



# まめな通信

平成22年  
春号

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

- 「始めよう!心の健康づくり劇団」  
「衛生教育奨励賞」受賞 ……①
- 簡単レシピ紹介 ……①
- 健康づくりグループ表彰 ……②
- 歯科相談の実施 ……②
- 運動不足チェック ……③
- たばこ現地調査報告 ……③
- たばこの煙のない飲食店 ……④
- まめな情報協力店 ……④

## 心の分科会 レポート

# 「始めよう!心の健康づくり劇団」が、 衛生教育奨励賞を受賞しました!!

「始めよう!心の健康づくり劇団」は、松江圏域健康長寿しまね推進会議心の分科会において、平成18年度にボランティアのみなさんが集まって結成されました。うつ病に関する正しい知識や予防対処方法を広めること、住民が気軽に相談・受診出来るよう気運を高めることを目標として活動している県内唯一の劇団です。観る人が理解しやすいよう、依頼のあった団体に合わせて毎回内容を変えています。アドリブを織り交ぜたコミカルな演出も好評で、公演回数は年々増加しています。

こうした活動が、健康維持や病气予防に関する教育活動として優秀であると評価され、このたび、財団法人日本公衆衛生協会の第42回衛生教育奨励賞を受賞しました。表彰式は、平成22年3月2日(火)に東京都港区にて行われ、全国の8事例とともに表彰されました。



## 劇団員募集中

「始めよう!心の健康づくり劇団」は、現在ボランティアのメンバー5名で活動しています。少人数のため、日程調整等に大変苦慮している状況です。劇団の活動に参加してみたいと思われの方は、ぜひ、事務局までご連絡ください!

(事務局) 松江保健所心の健康支援グループ  
TEL 0852-23-1316

## 簡単

### レシピ紹介

- 【作り方】① ジャガイモ、ピーマンは細く切り、キャベツと青じそは千切り、オクラは輪切りにする。  
② 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、じゃがいも、ピーマンを炒める。  
③ 少し炒めたらキャベツ、オクラを加え混ぜる。  
④ 卵を溶き、風味調味料を混ぜ、③に流し入れて焼く。  
⑤ 皿に盛り、ケチャップ、とろけるチーズ、青じそをのせ、オーブン(グリル)で5分焼く。

応募者:  
相田 夏実 さん(高校生)

### 【分量/4人分】

ジャガイモ ……1個	オクラ ……3本	とろけるチーズ ……50g
ピーマン ……2個	青じそ ……5枚	風味調味料 ……適量
キャベツ ……2枚	卵 ……M玉4個	ケチャップ ……適量
	オリーブオイル	オリーブオイル ……適量

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きっかけとするため、料理コンクールを開催しています。今号では「第5回わか家の一流シェフin島根料理コンクール」の松江圏域内受賞作品「ピザ風エッグ」を紹介いたします。簡単にできるレシピです。朝食の1品にいかがですか。

## ピザ風エッグ



【使用した地元食材】ジャガイモ、ピーマン、オクラ、青じそ



# 健康づくりグループ及び健康づくり「標語」

## の表彰を行いました

平成21年度健康づくりグループ表彰事業の受賞グループ、受賞標語が決定され、第2回松江圏域健康長寿しまね推進会議（3月2日・県会館）において、グループ表彰の表彰式と受賞標語の紹介を行いました。

### 健康づくりグループ表彰

島根県健康長寿しまね推進会議会長賞

#### 《 東出雲郡糖尿病友の会 ほがらからクラブ(活動年数14年) 》

糖尿病患者・家族を中心とした組織です。会員以外の地域住民も対象とし、糖尿病をはじめ生活習慣病予防の啓発活動を行うなど、健康づくり活動を積極的に進めています。

松江圏域健康長寿しまね推進会議奨励賞

#### 《 田和山会(活動年数3年) 》

松江市主催の糖尿病予防教室参加者が会を結成し、ウォーキング、ハイキング、料理教室、健康体操等の活動をしています。仲間同士で励ましあひながら活動することが健康への意識の継続につながっています。

### 健康づくり「標語」表彰

島根県知事賞

母さんの まな板の音、今日もみんなの健康願ってる

池田 鶴代さん(一般)

入選

ありがとう 感謝の言葉は 心の栄養

早弓 まいさん(小学6年生)

松江圏域健康長寿しまね推進会議会長賞

#### 《 片江地区健康教室(活動年数11年) 》

地区住民による組織です。ビーチバレー・ラジオ体操・ストレッチ体操など、週1回の活動を継続しています。今では、公民館の文化祭等で参加者とともにストレッチ体操を行うなど、活動が地域に根付いています。



(受賞グループのみなさまと推進会議 会長・副会長)

### 歯科分科会 レポート

## 「何でも聞いて!入れ歯とむし歯と歯周病」相談コーナーを開催しました。

歯科分科会では、「歯の健康や入れ歯の具合を気軽に相談出来る場があるといいね」という思いから、今年度から「何でも聞いて!入れ歯とむし歯と歯周病」という相談コーナーを、公民館の文化祭等にあわせて開催することになりました。

