

# 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・島根県県央保健所  
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



テーマ：『最初の一本を吸わないようにしましょう』

★大田圏域では、幼い時期からの「最初の一本吸わないように！」という取り組みを推進しています。今は喫煙している皆さんも子ども達も一緒にたばこについて勉強し、自分の健康について考えてみましょう！！

## Q. みなさんどちらが喫煙者かわかりますか？



肌にシワもシミもあるわ…口の中は…

私の肌はツルツルよ。たばこはお肌の大敵だもの!! 口の中もきれいよ。

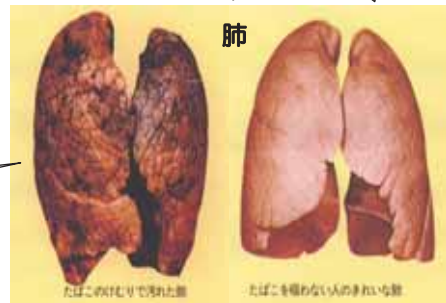
歯が汚れて歯肉炎になるんだね。歯もポロポロ抜けちゃうよ。

★2人は40歳の双子です！  
どこが違うのか少し分析してみましょう♪

きれいなピンク色の肺をしているよ!!



口の中



肺

きれいな歯だね。たばこを止めると少しずつこんな歯に戻れるよ。

たばこのタールで汚れて真っ黒…白くなりかけている所は…がん!!

## ～肺がん危険度チェック～

呼吸器系のがんの代表、「肺がん」の危険度チェックです！早期発見するためには、まずセルフチェックする習慣が重要です！！この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう！！

＜該当する項目にチェックを入れてみましょう＞

- 15歳頃からタバコを吸っている。
- 40歳以上の男性である。
- 血縁にがんの人がいる。
- 喫煙指数（1日喫煙本数×喫煙年齢）が400以上である。
- 大気汚染、環境汚染地域に住んでいる。
- 石綿、重クロム、ニッケル等を取り扱う仕事をしている(していた)。
- しつこい胸の痛みが続いている
- 咳、痰が1ヶ月以上続いている
- 痰に血が混じっている
- 指先が丸く膨れている、又は指が反り返って（ばち指）いる。

- 0 :今のところ心配ありません
- 1~2:禁煙等生活習慣改善が必要です
- 3~4:病状によって医師に相談を！
- 5~8:定期的に検査を受けてください
- 9~10:すぐに専門医の受診を!!

\*これはあくまでも参考です。心配な事は専門医に相談しましょう。  
＜参考文献：日本成人病予防協会メディカルチェック改変＞



# 平成22年度「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」 に応募していただいた作品の一部を紹介します！



平成22年度、中学生以上の学生を対象に、「地元産品を使った朝食1品メニュー」を募集したところ、大田圏域では中学生や高校生から31作品の応募がありました。その作品の一部を紹介します。

## ★トロッと肉味噌玉子焼き★



邇摩高等学校  
西村 純さん、永通裕美さんの作品

<使用した地元産品>

人参、しいたけ、大場、たまご  
味噌（邇摩高校産）

### 材料（4人分）

ひき肉	80g	
しいたけ	20g	
人参	70g	
卵	7個	
大葉	8枚	
長いも	300g	
A	味噌	小さじ4
	みりん	小さじ4
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
塩	少々	

### 作り方

- ① 人参をすりおろし、しいたけはみじん切りにする。Aは全部混ぜ合わせておく。
- ① しいたけ、ひき肉、人参を炒めて、Aをその中に入れて少し炒める。
- ② 長いもをすりおろしたものと塩を少し、卵の中に入れて混ぜる。
- ④ たまご焼器をあたためて、卵を流し込み、大葉を2枚ひき、その上に肉味噌をのせて、巻いて出来上がり

大田圏域審査で最優秀賞に選ばれ、県審査では、「食育・食の安全推進協議会長賞」を受賞!!



