

# 大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から

発行 大田圏域健康長寿しまね推進会議  
 事務局 島根県県央保健所内（大田市長久町長久ハ7-1）  
 電話 0854-84-9820

## 9月10日から16日は自殺予防週間です！！



島根県の自殺死亡者数は平成21年は221人でワースト4位でした。  
 大田圏域は島根県の中でも自殺率が高く、65歳未満の自殺者が増加しています。  
 壮年期男性は県内で最も死亡率が高く、壮年期女性は2番目に高いという状況です。  
 自殺の背景にはうつ病が潜んでいることが多く、まずはうつ病について知ることが必要です。

### ◆こころの病気について正しく理解し、かけがえのないいのちを守りましょう。

#### <今年度の街頭キャンペーン>

日時	平成22年9月10日（金）	
	17:00~18:00	17:00~18:00
場所	ジャスコ大田店 （大田市長久町）	あいタウンアベル （邑南町矢上）
内容	自殺予防の呼びかけと、啓発グッズ・チラシの配付	

★お父さん、ちゃんと眠れていますか？

眠れない  
 食欲がない  
 だるい

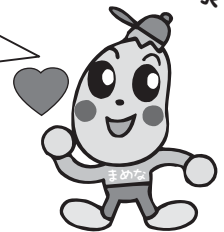
もしかしたら  
 「うつ」かも…

～2週間以上の不眠はお医者さんへ～

### ○こころの健康標語募集○

学ぼう、語ろう、  
 こころの健康

みんなからの応募を  
 待ってるよ！！



<テーマ> 「こころの健康」に関する標語であること。

<応募規定> ・大田圏域にお住まいの方。

- ・概ね31字以内。
- ・未発表の作品に限ります（一人3点まで）。
- ・作品は必ず楷書で記入、難解文字にはふりがなをつけてください。

<応募期間> 平成22年7月1日（木）～9月30日（木）※最終消印有効

<表彰> ・審査の結果、入選された方には賞状と副賞を進呈します。  
 ・結果は県央保健所ホームページで発表するとともに、入賞者には直接通知します。

<応募方法> ・郵送（封書・ハガキ）・FAXにて送付するか、公共機関等に設置した回収ボックスに投函してください。

- ・応募の際は、標語とともに「郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号」を記載してください。学生は「学校名・学年・氏名（ふりがな）」を記載してください。
- ・応募作品は出品者の負担とします。

<応募先・問い合わせ先> 〒694-0041

大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所 健康増進グループ 宛

TEL:0854-84-9823 FAX:0854-84-9830

募集中

# 「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール

応募×切 平成22年10月5日(火) 当日消印有効

【応募対象】 島根県内在住の中学生・大学生・専門学校生

【応募規定】 テーマ「地元産品（特産品含む）を使った朝食1品メニュー」

☆ ご飯にあう1品メニューとすること（白いご飯の調理は可）

☆ 朝食のメニューに使えるように、短時間（20分以内）でできること

☆ できるだけ地元の野菜を使用し、バランスを考慮すること

＊地元＝可能な限り住んでいる又は近隣の市町村。難しい場合は島根県内

＊秋にも入手可能な野菜を使用してください。

☆ 自分で作れるメニューとすること

【応募方法】 ①応募用紙に必要事項を記入してください。（島根県健康福祉部健康推進課ホームページからもダウンロードできます。応募用紙は、保健所、各市町にもあります。）

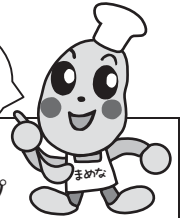
②できあがった料理の写真を1枚貼ってください（データでの添付可）。

③下記応募先まで、郵送、メールまたは持参してください。

【審査方法】 ☆一次審査 ＊最終審査選出者には、別途連絡します。

☆最終審査（調理、試食審査） ＊日時・場所未定

ご応募お待ちしております



【応募先】 大田市・邑智郡在住の方

〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所健康増進グループ  
(TEL 0854-84-9821)

【問合せ先】 〒690-8501

松江市殿町111番地 松江センチュリービル5F 島根県健康福祉部健康推進課  
(TEL 0852-22-5685 FAX 0852-22-6328)

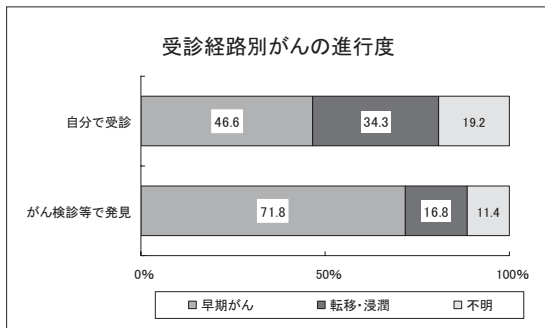
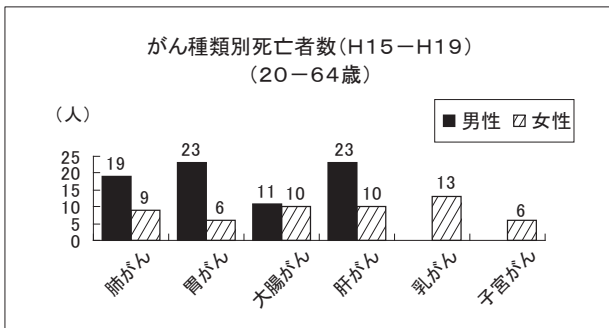
## 9月はがん征圧月間です。～がんについて理解を深めましょう～

