



まめな通信

平成22年
秋号

編集・発行
松江圏域健康長寿しまね推進会議
と「まめなサポーター」
事務局 松江保健所 健康推進グループ
TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

今号の内容

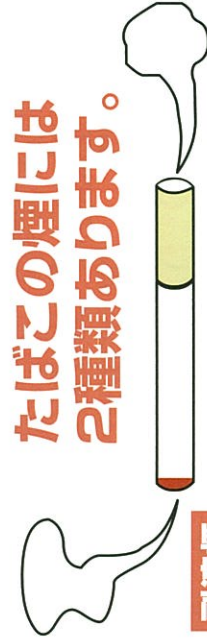
- 副流煙を知っていますか?①
- 簡単レシピ紹介……………①
- 松江圏域版
食事バランスガイド……………②
- 歯科保健アクションプラン③
- がん征圧月間キャンペーン③
- ころもほかほか応援店……………③
- 新会長、副会長紹介……………④
- まめな情報協力店……………④

たばこ分科会 レポート

ふくりゆうえん

「副流煙」を知っていますか?

◆喫煙者の吸う煙を「主流煙」、火のついたたばこの先から出る煙を「副流煙」といいます。



副流煙

たばこの先から
出る煙(紫煙)

主流煙

たばこの吸い口から出る煙で、
直接喫煙者の肺に入る

主流煙と副流煙の成分を比較すると、
副流煙の方にニコチン、一酸化炭素、
タール(発がん物質を含む)などの
有害物質が約2～4倍多く含ま
れています。



◆副流煙にもいる…

- たばこの先から立ち上る煙
- 喫煙者から吐き出される息から出る
(喫煙後も長時間、有害物質が吐き出される)
- 衣服に付着した有害物質
- タバコの煙にさらされた顔や手からも有害物質が付着する

今年2月、厚生労働省は、「多くの人が利
用する公共的な空間は、原則禁煙
であるべき」との方向性を示し、
受動喫煙防止の取り組みを推進
するよう、都道府県へ通知を出し
ました。



簡単 レシピ紹介

鳥根県では、若い世代の方に朝食の大切さや料理をする楽しさ、食べる楽しさを感じていただく
かけとすするため、平成18年度から料理コンクールを開催しています。今号は、「平成19年度わが家の
一流シェフin鳥根料理コンクール」の学生部門の益田圏域からの受賞作品で、今の季節にぴったりの
「さつま芋のオムレット」を紹介します。朝食の1品にいかがですか。

- 【作り方】① さつま芋は、皮をむいて水にさらし、その後茹でマッシュ
(つぶす)する。
② ハムを広げてチーズ、さつま芋マッシュをのせて半分
に折る。
③ 小麦粉、卵を順につけてフライパンで焼く。
④ 皿にサラダ菜、ミニトマト、ブロッコリー、③のハムをの
せて飾り付ける。

さつま芋の甘みがとてもおいしいです。

応募者:宮内 萌衣さん・真帆さん

【材料/4人分】

〈付け合わせ〉	
さつま芋……………200g	小麦粉……………少々
ハム……………8枚	卵……………1個
スライスチーズ…4枚	ブロッコリー……………1/2株
	サラダ菜……………8枚
	ミニトマト……………8個

さつま芋の オムレット



〔使用した地元食材〕さつま芋、ブロッコリー、ミニトマト

歯科分科会レポート

「松江圏域歯科保健アクションプラン」の策定

歯科分科会では、「松江圏域歯科保健アクションプラン」を策定しました。

このプランについて、歯科分科会の座長である松江市歯科医師会の内田朋良会長（松江市西川津町内田歯科医院院長）さんに向いました。



松江圏域では、地域の歯と口の健康づくりが1歩でも前進するよう、関係者で検討して「出来そうなこと」「取り組めそうなこと」を中心に3年間で達成できそうな項目を検討しアクションプランとしました。ライフステージごとの目標は次のとおりです。

