

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

「朝は体操から」

大田圏域健康長寿しまね推進会議
 会長 岩根 了達



「新しい朝が来た♪」ラジオから元気な歌声が流れてきます。小学生や犬の散歩中の地域の人たちが集まってきます。数年前に比べると子どもの数が激減しましたが、夏休みの風物詩として何十年も続いている光景です。一緒に体操をすると、とてもさわやかな1日の始まりとなります。子ども達に「夏休みになって、毎日何してる？」とか「お姉ちゃんは部活頑張ってる？」など子ども達に投げかける他愛もない会話。しかしこれがとても大切なコミュニケーションの場となっています。

大田圏域においても、働き盛り世代の運動習慣が定着出来ない課題があり、平成21年度から「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」事業に取り組んでいます。これは、小学生と働き盛りの保護者を対象に、朝食をきちんと食べ、気軽に運動するきっかけづくりを目的にしています。

今後の活動として、健康で住みよい町づくりをおこなうにあたって、人と地域をむすぶ新たなネットワークづくりを築いていくことが大切と考えています。今後とも皆様方の智恵を拝借し様々な事業をおこなっていくよう努力していきます。

まめで！もりもり健康まつりを開催しました！



栄養・食生活部会



箱に入った野菜を手で触って当てるゲームです。セロリのジュースも人気でした。

8月18日（土）、イオン大田店にて、健康づくりイベント「まめで！もりもり健康まつり」を開催し、約900人の地域住民の皆さんにご来場いただきました。

大田圏域健康長寿しまね推進会議の5部会による各コーナーでは、野菜を使ったスパークリングジュースの試飲や野菜あてゲーム、お口のゲームやブクブクうがい体験、体力年齢測定、こころの健康〇×クイズを行いました。その他、たばこやがんに関するパネル展示やクイズラリーなど、子どもから大人まで、ゲームやクイズを通して、健康づくりについて考えていただくきっかけとなりました。

お口のゲームでは、ストローを使って紙の魚をつりあげました。

運動部会



8020推進部会

長座体前屈などの体力測定をしました。年齢の平均値と比較してどうだったでしょうか？

たばこ部会・がん予防



こころの健康部会



食育出前講座のお知らせ

保育所、幼稚園、学校、地域の子供会等で企画されている料理教室に講師を派遣します。子どもや親子を対象に野菜を使った料理教室を企画されている方あるいは保育所、学校等の関係機関の方、まずはご相談ください。



- ◎対象 中学生までの子ども及び親子 ※但し、子どものみの場合は、小学3年生以上
- ◎内容 ミニ講話と調理実習（1講座 2時間～2時間半がめやす）
おいしいだしの取り方と旬の野菜を使った料理、野菜を使った朝ごはん、子どもが苦手な野菜（ピーマン、人参、しいたけ等）を使った料理、伝承料理等
- ◎講師 大田圏域健康長寿しまね推進会議 栄養・食生活部会員
（調理師会大田地区会 片地六治郎 氏、栄養士会大田地区会及び川本地区会栄養士等）
- ◎受付期間 平成24年7月～平成25年2月1日
- ◎申込方法 ・申込用紙に必要事項を記入の上、FAXで申し込んで下さい。
・申込用紙は各小・中学校、保育所、まちづくりセンター、公民館に配布しています。
・申込用紙がない場合は、電話での申し込みも可能です。
・講師の派遣調整をする関係上、講座（教室）開催予定日の2か月前までにお申し込み下さい。
（注）開催予定日が重なった場合は、先着順にさせていただきます。
- ◎費用 費用（講師に対する謝金や旅費）は無料です。
※材料費等の実習経費については、主催者側（申込団体・機関）でご負担ください。

【お問い合わせ】 県央保健所 健康増進グループ（TEL 0854-84-9821 FAX 0854-84-9830）

実践しよう！禁煙！

禁煙治療機関について

平成18年度の診療報酬改定で「ニコチン依存症管理料」が新設され、禁煙の希望があるニコチン依存症患者へのニコチンパッチによる一定期間の禁煙指導が保険適用されています。

大田市、邑智郡内では下記の6機関で禁煙治療を受けることができます。

| | |
|--|--|
| 木島医院 TEL 0854-82-8527 大田市久手町刺鹿 2732 | やまうち内科 TEL 0854-84-0707 大田市長久町長久口 225-5 |
| 加藤病院 TEL 0855-72-0640 邑智郡川本町川本 383-1 | 大田市国民健康保険仁摩診療所 TEL 0854-88-9030 大田市仁摩町仁万 643-1 |
| うめがえ内科クリニック TEL 0854-83-7800 大田市大田町大田 1186-2 | 川上医院 TEL 0854-82-0296 大田市川合町川合字比之郷 1242-1 |