平成21年11月7日、安来市の飯梨交流センターの文化祭にあわせて実施しました。

当日は、安来市の保健師さんにも協力してもらい、相談希望者の方に歯科衛生士から歯ブラシのあて方のワンポイントアドバイスや、歯科技工士が入れ歯の調整に行くことの必要性について説明などを行いました。多くの方から「やっぱ、歯医者さんに行ってみることにするわ〜」などの言葉が聞かれました。

来年は「松江市」又は、「東出雲町」で開催します。





## 運動分科会レポート

# あなたは「運動不足」?



以下の質問をチェックしてみましょう。「はい→2点」「時々→1点」「いいえ→0点」

	はい	時々	いいえ
①階段を上がるときなど、よく息切れをする			
②走った記憶はここ1か月ない			
③歩かないで車やバス、タクシーなどを利用することが多い			
④急いで歩いたり、長時間歩いたりすると、肘や腰が痛くなる			
⑤少し歩くと翌日以降、筋肉痛になる			
⑥休日は家でゴロゴロしたりテレビを見たりしていることが多い			
⑦肩こりや手足の冷えがある			
⑧移動はほとんど車だ			
⑨座るときに「よいしょ」と言ったり、ため息をついたりすることが多い			
⑩前日の疲れがとれにくくなった			



合計得点	判定
0～2点	現状は、問題ありません。適度な運動は、健康づくりの基本なので気を抜かずに現状を維持するようにしましょう。
3～8点	まずまずの運動量ですが、運動の効果アップのために運動の仕方を工夫してみてください。
9～14点	運動不足気味です。毎日忙しくても、ちよつとした意識で身体を動かすことはできるので意識的に運動をしてみましょう。
15～20点	運動していますか?このままだと身体に悪影響が...まずは、運動効果を知り、ゆつくりとしたウォーキングから始めてみましょう。

(東京法親出版 今日からはじめるウォーキングライフより)

## たばこ分科会レポート

# 「たばこ対策の状況」～現地調査を行いました～



受動喫煙防止の取り組みとして、「公園」を対象に「たばこ対策状況」の現地調査を「松江圏域健康長寿しまね推進会議たばこ分科会」と「まめなサポーター」で行いました。結果は下記の表のとおりです。施設管理者へたばこの害の情報提供を行うとともに、表示等の改善事項について要請しました。

市町名	松江市	東出雲町	安来市
名称	松江市総合運動公園	揖屋ふれあい広場	夕彩公園
実施日	10月22日	10月20日	10月27日
敷地内の喫煙状況	自由に吸える 灰皿1カ所 施設内禁煙	自由に吸えるが受動 禁煙防止として、灰 皿設置していない。	自由に吸える 灰皿なし
吸い殻	ベンチ、トイレ、 排水溝付近は散 乱している	場所によって散 乱している(ベン チなど)	駐車場に非常に 多くあった。
表示	有 「ゴミを持ち帰り ましょう」	無	有 2カ所「吸い殻を 持ち帰る」
			無

たばこの吸い殻が、ベンチの周りなどに多く捨ててありました。みんなが使う公園なので、マナーを守って使いましょう。また、子どもを「たばこの害」から守るよう心がけましょう。

「たばこの煙のない飲食店」のレポートを4ページに掲載しています。



**まめなサポーター  
取材レポート**

**紹介します!!**

「たばこの煙のない飲食店」  
(平成22年1月登録)

**「カワエ・ブラザリさん」**

http://www.cafeblanc.jp/

「たばこの煙のない飲食店」登録のきっかけや実施後の様子等についてお話を伺いました。

Q.店内を禁煙にしようと思ったきっかけは?

A.従業員から「お客様でたばこを吸われない方が喫煙される方と一緒にだと申し訳ない」との発言があり、検討を始めました。禁煙店が増えている中、禁煙にするなら早いほうが良いと判断しました。

Q.お客様や従業員の反応は?

A.明確にはわかりませんが、30~40代の男性のお客様は少なくなっていますが、女性が増えています。売り上げの変化は特にはありません。従業員は、「お客様に、たばこのことで気を遣わなくてすむので、良くなった」と評価しています。代表の後藤さんの前向きな考えと、従業員の優しい気持ちから始まったという心温まるお話を伺うことができました。空気のきれいなお店で、安心してくつろげてよいですね。



「たばこの煙のない飲食店」一覧表は島根県健康推進ホームページに掲載しています。  
ホームページアドレス: http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju/

(まめなサポーター 葛上、野津)



**◎まめな情報協力店**

まめな情報協力店を  
募集しています

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

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:エコバック・手袋・タオル・携帯ストラップ etc.の話し合

◎応募締切りは...平成22年6月30日  
メールアドレス: matsue-hc@pref.shimane.lg.jp  
FAX:0852-31-6694