## ★県内野菜を使ったお好み焼きふうオムレツ



北三瓶中学校 板木道隆さんの作品

<使用した地元産品>

キャベツ、ほうれん草、青ねぎ  
たまご、じゃこ

### 材料（4人分）

キャベツ	半分
ほうれん草	2束
青ねぎ	4本
ひき肉	150g
卵	5~6個
削り節	適量
青のり	適量
じゃこ	適量
油	小さじ1
塩、こしょう	適量
お好みソース	適量

### 作り方

- ① キャベツ、ほうれん草をざく切り、青ネギは細かく刻む。
- ② フライパンで油を熱し、肉を炒め、塩こしょうで味つけをする。
- ③ キャベツとほうれん草を入れ、しんなりするくらい炒める。そこへ卵をほぐしながら入れ、弱火にしてふたをして少し待つ。
- ④ 周りの卵が少し固まってきたら、火を消して皿に移す。
- ⑤ 最後に削り節、青のり、じゃこ、お好みソースなどをトッピング

平成23年度も「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」の募集が行われる予定です！詳しくは7月頃、市町役場や中学校・高等学校などを通じて募集チラシをお配りします。アイデア満載の朝ごはんレシピ（地元産品を使った一品料理）をぜひご応募ください。

漆谷建設株式会社(美郷町)が

最優秀賞

# 祝！がん検診啓発優秀事業所を受賞されました！

島根県内では「がん検診を受けましょう」ということを地域住民の皆さんに知っていただくためにPRに協力して下さる「がん検診啓発協力登録事業所」が217カ所あります。

県では登録事業所の活動を幅広く知ってもらうため、積極的かつ独自性のある取組みを実施している登録事業所を表彰することとなりました。



☆今年度は、県内から事業所による応募や推薦のあった21事業所の中から、

美郷町の漆谷建設株式会社(代表取締役 大利邦雄氏)が★最優秀賞★を受賞されました！

漆谷建設株式会社では、年の初めに従業員の皆さんが一年間の健康目標を誓い、励まし合っておられます。

代表取締役の大利邦雄さんは、「命は自分だけのものではない。元気でいることが家族を守ることに繋がる。」と、家族も含め従業員の皆さんを大切にしておられ、職場健診で「要精密検査」となった従業員の方が安心して検査を受けられるように、「勤務時間内に受診」できる体制を作っておられます。

また、大利代表は美郷町商工会長、産業保健会長も務め、他の事業所へも「要精検」を後回しにしないよう働きかけておられます。

平成23年3月8日にウェルシティ出雲(出雲市)で開催された「平成22年度がん検診啓発優秀事業所表彰式」の様子です。



写真中央が漆谷建設株式会社の大利さんです。→

## 一緒に取り組みませんか！？ がんのこと

大田市・邑智郡内で、がん検診の受診者を増やすための啓発活動にご協力いただける事業所を募集しています。登録手続きは簡単な申込書の提出でできます。また、「がん検診啓発協力事業所」に登録いただいた事業所には“受付にチラシを置く・ポスターを貼る”といった無理のない啓発活動をしていただければOKです！

がん検診受診者を増やすため啓発活動への協力をお願いします！

★お問い合わせは ↓↓↓

島根県県央保健所健康増進グループ TEL0854-84-9820へ





# 祝！受賞「健康づくり・いきがづくりグループ」

地域で健康づくりを実践していくための気運を盛り上げることを目的として、地域や職域で自主的に健康づくり・生きがいに取り組んでいるグループを表彰しています。  
今年度は、25グループが表彰されました。

## 島根県知事賞(活動期間10年以上)

### ☆城和会(大田市大田町/昭和59年活動開始)

大田市城山地区で長年にわたり「命の貯蓄体操」を毎日(休日、盆正月除く)30分間集まって実践し、体操後は皆で唱歌を唱うなど互いに元気づけながら健康を気遣っています。会員平均年齢75歳と高齢化の中、健康教室開催など地域住民の健康づくりに貢献しておられることが評価されました。

