをした日の様子。利用者さんの元気さと、反応の良さに驚かされます!



銀の里 (大田市大森町)
活動を通して、地域の様々な世代・団体と交流しています! 写真は踊りを鑑賞した日の様子。



ひばりの会 (大田市富山町)
お茶くみや血圧測定など、利用者さん自身で何でもしてもらうことがモットー! 写真は地域の子ども達と一緒に輪投げとダーツをした日の様子。



大代えびすの会
(大田市大代町)
写真は明治安田生命さんの講演「血管を元気に! 輝く明日へ!」の様子。毎回違う活動ができるような計画をしています!



多田サロン (川本町)
写真は曼荼羅ぬり絵をした日の様子。「お互いさま」「助け合い」の土壌をつくっていきます! 年齢問わず、誰でもウェルカム!



三大字サロン (川本町)
茶話会、健康講座など、参加者で意見を出し合いながら活動内容を決めています。写真は「北国の春」に合わせて体操している様子。

受賞団体の情報は
県央保健所
ホームページへ▶



表彰式を執り行いました

令和7年10月30日(木)
この日は、地域部門受賞の14団体を表彰しました。



圏域会長賞 (4団体)



継続賞 (9団体)



奨励賞 (1団体)



フレイル予防の講演

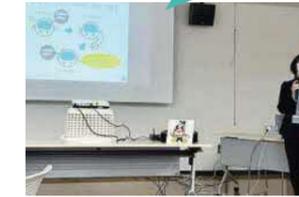
令和7年11月13日(木)
この日は、職域部門受賞の2団体を表彰しました。



圏域会長賞 (2団体)



イワタニ山陰株式会社
による取組発表



働きやすい職場づくり
のコツについて講演



グループワーク

しまねリハビリテーションネットワーク
の藤原氏にご講演いただきました!

島根産業保健総合支援センターの
花田保健師にご講演いただきました!

各事業所で実践されている健康づくりの
取組と、職場の健康管理における課題について
話し合いました!

圏域会長賞 (職域部門、活動5年以上)



株式会社 山崎組 (大田市鳥井町)

「人財」である従業員一人一人の心身の健康を大切に、多様な「人財」の活躍による持続可能な企業を目指します!

- 毎月1回、産業医を交えた安全衛生委員会の開催
- 上記委員会を踏まえて、毎月1回の「安全協議会」での健康経営に対する周知
- メンタルヘルスチェックによるメンタルヘルス対策の実施
- インフルエンザ予防接種、乳がん・子宮頸がんの検査に対する費用の全額負担
- 2025年、健康経営優良法人の認定取得



株式会社 マツダオートザム島根大田 (大田市久手町)

職員の健康づくりをサポートすることで、元気で働き続けられる職場づくりにつなげていきます!

- 市の保健師による健康教育を実施 (喫煙・こころの健康づくり・生活習慣病予防など)
- 健診時のオプション検査 (腫瘍マーカー・腹部エコー検査) を全職員に対して助成
- スポーツジムと連携し、月会費の半額助成をし、運動機会を増進
- バランスのとれた食事がとれるよう、置き型社食を設置
- 協会けんぽより機器をレンタルし、血管年齢測定、肺年齢測定等を実施

奨励賞 (地域部門、活動3年以上)



猫の手孫の手 尾原の手 (川本町)

困った時に「助けて!」と言える関係づくりを大切にしています。写真のドミノは毎回大盛況です!



多くの団体において、参加者から『人とおしゃべりすることが何より楽しい』という声が寄せられました。

大田圏域会長賞を受賞の団体は、次は島根県全体の表彰に応募可能です! ※さらなる高みを目指してみませんか?

※その他の条件あり



令和8年度もたくさんのご応募をお待ちしております!

※募集開始は6月を予定しております。