▼ 大田圏域では、毎年約280人が「がん」で亡くなっています。

▼ 青・壮年期（20～64歳）の死亡者のうち約4割が「がん」で亡くなっています。

▼ 青・壮年期の男性では、胃がん・肝がんで、女性では、乳がんで亡くなる人が多いです。

▼ 検診やドックで見つかるがんの7割が早期がんです。



★がん予防の街頭キャンペーンを実施します！

日	平成22年9月10日(金)	
時	17:00~18:00	17:00~18:00
場所	ジャスコ大田店 (大田市長久町)	あいタウンアベル (邑南町矢上)
☆がん検診受診呼びかけと啓発チラシ・グッズ配付をします！		

平成22年度 がん  
征圧月間のテーマ  
は「声かけて地域  
ぐるみでがん検診」  
です！





# 食育の日イベントを開催しました

毎月19日は食育の日です。この食育の日にあわせ、7月19日(月)海の日に、大田圏域健康長寿しまね推進会議とジャスコ大田店の主催、大田市共催でイベントを開催しました。このイベントは毎年1回開催しており、今年で3回目となります。今年の新しい取り組みとしては、歯の健康づくりも視点に入れ、栄養食生活部会と8020推進部会と共同でイベントを企画しました。イベントには、親子や家族など約600名の方に楽しく参加していただきました。



今後こうした機会を通じ、食生活や歯の健康について考え、食に親しむきっかけづくりをしていきたいと考えております。



### 食育ゲーム☆

パソコンクイズや野菜の重さあて、食事バランスガイドゲームをしました。



### お口のゲーム♪

ストローを使って魚釣りや吹き矢のゲームをしました。意外とむずかしいかな。たくさんの子も達が参加してくれました。

店内5箇所に置いてある食や歯に関するクイズに挑戦!



## たばこ対策部会

### 禁煙支援推進中!!

★たばこをやめたい!と決意を決めた方!「まめなくんの禁煙手帳」を活用してみませんか?

### たばこの煙のない施設募集中!!

★募集対象は、学校・公民館・お店・旅館・会社など多くの方が利用する施設です。現在29施設登録中!(登録施設中、15施設を紹介しています。)



登録していただいた施設には認定証を進呈します!

お問い合わせは:  
県央保健所健康増進グループ 電話:0854-84-9822 へ

### たばこの煙のない施設登録名簿

	市町	登録施設
1	大田市	大田まちづくりセンター
2	大田市	御前そば
3	大田市	温泉津公民館
4	大田市	大田市立志学中学校
5	大田市	大田総合体育館
6	大田市	大田市立井田小学校
7	大田市	大田市立朝波小学校
8	邑南町	邑南町立矢上小学校
9	美郷町	君谷交流センター
10	大田市	朝山まちづくりセンター
11	大田市	近藤医院
12	大田市	木島医院
13	川本町	三宅時計眼鏡店
14	大田市	前田歯科医院
15	大田市	大田市民会館



## 健康づくり・生きがいづくりグループ募集中!!

### あなたのまわりの健康づくり・生きがいづくりグループをお知らせください!!

大田市・邑智郡では、地域の中で健康づくりや生きがいづくりを楽しんでいるグループがた～～くさんあります!

あなたや、あなたのまわりでもそんなグループがありませんか?

ぜひ、楽しそうな活動の様子を教えてください!!

3年、5年、10年以上活動を続けておられるグループがあれば表彰もありますよ (^\_^)v

★こんなグループを探しています。

概ね5人以上で活動しておられるグループ

※月謝を払って習い事をしている教室は除きます。

★登録していただいたグループには

- ・健康づくりに関する情報をお知らせします。
- ・健康づくり器具の貸出なども行っています。
- ・一定基準を満たしている場合は、「健康づくりグループ表彰」を受けていただくこともできます。

★対象となる活動

栄養・食生活      たばこ・アルコール      運動      こころの健康

80歳で20本の歯を残そう運動      生きがいづくり全般 など

### 今までに受賞された健康づくりグループの皆さんの笑顔はこちら



H21に島根県知事賞を受賞された川本町健康体操道場(昭和50年活動開始)の百田さんです。



H21に大田圏域健康長寿しまね推進会議の健康づくりグループ表彰を受賞された皆さんです。



H20に大田圏域健康長寿しまね推進会議の健康づくりグループ表彰を受賞された皆さんです。

みなさんのまわりの元気なグループも教えてくださいね。待ってま～～す!