※予約が必要なところもありますので事前の連絡をお勧めします。

たばこの煙のない施設募集中！

施設内または敷地内を禁煙にしている、多くの人々が利用する施設を、「たばこの煙のない施設」として登録しています。学校、公民館、お店、旅館、会社などを登録してみませんか？

現在98施設
登録中！



登録していただいた施設には認定証を呈呈します！

3つ星：敷地内禁煙
2つ星：施設内禁煙

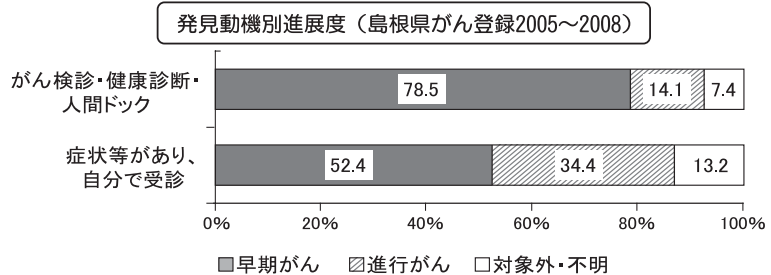
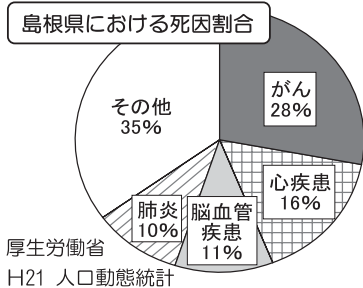
お申込みをお待ちしています★

【お問い合わせ】 県央保健所 健康増進グループ TEL 0854-84-9820

「がんで泣くより 笑って予防」～9月はがん征圧月間です～



- 「がん」は死亡原因の第1位で約1/3を占めます。
- 「がん」の種類では、男女とも「大腸がん」が第1位、女性の40～60代では「乳がん」が多いです。
- 「がん」は不治の病ではありません。検診やドックで見つかるがんの約7割が早期がんです。



あなたの事業所も一緒に取り組みませんか？

島根県では、がん検診啓発活動にご協力いただける事業所に「がん検診啓発協力事業所」として登録していただき、がんに関するポスター掲示やチラシ配布など、がん検診受診者の増加に向けた啓発活動と一緒に取り組んでいます。大田市・邑智郡内では、現在22事業所に登録していただいています。



このステッカーが協力事業所の目印です！

| | |
|-----|--|
| 大田市 | 有限会社 チェスト、株式会社 イワミ村田製作所、協同組合 大田ファミリーデパート、株式会社 グッドライフプランニング、アフラック募集代理店 大塚美佐子、アフラック募集代理店 徳川眞英、オフィス サケモト、田平労務管理事務所、島根中央マルキ株式会社、株式会社 丸惣 大田工場、株式会社 シバオ、有限会社 福花園、石見鉄工製作所 |
| 川本町 | 株式会社オーサン、川本町商工会 |
| 美郷町 | 漆谷建設株式会社、山興緑化有限会社 |
| 邑南町 | 株式会社ワイテック 石見工場、株式会社ワイテック 石見工場、有限会社 和田組 |

【お問い合わせ】 県央保健所 健康増進グループ TEL 0854-84-9820

募集中！

ちょこっとウォーキングチャレンジ

日頃忙しくて運動不足を感じている方、30日間のウォーキングにチャレンジしてみませんか？歩数や時間のノルマはありません。仕事や家事の合間を利用して、ちょこっとずつ始めてみましょう。

〈応募対象〉

大田市、川本町、美郷町、邑南町内在住の方ならどなたでも。

〈チャレンジ内容〉

自分にあったコースやプログラムで、30日間ウォーキングする。
※30日間連続でなくてもOK！歩数等のノルマはありません。

〈応募方法〉

応募用紙に歩いた歩数、時間、距離のいずれかの単位で30日間記録し、取り組まれた感想を記入のうえ、郵送、FAX又は持参して下さい。

(応募用紙は県央保健所ホームページからダウンロードできます。県央保健所にもあります。)

