

# 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



平成23年度、中学生以上の学生を対象に、「地元産品を使った白いごはんにあう朝食のおかず」を募集したところ、大田圏域では中学生や高校生から80作品の応募がありました。圏域審査、最終審査（全県）の結果、「わが家の一流シェフ大賞」に輝いたレシピを紹介します。作り方はとても簡単！野菜もたっぷり、おいしくて食べやすい一品です。ぜひ、お試下さい。

平成23年度「わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール」  
「わが家の一流シェフ大賞」を受賞した作品を紹介します！

「ねってねばって元気もり！」

中学2年 廣山夏惟くんの作品

## 材料・分量（4人分）

モロヘイヤ	60g
オクラ	4本
とうもろこし(冷凍)	1/2本
A	きゅうり 1/2本
	長いも 10cm
	ストかまぼこ 1/2本
納豆	1パック
しそ	8枚
みょうが	2個
板わかめ	1/4枚
じゃこ	適量
つぶし梅	適量
めんつゆ	適量
しょうゆ	適量



## <作り方>

- ① とうもろこし、オクラ、モロヘイヤをそれぞれゆでて、刻む。
- ② しそをせん切りにし、みょうがを小口切りにして、水にさらす。
- ③ Aをすべて刻み、納豆、小さくくだいた板わかめ、①をいっしょに、ねばりが出るまで混ぜる。
- ④ ③にめんつゆ、しょうゆで味つけをして、器に盛る。
- ⑤ じゃこ、みょうが、しそ、つぶし梅をトッピングして出来上がり。

## 使用した地元産品

モロヘイヤ、オクラ、しそ  
ストかまぼこ、きゅうり  
板わかめ、みょうが、  
とうもろこし、つぶし梅

平成24年度も「わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール」を行う予定です。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を、ぜひ御応募ください。



# 平成23年度こころの健康標語 審査結果をお知らせします!



～194名の方から324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、川本町健康推進ワーキング、邑南町健康長寿おおなん推進会議と共催で、7月から世界自殺予防デーのある9月までの3ヶ月間、地域住民の方から「こころの健康標語」を募集しました。

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。どの作品もすばらしい作品でした。上位3賞の受賞作品を紹介します。

## 最優秀賞

「ありがとう その一言に ありがとう」

美郷町立大和中学校2年 高田 ちさとさん

## こころの健康部会賞

「ありがとう みんなニッコリ まほうの言葉」

大田市立長久小学校 森山 大さん

## 大田圏域自殺予防対策連絡会賞

「あいさつで あなたも出来る 思いやり」

県立石見養護学校高等部2年 伊藤 克喜さん

## 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ています。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  
眠れない日が2週間以上続いている
- 食欲がなく、体重が減っている
- 体がだるくて意欲がわからない
- 集中力が低下している  
(考えがまとまらない)



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。

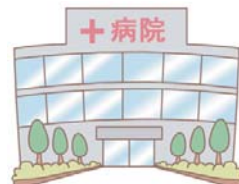
★過労や強いストレス状態が続けば、誰でもなる可能性がある病気です。

15人に1人の人が、一生の間うつ病を経験するとも言われています。

★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てみましょう。  
～早い対策ほど早い回復につながります～



# 「禁煙したい」と考えているみなさん！

## 禁煙治療を受けてみませんか？



平成18年度の診療報酬改定で、禁煙を希望するニコチン依存症患者への禁煙指導が保険適用されています。

### 禁煙治療で保険が適用されるには？

以下の条件にすべてあてはまれば、保険適用で禁煙治療を受けることができます。

- ・スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された
- ・一日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- ・直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療プログラムについて説明を受け、参加に同意している

### 禁煙治療でどんなことをするの？

禁煙治療は12週間5回の受診で終了するのが一般的です。診療内容は、ニコチン依存症のチェック、呼気中一酸化炭素濃度の測定、医師からのアドバイス、などです。

### 禁煙に失敗したときは？

禁煙に失敗しても、また禁煙治療を受けることができます。ただし、前回の初回診療日から1年経過後でないと、保険が適用されません。

### 禁煙治療にかかる費用は？

全5回の診療費と薬代でおよそ12,000円～18,000円の費用がかかります（保険適用で3割負担の場合）。

たばこを毎日一箱吸う人は、1か月に約12,000円のお金がかかっています。（1箱400円の場合）



### ＜大田圏域の禁煙治療実施医療機関＞

<b>木島医院</b> TEL 0854-82-8527 大田市久手町刺鹿 2732	<b>やまうち内科</b> TEL 0854-84-0707 大田市長久町長久 225-5
<b>医療法人仁寿会加藤病院</b> TEL 0855-72-0640 邑智郡川本町川本 383-1	<b>仁摩診療所</b> TEL 0854-88-9030 大田市仁摩町仁万 643-1
<b>うめがえ内科クリニック</b> TEL 0854-83-7800 大田市大田町大田 1186-2	<b>川上医院</b> TEL 0854-82-0296 大田市川合町川合 1242-1