\*写真前列左から2人目が城和会の会員さんです。→



## 大田圏域健康長寿しまね推進会議表彰

### 会長賞(活動期間10年以上)

#### ☆大屋ふれあいダイヤゾーンボール会

(大田市大屋町/平成8年活動開始)

大屋まちづくりセンターで毎週土曜日練習。  
11月に市内3チームと交流試合しています。

#### ☆大田市老連仁摩ブロックパタンク同好会

(大田市仁摩町/平成7年活動開始)

仁摩町健康公園で週3回練習。技術を磨くより大声を出して元気に笑う事をモットーとしています。

#### ☆さくらんぼ教室

(大田市大代町/平成12年活動開始)

高齢者のひきこもり対策として人とのふれあいを目的に月1回まちづくりセンターで活動しています。



↑写真は、平成22年12月13日に開催された表彰式の様子です。

### 奨励賞(活動期間3年)

☆朝山町ランドゴルフ同好会(大田市朝山町)

☆野田ふれあいの会(大田市川合町)

☆ももの会(大田市大田町)

☆上田地域運動教室(邑南町上田)

☆日貫地域運動教室(邑南町日貫)

☆布施地域運動教室(邑南町布施)

☆上田所地域運動教室(邑南町上田所)

☆ほほえみ会(邑南町上田)

☆さくら草(邑南町上田)

☆おだやか教室(邑南町上田)

☆ひらめき学級(邑南町下口羽)

☆なかよし会(邑南町)

☆宇都井サロン(邑南町今井)

☆なごみ教室(邑南町上口羽)

### 特別賞(活動期間10年以上)

#### ☆すみれ会

(大田市静間町/昭和51年活動開始)

「子どもたちにバランスの取れた手づくり料理を食べさせたい」と学習会や小学生・保護者対象の伝統料理伝承をしています。

### 継続賞(活動期間5年)

☆ふれあい健康体操(大田市久手町)

☆美郷町心の健康を守る会(美郷町粕淵)

☆日和コーラスグループ/昼の部(邑南町日和)

☆中野運動教室(邑南町中野)

☆男の料理教室(邑南町日和)

☆さわやか教室(邑南町阿須那)

## こころの健康標語を募集しました!!

～80名の方から157作品の応募がありました～

大田圏域健康長寿しまね推進会議こころの健康部会では、大田圏域自殺予防対策連絡会、邑南町健康長寿おおなん推進会議（邑南町）と共催で、7月から世界自殺予防デーのある9月までの3ヶ月間、地域住民の方へ「こころの健康標語」を募集しました。その結果、たくさんのご応募をいただき、本当にありがとうございました。どの作品もすばらしい作品で審査員の方もどの作品に投票するかとても迷われたようです。

審査の結果は下記のとおりです。※上位3賞の方々の表彰式を12月13日に実施しました。



### ★最優秀賞

「だいじょうぶ すこしうしろで 見てるから」 大田市 太田 明夫さん

### ★こころの健康部会賞

「ありがとう みんなをつなぐ あいことば」 石見養護学校 高等部3年 白須 陵さん

### ★大田圏域自殺予防対策連絡会賞

「ありがとう 笑顔で返す こちらこそ」 邑南町 漆谷 和江さん

## こころの健康づくりに関する紙芝居を貸し出します!!

地域の小集会やサロン等で利用することができる紙芝居の貸し出しを始めました。お気軽にご相談ください。



※紙芝居は全部で12枚あります。

### ★内容★

認知症の姑の介護を一人で頑張っていたまめ子さんが、疲れもとれず眠れなくなり、友達に相談し病院で診てもらおうように勧められ、思い切って受診したところ「軽いうつ病」と言われました。薬を飲んで、しばらくのんびりと過ごすことで体調が回復してきましたが、「治ろうとする気がないから治らんのだ」と叱責され再び気持ちが落ち込むようになりました。

ある日、夫も受診に付き添い、精神科医から「奥さんは自分を責める病気なので、注意したり怒ったりしないように」と指導を受け、それをきっかけに家族がお互いに理解し協力するようになり、徐々に回復していくというお話です。

うつ病は、早期受診と周囲の人の関わり方が大切という2つのポイントが盛り込まれたお話です!!

