

# 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

## まめで！モリモリ健康まつりを開催しました



### 栄養・食生活部会

天然だしとインスタントだしの飲み比べ。おいしいだしを使った料理も大好評でした。



8月18日（日）、イオン大田店にて、健康イベント「まめで！モリモリ健康まつり」を開催し、約1,400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、おいしいだしの試飲や料理の試食、お口の健口チェック、体力年齢測定、こころの健康O×クイズ、たばこや適正飲酒等に関するパネル展示等を行いました。子どもから大人まで、ゲームやクイズを通して、楽しく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。

### 歯と口腔の健康部会

歯科衛生士によるお口の健口チェック。咀嚼能力判定ガムで噛む力も確認しました。



### 運動・介護予防部会

適正飲酒量を示した実物大写真展示。普段の飲酒量と比較してどうでしょうか？



### こころの健康・生きがい部会

こころの健康O×クイズ。今年は子どもたちも子ども用クイズに挑戦！



2分間片足立ちや体組成計による体力年齢測定をしました。



### たばこ・アルコール対策部会

## 「まめで！モリモリ健康まつり」のクイズラリーに挑戦してみてね！

【第1問】 おとなの歯(永久歯)は何本あるでしょうか？

- ① 35本    ② 40本    ③ 28本

【第2問】 次のうち、寝る前に避けた方がいいものはどれでしょう？

- ① ゲームをする    ② ホットミルクを飲む    ③ お風呂に入る

【第3問】 健康のために、食塩は1日何グラムまでにするとよいでしょう？

- ① 3グラム    ② 8グラム    ③ 15グラム

【第4問】 次のうち、一日あたりのお酒の適量はどれでしょう？

- ① ビール中瓶1本（500ml：度数5%）    ② 焼酎2合（400ml：度数25%）    ③ ワイン 350ml（度数12%）

【第5問】 骨、関節、筋肉などが衰えて、立ったり歩いたりすることが難しくなる状態を何というでしょう？

- ① ロコモティブシンドローム    ② コロモティブシンドローム    ③ メタボリックシンドローム

何問できるかな？  
 答えあわせは裏表紙へ



【応募期間】

平成25年7月19日  
～9月20日

## 私のおすすめバランス弁当募集！

【応募対象】 大田市・邑智郡在住の方、又はお勤めの方

【応募規定】 **テーマ「私のおすすめバランス弁当」**

○主食（ごはんを使った料理）、  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）、  
副菜（野菜・きのこ・海藻類・いも類を使った料理）  
がそろっていること。

○料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2（表面積比）であること。

○色どりがきれいであること。 ○青壮年期（20～60歳）向けの内容であること。

【応募方法】 応募用紙に必要事項を記入し、弁当の写真を1枚添付の上、下記応募先へ郵送または持参してください。

※応募用紙は、県央保健所ホームページや、公民館やまちづくりセンター等で入手できます。

また、応募に係る費用は応募者負担となります。

※応募に関する注意事項や審査方法等の詳細は、応募用紙にてご確認ください。

【表彰】 ★私のおすすめ弁当大賞 1作品 ☆バランス弁当賞 5作品

\*受賞者には、賞状及び副賞を贈呈します。

結果は入賞者に直接通知するほか、県央保健所ホームページで発表します。

【応募作品の活用】

レシピ集等を作成し、イベントやホームページ等でレシピを広く紹介する。

【応募先】 〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1 県央保健所 健康増進課（TEL 0854-84-9822）

主食、主菜、副菜がそろった  
バランスのよい弁当を  
募集しています。  
あなたがおすすめしたい  
弁当をご応募ください。



## 禁煙を応援します 😊

### 禁煙治療医療機関の紹介

一定の条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

服薬や医師等のサポートによって、無理なく禁煙に挑戦してみませんか？

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。

まずは、下記医療機関にご相談ください。

<b>木島医院</b> TEL 0854-82-8527 大田市久手町鹿鹿 2732	<b>やまうち内科</b> TEL 0854-84-0707 大田市長久町長久口 225-5
<b>加藤病院</b> TEL 0855-72-0640 邑智郡川本町川本 383-1	<b>大田市国民健康保険仁摩診療所</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、多くの方が利用する施設を、「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、あなたの施設も登録してみませんか？

現在123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

また、島根県県央保健所ホームページでも紹介していますのでぜひご覧ください！

お申し込みをお待ちしています★

【お問い合わせ】

県央保健所 健康増進課 TEL 0854-84-9822



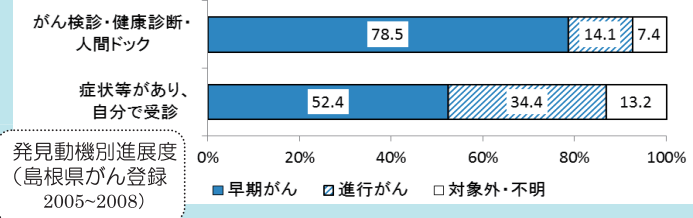
# 「がん検診 いつ受ける? 今でしょ!」 ~9月はがん征臣月間です~



- 島根県では「がん」は死亡原因の第1位で約1/3を占めます。
- 「がん」と診断された人は、男女とも「大腸がん」が第1位、働き盛り(20~59歳)では、男性は「大腸がん」、女性は「乳がん」が多い状況です。
- 「がん」は予防が可能です。  
まずは生活習慣を見直しましょう!