- ①6024（60歳で24本自分の歯を残そう）の推進
- ②子どものおむし歯予防にはフッ素をうまく使うこと
- ③高齢者の口腔ケアをすすめること

そして一番大事なのは、すべての年齢の方がかかりつけ歯科医をもち、最低半年に1回は受診いただき歯と口の健康管理が習慣になることです。このことを関係者で3年かけて地域の方へしっかり情報発信していきたいと考えています。条例(★)の効果的な展開に向けても取り組んでいきます。



★島根県では平成22年2月県議会で「島根県歯と口腔の健康を守る8020推進条例」が議員全員から提案され、3月に公布されました。この条例は、歯と口腔の健康づくりが難病等の生活習慣病の予防、食育の推進等に果たす役割の重要性をふまえて8020運動（80歳で20本の歯を残そう）が効果的に展開できることを目指したものです。

がん征圧月間キャンペーン

「がん征圧月間」キャンペーンを行いました。

9月の「がん征圧月間」の初日にあたる9月1日に、がんに対する正しい知識とがん対策を広くPRするため、松江市ほか関係機関が参加して街頭キャンペーンを行いました。

朝8時、通勤・通学で多くの人が行き交うJR松江駅前で、がん検診受診を呼びかけました。

島根県では、年間約2,500人の人が「がん」で亡くなっており、死亡原因の第1位です。早期発見、早期治療につなげるために、定期的に「がん検診」を受けましょう。



あなたと、あなたの大切な人のために
「いつか」ではなく「今」
がん検診を受けましょう！



受け
ましょ
う

行こう 誘おう がん検診

～となりの人 身近な人 愛しい人に声かけを～

40歳になったら…胃・大腸・肺・乳がん検診を！

20歳になったら…子宮頸がん検診を！

【がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針】

心の分科会レポート

「とどろほかほか応援店」が増えました！

ストレス解消やリラックスすることは、心の健康を保つ上で重要なポイントです。そこで、平成20年度から、心身ともにリラックスする場である温泉施設を「とどろほかほか応援店」に認定し、「温泉」と「このころの健康」をキーワードに広く住民の皆さんにPRする取り組みを進めています。今年度新たに「玉造温泉ゆ〜ゆ」「ホットランドやくも」「ゆ〜あゐ熊野館」を認定し、応援店が合計10施設に増えました。

【松江圏域の応援店一覧】 ※平成22年度8月末現在

松江市		安来市	
施設名	所在地	施設名	所在地
鹿島 多久の湯	松江市鹿島町北講武885-7	富田山荘	安来市広瀬町富田2656
きまち湯村 大森の湯	松江市宍道町上来待210-1	比田温泉 湯田山荘	安来市広瀬町東比田3376
玉造温泉ゆ〜ゆ	松江市玉湯町玉造255	広瀬温泉 月山の湯 憩いの家	安来市広瀬町富田1031-1
ホットランドやくも	松江市八雲町熊野772-3	ふれあひプラザ	安来市古川町848
ゆ〜あゐ熊野館	松江市八雲町熊野773-1	夢ランドしらさぎ	安来市古川町835

◆応援店では、温泉の正しい入り方や健康に関するパンフレット設置など情報発信をしています。

◆応援店の詳細は松江保健所ホームページでご覧いただけます。

※松江保健所ホームページ：http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken



鳥取県在宅保健師等の会
「またんの会」幹事
木村 久美子 氏

松江圏域健康長寿しまね推進会議

会長あいさつ

引き続き会長を仰せつかりました。健康に対する意識は年々高まり、健康づくりに積極的に取り組んでいただきたく思っています。健康づくりは息の長い活動で、毎日の生活の積み重ねが大切です。

松江圏域健康長寿しまね推進計画の「まめど長生きいいあんばんい」を目指し、皆様と共に更に健康づくり活動を推進していきたいと思えます。今後ともご協力とご指導をよろしく願っています。



