

# 一緒に取り組みませんか!? がん検診啓発協力事業所を募集します

島根県では、がん検診受診者の増加を重点目標としていますが、検診受診率は全国平均と比べてとても低い現状です。

そこで、がん検診の啓発活動に協力いただける事業所を「がん検診啓発協力事業所」として募集・登録し、協力事業所とともに地域に根付いた形での啓発活動を進めていきたいと考えています。



**Q 「がん検診啓発協力事業所」はどんなことをするの?**

- 例えば…、
- 受付窓口に啓発チラシを設置する、または来客にチラシを配布する。
  - 事務所内、来客室などに啓発ポスターを貼る。
  - 事務所が発行する広報にがんに関する記事を掲載する。
  - 街頭キャンペーンに参加する。…など

**A 協力事業所が無理なく  
取り組める啓発活動でOK!**

ステッカーは、入り口など見えやすいところに貼って、協力事業所であることをアピールしてね!



## まめな情報協力店

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。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

★松江市の情報協力店★		★安来市の情報協力店★	
トウレスト 遊食倶楽部	喫茶 いこい	JAグリーンつだ店	調剤ナガトミ
アラスカ	ベーカリー&カフェ パサーージュ	ワダ卓球専門店	医療法人皮膚科 鈴木クリニック
松江今井書店学園通り店	自家焙煎珈琲 Café Kubel(カフェクベル)	レストラン ラグー	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
たまき松江店	ダイニング なくりあ	ホテル穴道湖	カフェ オリーブ
美容室はいからさん	そば・甘味 ちどり茶屋	(有)御華門	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子
ドコモショップ松江学園通り店	ハートフルミュージック	麦笛たまき	樋野電機工業有限公司
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	有限会社 くりっく	コナミススポーツクラブ松江	
スポーツクラブBIG-S	社団法人 松江法人会	しまね屋	そば処 まつうら
尾原スポーツ	ハーブ薬局 本庄店	熊野館	CAFÉ ROSSO
キッチンおかだ	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	ホットランドやくも	船来屋
中国山地蕎麦工房 ふなつ	西茶町ちどり薬局	いろり茶屋	ゆう心
SKプラザ	かおり整体	クロード松江本店	紅葉館
県庁食堂スワン&売店ふまい	中村内科循環器クリニック	松江総合運動公園 指定管理者株式会社MILしまね	松琴館
一色庵	いづも屋	河津歯科	御食事処 藤芳
JAグリーンかわつ店	おかげキッチン まるベリー	とまと薬局	竹葉
上田そば店	清松庵たちばな	(有)宝箱	夢ランド しらさぎ
和風レストラン ぼん	爽健美食ここな	カフェ ヴィア ボンテンピ	ワークセンターやなぎカフェグリーンどじょうこ
フタバヤ洋品店	シンヤクドー上乃木店	ワタナベ歯科医院	まつもとスポーツショップ
JAグリーンふるえ店	ヘアカットブリュー	株式会社玉造温泉ゆうゆ	スイミングスクール安来
浪花寿司	つちえ美容室	大戸屋ごはん処 イオン松江店	わたなべ牧場
神代そば	殿町一色庵	川谷薬局	日立メタルプレジジョン
パンェール	テルサ(株式会社ささびる)	森本産婦人科医院	日立金属安来工場 健康管理室
萬隆	和寿司	松江調剤薬局	湯田山荘
(株)ワコムアイティ	旬菜	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	ふれあいプラザ
割烹・仕出し料理小林	カフェ・ウィーン	ドラッグストア ウエルネス橋南店	社会医療法人 昌林会
カーブス松江島大前	Yショップ田和山店	マルマン(株)本部	
	今井書店グループセンター店	みしまや本部	

## 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はいっていたかな?  
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あなたが興味を持たれた記事は?
- ③読んだ感想を聞かせてね!

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

〒690-0011  
松江市東津田町  
1741-3

島根県松江保健所内  
「松江圏域健康長寿  
しまね推進会議」  
行

おもて面

うら面

アンケートの  
お答え

- ①
- ②
- ③

お名前  
おとこ

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、抽選でまめなくんグッズ  
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、タオルなど



応募締切/平成27年6月30日(火)  
e-mail/  
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp  
FAX/0852-21-2770



# まめな通信

平成27年  
春号  
Spring

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:島根県松江保健所 健康増進課  
〒690-0011松江市東津田町1741-3  
(いきいきプラザ島根3階)  
TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

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っぱい～

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」は圏域住民のみなさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