■ 検診やドックで見つかるがんの約7割は早期がんです。



## 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34事業所に登録していただいています。新しい仲間も急増中!



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(徳川真英)、オフィス サケモト、田平労務管理事務所、島根中央マル斗株式会社、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、銀の道商会、中村プレイス株式会社、社会福祉法人大田市社会福祉協議会、クリーン株式会社、農事組合法人吉浦牧場
川本町	株式会社オーサン、川本町商工会、新興建設コンサルタント
美郷町	漆谷建設株式会社、山興緑化有限会社、有限会社千原電子産業、沖野商店、上原土木有限会社、邑東建設有限会社、社会福祉法人吾郷会、小谷工務店、美郷町商工会
邑南町	株式会社ワイテック石見工場、邑南町商工会、有限会社和田組、社会福祉法人石見さくら会

【お問い合わせ】 県央保健所 健康増進課 TEL 0854-84-9820

DVD・CD貸出中!

## 「まめで! いきいき3分体操」を体験してみませんか?

県央保健所では、誰でもその場で気軽に行える3分体操のDVD・CDの貸出を行っています。職場や地域の健康づくりに、ぜひご活用ください★

- 貸出備品
  - ・ DVD (会議や研修会等におススメ!)
  - ・ CD (職場体操等におススメ!)
- お申込みいただくと・・・
  - ・ DVD又はCDと一緒にテキスト(A3版)を1部差し上げます。  
※それぞれの動きを写真付きで解説しています。
- 貸出にあたっては・・・
  - ・ 借用申込書に記入の上、お申し込み下さい。(保健所備え付け又はホームページからダウンロード可)
  - ・ 貸出対象: 島根県内の事業所、団体、健康づくりグループ等
- 申込・お問い合わせ  
県央保健所 健康増進課  
TEL 0854-84-9820 FAX 0854-84-9830



### 「まめで! いきいき3分体操」とは???

平成24年度に、県央保健所とNPO法人しまねコーチズが「しまね協働実践事業」において、協働で開発した体操プログラムです。

~プログラムの種類と効果~

- 座って肩こりリフレッシュ編**  
肩・首こり、目の疲れ等の予防・改善、気分のリフレッシュ等
- 立って腰痛リフレッシュ編**  
腰痛の予防・改善、姿勢の改善、ウエスト引締め、全身のリフレッシュ等

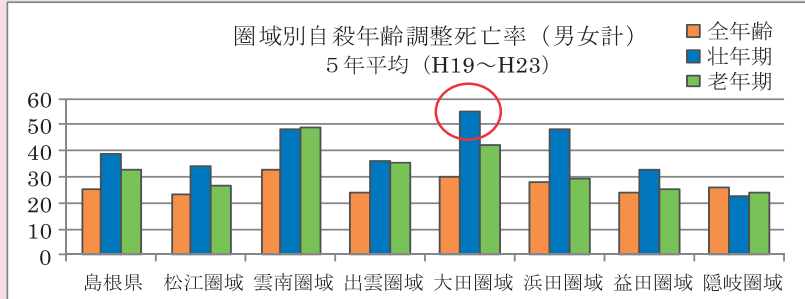


# 9月10日～16日は「自死予防週間」です

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの一週間を「自死予防週間」とし、様々な関係団体と連携して啓発活動を推進しています。

※島根県では遺族の心情に配慮し、平成25年4月1日から法令の名称や統計用語等の一部を除いて、「自殺」に代えて「自死」という言葉を使用しています。

大田圏域は働き盛りの年代の自死が多く、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。



保健所では次のような取組を行っています。お気軽にご連絡下さい。

★精神科医による相談（予約制）や保健師による相談（随時）

★事業所への「こころの健康出前講座」

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について講話をいたします。

<申込・お問い合わせ> 県央保健所 健康増進課 TEL：0854-84-9823



## お口の健口！歯ッピー講座のお知らせです

一般住民の方を対象に、「むし歯・歯周疾患予防」「奥歯の大切さ」「噛むことの大切さ」を伝える出前講座を実施しています。今年度は大田市、邑智郡の保育所で開催します。

第1回目として、7月24日（水）、大田市立温泉津保育所で実施しました。



### 内 容

- ①大人と子供のむし歯について
- ②「奥歯の大切さ」「噛むことの大切さ」について
- ③しっかり噛んでいるか確認しよう！！  
「噛ミング30チェックシート」の体験

※「噛ミング30チェックシート」については、島根県健康推進課のホームページをご覧ください。

参加者の皆さんからは、

「歯の大切さ、歯みがきの大切さが分かった」  
「歯の数が思っていた数と違い、驚いた！」  
「よく噛んで食べる食事を作ることが必要だと思った」  
などの声があり、歯の健康づくりの大切さが伝わったものと思います。

日頃からご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！



【お問い合わせ】  
県央保健所 健康増進課  
TEL 0854-84-9821

### クイズの答え

【第1問】③28本【第2問】①ゲームをする【第3問】②8グラム【第4問】①ピール中瓶1本【第5問】①ロコモティブシンドローム