予約が必要な場合がありますので事前の連絡をお勧めします。

※ 期間や費用などは一般的な目安です。

医療機関や状況、薬の種類によって変わりますので、詳しくは実施医療機関にご相談ください。

## 撃退！メタボ



### ～生活の中で体を動かそう～

日頃の運動不足で体が重いと感じていませんか？毎日の生活をちょこっと見直して、近頃話題のメタボリックシンドローム（略してメタボ）をやっつけましょう！今日からあなたも始めてみませんか？

### 目標消費カロリー

腹囲1cmは、体脂肪1kgに相当します。  
1ヶ月で体脂肪1kgを減らすには？

1日あたり  
**約240kcal**  
の消費が必要です



右の運動や食事を3つ組み合わせて、無理なくカロリー消費に取り組みましょう♪



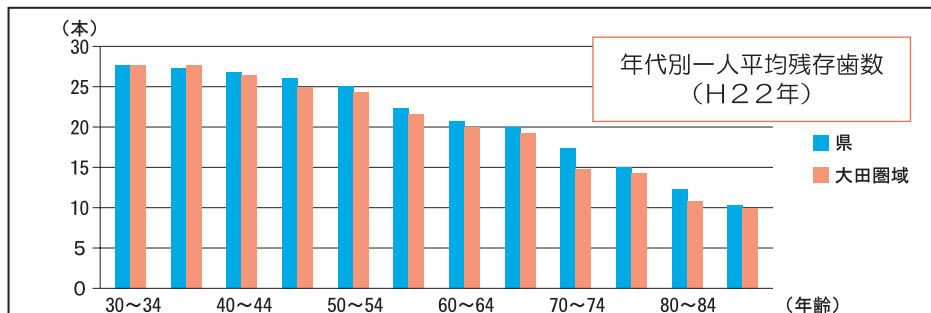
# 定期的に歯科医院を受診しましょう



40歳を超えて歯を失う原因のトップは歯周病です。

歯周病は、決して中高年の人だけの病気ではなく、30歳前後の方でも80%以上の方が歯周病にかかっています。

その結果、40歳を境に歯を失う人が急激に増えます。



## これらの症状は歯周病の兆候です



- 朝起きたら、口の中が粘ついたり妙な味がする。
- 歯みがきをしていると、歯ぐきから出血する。
- 冷たい飲み物を飲むと、むし歯のないのに歯がしみて痛い。
- 歯ぐきが赤くはれたり痛むことがあり、押すと血やウミが出る。
- 臭があり、親しい人から「口が臭い」と言われたことがある。
- 歯がグラグラする。
- 歯と歯の間によく食べものがはさまる。

## かかりつけの歯医者さんはありますか？

まずは歯の健康チェックをし、  
そして早期治療をしましょう



### 80kcal消費運動・食事メニュー(例)

※体重によって消費カロリーは異なります

#### 運動で消費(体重70kgの場合)

- ★歩行 22分
- ★速歩 16分
- ★自転車 16分



#### 日常生活で消費(体重70kgの場合)

- ★アイロンがけ 28分
- ★子供と遊ぶ(座って) 26分
- ★掃除機かけ 19分
- ★草むしり 15分



#### 食事で減らす

- ★とんカツ1枚 → ポークソテー1枚



- ★ポテトサラダ1皿 → グリーンサラダ1皿
- ★アップルパイ1切 → チーズケーキ1切
- ★缶コーヒー1本 → お茶

# 健康づくり・生きがいづくりグループ表彰

受賞☆おめでとうございます！

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、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・生きがいづくりに取り組んでいるグループを表彰しています。今年度受賞された25グループを紹介します。