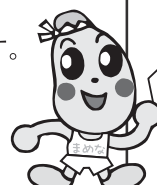
★応募者全員にチャレンジ認定証と粗品を差し上げます。

〈応募・問い合わせ先〉

県央保健所 健康増進グループ
TEL 0854-84-9820 FAX 0854-84-9830



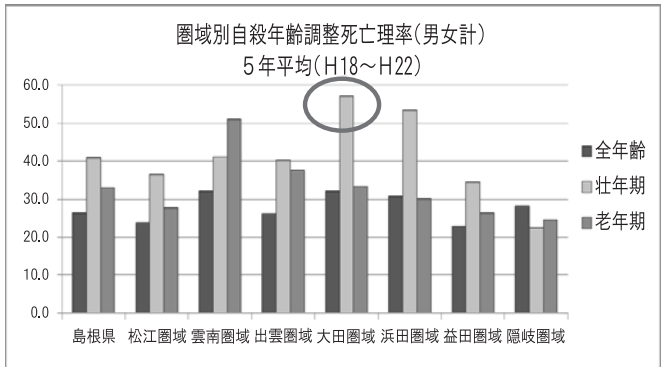
県央保健所ホームページからダウンロードできる記録表では、体重や歩数等を入力するとグラフで表示されます。また、印刷すれば「ちょこっとウォーキングチャレンジ」の応募用紙にもなります。クリックしてみてね♪



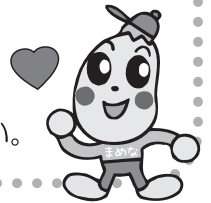
こころの健康出前講座」のご案内

大田圏域は島根県の中でも働き盛りの年代の自殺率が高く、壮年期は男女ともに県内で最も死亡率が高い状況です。元気に働くためにも、頑張り過ぎず自分のこころを休ませる時間をつくりましょう。

県央保健所では職場の「こころの健康づくり」を応援するため、「こころの健康出前講座」を行っています。ぜひご活用下さい☆



- 内容 保健所の職員（医師や保健師等）が職場まで出かけ、うつ病や職場でのメンタルヘルス対策など「こころの健康」について皆様のご要望に応じた内容で講話をいたします。
- 対象 大田市・邑智郡所在の事業所
- 日時 原則 平日8：30～17：00 の間で希望に応じます。
講座の時間は概ね1時間程度。
- 申込方法 県央保健所 健康増進グループ TEL：0854-84-9823までご連絡下さい。



★9月10日～9月16日は自殺予防週間です！！

不眠や食欲がない、体がだるく意欲がわかない等の症状が続くときはかかりつけ医や専門機関にご相談下さい。

★保健所では精神科医による相談（予約制）や保健師による相談（随時）を行っています。

お気軽にご連絡下さい。 県央保健所 健康増進グループ TEL：0854-84-9823

フッ化物啓発パネルを貸し出します

「フッ化物を知っていますか？」

身近にあるフッ化物

フッ化物とはフッ素と他の元素の化合物です。土の中、川の水、海水、植物、動物など、すべてのものに微量ですが含まれています。つまり、私たちの食べ物の中にも必ず含まれています。

フッ化物の効果

1. 歯の質を強くします
歯の表面のエナメル質を構成する結晶にフッ素イオンが取り込まれると、酸に溶けにくい歯になります。
2. むし歯を防ぎます
ごく初期の虫歯の回復を助けます。再石灰化作用により健康な歯に戻ります。
3. 歯垢（プラーク）を抑えます
歯垢（プラーク）の中にフッ化物がとどまり、むし歯の活性をおさえて、酸を作らせないようにします。

ポイント 食べ物に含まれるフッ化物だけではむし歯を予防することはできません

「フッ化物を利用する日は？」

フッ化物歯面塗布
歯に直接フッ化物を塗る方法です。かかりつけの歯医者さんから、年2回以上定期的に塗ってもらいましょう。

フッ化物洗口
歯医者さんの指導を受け、保育園や小学校など集団で行うことができます。また、歯科医院で処方してもらった薬液を家庭で利用することもできます。薬の濃度によって週1回法・毎日法があります。

フッ化物入り歯みがき剤
市販の歯みがき剤の多くに、フッ化物が含まれています。子どもから大人、高齢者まで身近に利用できます。

ポイント フッ化物だけで100%むし歯予防はできません。むし歯予防には、フッ化物の利用だけでなく、①歯みがきをしっかりと、②甘いお菓子やジュースをとる回数を減らす、③かかりつけの歯医者さんで定期的な検診を受けることも必要です。

むし歯予防には、

- ①歯みがきをしっかりと
 - ②お菓子やジュースをとる回数を減らす
 - ③歯医者さんで定期的に歯をみてもらう
 - ④フッ化物を利用する
- 以上を組み合わせることが、効果的です。

8020歯科部会では、フッ化物の効果や利用方法についてわかりやすく解説した、フッ化物啓発パネルを作成しました。

貸し出しを希望される方は、お気軽に事務局へお問い合わせください。



【お問い合わせ】
県央保健所 健康増進グループ
TEL 0854-84-9820

日頃からお自分の歯に関心を持ち、
みんなで80歳で20本の歯を目指しましょう！