東出雲町社会福祉協議会 会長
越野 久茂 氏

松江圏域健康長寿しまね推進会議

新 副会長あいさつ

この度副会長を仰せつかりました。人との関わりを持ち、いかに健康で楽しく暮らしていくかをもっぱら追求し続けることが大切だと思います。

どうかよろしくお願いたしました。

◎まめな情報協力店

★がついている店舗は番号以降の登録店です。



まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。次のお店を健康づくりの協力店として「まめな情報協力店」に登録し、まめな通信を置いています。

松江市の情報協力店	清松庵たちばな	みしまや本部
トークレスト 遊食倶楽部	爽健美食ここな	河津歯科
いづも屋	シヤクダー上乃木店	スイング(有) 本店
アラスカ	ヘアークットブリュー	ハートフルミュージック
松江今井書店学園通り店	つちえ美容室	松江総合運動公園 指定管理者株式会社
たまき松江店	珈琲倶楽部	MILまね
美容室はいからさん	ミスタードーナツ松江シャミネショップ	食治処 しゅん★
ドコモショップ松江学園通り店	殿町一色庵	ワタナベ歯科★
海鮮うまいもいや 松江京らぎ	テルサドルフィンクラブ	株式会社玉造温泉ゆうゆ★
スポーツクラブ BIG-S	テルサ(株式会社さんびる)	かおり整体★
尾原スポーツ	和寿司	東出雲町の情報協力店
キッチンおかだ	旬菜	海鮮うまいもいや京らぎ揖屋店
中国山地蕎麦工房 ふなつ	カフェ・ウィーン	カフェ オリーブ
SKプラザ	フジスポーツ	もんじゃ お好み焼き 江戸っ子★
県庁食堂スワン&売店ふまい	Yショップ田和山店	安来市の情報協力店
一色庵	今井書店グリーンブセンター店	そば処 まつうら
JAグリーンかわつ店	JAグリーンつだ店	CAFÉ ROSSO
上田そば店	ワダ卓球専門店	舶来屋
和風レストラン ぼん	レストラン ラグー	ゆう心
フタバ洋品店	ホテル穴道湖	紅葉館
JAグリーンふるえる店	(有)御車門	松琴館
浪花寿司	麦苗たまき	御食事処 藤芳
コーヒーと食事の店「黒ひげ」	コナミスポーツクラブ松江	竹葉
神代そば	しまね屋	夢ランド しらさぎ
パンエブール	熊野館	ワークセンターやすぎカフェグリーンルビじょこ
萬隆	ホットランドやくも★	まつもとスポーツショップ
(株)ワコムアイティ	いろり茶屋	スミミングスクール安来
ラーメンだんだん家	(有)宝箱	尼子の里
割烹・仕出し料理 小林	自家焙煎珈琲 Café Kubé(カフェクベル)	わたなべ牧場
ベーカリー&カフェ パサージュ	クロード松江本店	日立メタルプレジジョン
喫茶 いこい	カフェ ヴィア ポンテンピ	日立金属安来工場 健康管理室
蒸し料理 菜厨	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	湯田山荘
カーブス松江島大前	ドラッグストア ウエルネス本部	ふれあいプラザ
おかげキッチン まるペリー	マルマン(株)本部	

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは・・・
～まめで長生きいいあんばんい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか?あなたの健康づくりに役立つ情報がはいついたかな?まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- ①まめな通信をどこで入手されましたか?
- ②あなたが通信の中で興味を持たれた記事は?
- ③読んだ感想を聞かせてね!

おもて
〒690-0882
松江市大輪町420
松江圏域健康長寿
しまね推進会議 行

うら
アンケートの
お答え
① ② ③
お名前
おところ

※ハガキかメールまたはFAXでアンケートにお答えいただいた方には、まめなくんグッズなどの記念品を差し上げます。
まめなくんグッズ:エコバッグ・タオル・携帯ストラップ etc.の割合せ

◎応募締切りは...平成22年12月28日
メールアドレス: matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX:0852-31-6694