## 会長賞（活動期間10年以上）

### ◇大和グランドゴルフ同好会（美郷町都賀本郷／平成13年活動開始）

毎週1回、近くの中学校で和気あいあいと楽しく練習に励んでいます。町交流大会をはじめ多くの大会に積極的に参加し、他地域との交流も図っています。

### ◇川本手紡ぎ工房「ダ・カーポ」（川本町久座仁／平成7年活動開始）

道の駅を活動拠点とし、羊毛から丁寧に毛糸を紡いで編み物や織物の作品を制作しています。高齢の会員でも週1回は工房に出かけ、いきいきと作品づくりに取り組んでいます。

### ◇石原たんぽぽクラブ（美郷町石原／平成12年活動開始）

年間を通じて、健康教室・勉強会・花見会など、地域での楽しい活動を企画、実施しています。アイデアと趣向を凝らし、地域活性化の一役を担いたいと考えています。



これからも、地域を  
元気にする活動を続  
けてください☆

## 継続賞（活動期間5年）

- ◇市木運動教室（邑南町市木）
- ◇高海自治会健康体操（邑南町高見）
- ◇中野球友会（邑南町中野）
- ◇福寿の会／美郷町糖尿病友の会（美郷町都賀行）
- ◇なごみグループ（邑南町上口羽）
- ◇上口羽地域運動教室（邑南町上口羽）
- ◇戸河内地域運動教室（邑南町戸河内）
- ◇波根卓球同好会（大田市波根町）
- ◇日和地域運動教室（邑南町日和）
- ◇きらり教室（邑南町）
- ◇地域健康運動教室（邑南町中野）
- ◇池田グランドゴルフ同好会（大田市三瓶町）
- ◇すてっぷ（大田市温泉津町）
- ◇ひらめき教室／認知症予防教室（邑南町下口羽）
- ◇筋力トレーニング（川本町因原）



↑平成23年12月16日に開催された、「健康づくり・生きがいづくりグループ」及び「こころの健康標語」表彰式の写真です。

## 奨励賞（活動期間3年）

- ◇井原地域運動教室（邑南町井原）
- ◇明人クラブ（邑南町上田）
- ◇和田原地域運動教室（邑南町和田）
- ◇四つ葉運動教室（邑南町下田所）
- ◇雪田運動教室（邑南町雪田）
- ◇市木さくら会（邑南町市木）
- ◇鳥井町さぎのす会（大田市鳥井町）

## 予防の大切さ

大田圏域健康長寿しまね推進会議  
会長 江下 芳久



地域住民同士の関係が希薄化することにより、課題を抱えても支援が得られない、支援に繋がらない等、地域社会の中で孤立化してしまう人々が多くなっています。中でも、島根県における自殺死亡率は高い水準で推移しており、近年の島根県の年間自殺者は約200人とわれ、この数字は年間交通事故死亡者数の6倍の推移で、課題の深刻化を防ぐ全県的な自殺対策が求められています。

近年の日本の自殺者は、平成21年まで12年連続で3万人超状態、その2/3が50歳以上、その2/3が無職者。さらに要因の順位は「健康問題」⇒うつ病・身体の病気など、「経済・生活問題」⇒負債・生活苦など、「家庭問題」⇒夫婦・親子関係不和など、「勤務問題」⇒仕事疲れ・職場人間関係など、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

私たちの周りで、人が亡くなられたら必ずと言ってよいほど、なんで亡くなられたか話題となります。自死と聞くとドキッとします。そして、その人を思い起こします。私たちは、死に至るまでの過程で、見守りがあっただろうか、それに、なんで周りの人が気付かなかっただろうか、気付いてあげることができなかつただろうか悔やみます。その前に、誰かと繋がることできたらと胸が痛む思いが、誰にもあると思います。

この事から、一人ひとりの思いやりの心と気付きを、自殺予防に繋げていく事が大切と思います。

昨今、よく聞く言葉に、がんになった・がんで亡くなられた・がん検診でがんが見つかったと聞きます。今、県では「がん検診受診者増加」をがん予防対策として位置付け、がん検診に関する県民の意識向上に（大田圏域においても県にちなみ）取り組んでいます。また、がん検診の受診者を増やすために、普段、検診を受けられないお勤めの方に「がん検診啓発協力事業所」として、登録をお願いしています。「治療より予防」・「自分の健康は自分で守る」という大切な言葉もあります。これからも、地域住民の皆さんに健康への関心を高めていただくよう、啓発運動を推進して参ります。

### 大田圏域健康長寿しまね推進会議

### 一般公募委員 を募集します

一緒に取り組みませんか？！

- 募集人数 5人以内
- 応募資格 大田圏域（大田市・邑智郡）に在住する健康づくり活動に興味があり、この会議の中で圏域計画の推進に参画できる人。
- 任 期 2年（平成26年3月31日まで）
- 応募方法 県央保健所及び、大田圏域（大田市・邑智郡）市町の健康増進担当課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、県央保健所健康増進グループへ持参、又は郵送してください。
- 応募期限 平成24年4月27日（金）（郵送の場合は、4月27日の消印有効）
- 選考方法 応募者が定数を上回る場合は、地域、年齢、性別等を勘案して選考します。
- 結果通知 平成24年5月中旬頃、郵送により応募者本人あて通知します。
- 問い合わせ 県央保健所 健康増進グループ  
〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1  
TEL 0854-84-9820 FAX 0854-84-9830