## すっきり眠れていますか？

国では、例年自殺者数が最も多い3月を自殺対策強化月間としました。うつ病と自殺は関係が深いと言われています。不眠は、心の不調のバロメーターです。

### こんな事はありませんか？

- 疲れているのに**  
2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく、体重が減っている**
- だるくて意欲がわかない**



もしかしたらそれは

「うつ」かも・・・

◇「うつ」とは、「脳の故障（不調）」によって、「からだ全体がエネルギー切れになった」ような状態です。

◇過労や強いストレス状態が続けば、誰でもなる可能性がある病気です。

◇きちんと休養し、治療すれば治る病気です。他の病気と同じで、早期発見、早期治療が大事です。

### 不眠が続くときは

かかりつけ医や専門機関に相談しましょう  
～早い対策ほど、早い回復につながります。～

## ～大田圏域健康長寿しまね事業の部会長として活動して～

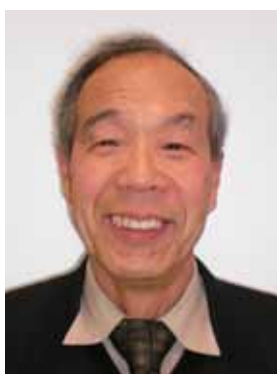


### ☆活動の旗手として

栄養・食生活部会長 片地六治郎 さん



これまで食育出前講座に出かけ、料理を作り提供する機会を通し、専門調理技術を持って作り出す料理で、健康的なおいしさ、作る楽しさ、団らんの楽しさを伝えることができた。また同時に一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な能力を身につけることによって心身の健康を増加する健全な食生活を実践するために、家庭、学校、保育所、地域等を中心に国民運動として食育の推進に取り組んでいくことが我々に課せられた課題である。これからも地域（まちづくりセンター等）に出かけて活動をしていきたい。



### ☆健康維持のためウォーキングの勧め

運動部会長 松本 慎二 さん



今年度新規の事業として大田圏域で実施されているものに「ちょこっとウォーキングチャレンジ募集」があります。これは、働きざかりの年代の人たちの運動習慣の普及啓発を目的になされたものです。各市町役場に置いてある応募用紙に、30回（毎日でなくても可）歩いた歩数を記入して、県央保健所に送ればご褒美に記念品がもらえるというものです。生活習慣病予防やメタボ対策にはウォーキングが良いと言われています。

健康な体と元気な心で過ごせるよう、今日から始めよう！



### ☆歯科は予防が決め手です！

8020 推進部会長 生越 浩司 さん



本年度の活動内容は、まず7月に栄養・食生活部会と連携し「食育の日イベント」へ参加しました。ジャスコ大田店で買い物を対象にアンケートの実施、口腔機能を使ったゲーム等を実施しました。多くの方が自分の口腔管理に関して関心があり、私と歯科衛生士とで協同して講演会を行いました。

次年度も引き続き、歯科衛生士と協同での事業を計画中です。

皆さん、歯科は予防が大切です！



### ☆「学ぼう、語ろう、こころの健康づくり」

こころの健康部会長 岩根 了達 さん



今年度のこころの健康部会の事業目標は、まず部会員が専門的な知識を学び、自らが普及啓発の必要性を認識し、それを地域社会へ広く発信することが大切と考えました。取組みの中で「自殺予防週間街頭キャンペーン」と「こころの健康標語の募集」（応募数157作品）、応募された作品の一般審査（395名参加）に合わせて「こころの健康〇×クイズ」を行い、たくさんの方にこころの健康について考えていただきました。また、紙芝居「こころはお元気ですか？」も完成しました。今後広く啓発していきます。