今号の内容

### ★生涯を通じた健康づくりの推進

- 「まちの保健室」に参加しました
- かんたんレシピ紹介
- たばこの煙のない施設「現地調査」を行いました
- ちょっと運動してみませんか

### ★住民主体の地区ごとの健康づくりの推進

健康づくりグループ表彰受賞グループの紹介  
まめな情報協力店の紹介

### ★疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

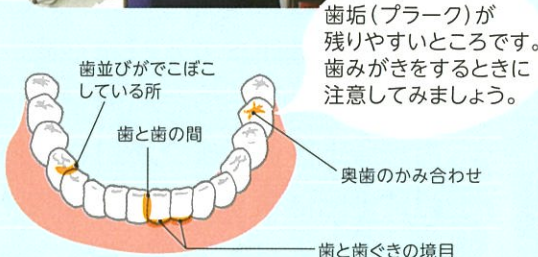
がん検診啓発協力事業所を募集します

## 歯科分科会 レポート

### 安来高校の文化祭での 「まちの保健室」に参加しました!

若いうちから自分の口や歯に関心を持ってもらうために、歯科分科会では島根県看護協会主催の「まちの保健室(平成26年11月1日安来高校)」に参加し、高校生を中心に啓発を行いました。

当日は口の中のセルフチェックや、歯科医師、歯科衛生士が歯や口に関する相談に応じました。咀嚼力(そしゃくりょく)判定ガムは来場者の関心が高く、興味津々でガムを噛んでいる方もいました。普段のセルフケアはもちろん、若いうちからかかりつけ医を持って定期健診や指導を受けましょう。



## かんたん レシピ紹介

島根県では、若い世代の皆様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ために料理コンクールを開催しています。

今号は、中学生・高校生・大学生・専門学校生を対象とした「平成26年度わが家の一流シェフin島根料理コンクール」で松江圏域内から応募のあった作品のうち、圏域審査会で好評だった作品を紹介します。

### 「栄養たっぷり切干大根」★応募者/深田 紗代さん(中1)

作り方

- ①切干大根とひじきをたっぷりの水でもどす
- ②皮をむいた人参をせん切りにする
- ③熱したフライパンに人参を入れ、火が通ったら、ひき肉、切干大根、ひじきを炒める
- ④全体に火が通ったら、マヨネーズ、レモン汁、化学調味料、しょうゆ、みりん、酒、砂糖で味を付ける
- ⑤ゆでたえだまめをちらす

材料  
4人分

- 切干大根:30g ひじき:5g 人参:2/3本 ひき肉:150g マヨネーズ:大さじ3
- レモン汁:小さじ2 化学調味料:少々 しょうゆ:小さじ1 みりん:小さじ1
- 酒:小さじ1 砂糖:ひとつまみ えだまめ:10g



使用した  
地元食材  
切干大根

アピール  
ポイント  
ごはんだけでなく、パンでも、  
なんにでもあい、手早くできる

# 健康づくりグループの取り組みを応援しています

## ～「平成26年度健康づくりグループ表彰」受賞グループ決定!!～

「健康づくりグループ表彰」は、島根県と健康長寿しまね推進会議が、地域や職場で健康づくり活動を行っているグループを表彰し、健康づくりの取り組みを応援するものです。

今年度も、県表彰、圏域表彰の各賞の受賞グループが決定されました。受賞グループを紹介します。

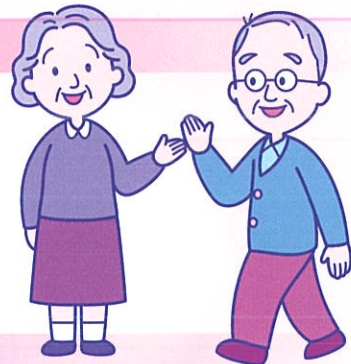
### 《健康長寿しまね推進会議会長賞》

#### こまの会(松江市西川津町)

独り暮らしのお年寄りたちが「楽しく交流できる仲間づくりをしたい」と平成8年に自主活動を始め、料理教室やADL体操、勉強会などを行っています。また、地域の独居高齢者への声かけ活動を行い、孤独感の解消や閉じこもり予防にもつながっています。

### 《圏域表彰 松江圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞》4グループ

高齢者体操まつえサン・クラブ(松江市)	
吉田地区健康会議	(安来市)
大塚地区健康会議	(安来市)
能義地区健康推進会議	(安来市)



### 《圏域表彰 松江圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞》11グループ

秋鹿地区健康まつえ21推進隊 (松江市)	健康つだ推進チーム (松江市)
朝酌地区健康まつえ21推進隊 (松江市)	もちだ健康推進隊 (松江市)
大野地区健康まつえ21推進隊 (松江市)	八束地区健康まつえ21推進隊 (松江市)
古志原地区健康まつえ21推進隊 (松江市)	広瀬地区健康推進会議 (安来市)
雑賀地区健康まつえ21推進隊 (松江市)	十神地区健康推進会議 (安来市)
健康まつえ21たまゆ推進隊 (松江市)	

**ちょっと運動してみませんか?**  
運動はしたいけど…膝が気になる方に膝痛体操を紹介します☆

### 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま足を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床に足をついたら2～3秒休めます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。

20回1セットとして、1日に2セット行いましょう。

※痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

参考:日本版変形性膝関節症患者機能評価表(JKOM)

運動分科会  
レポート

## たばこ/アルコール分科会レポート

### 《空気のおいしい公共施設等拡大事業》

## 現地調査を行いました。

たばこ・アルコール分科会では、毎年松江圏域の公共施設等の受動喫煙対策の状況調査を行っています。今年度は「たばこの煙のない施設登録」をされている【フジキ田和山店】【サンライフ松江】の2施設に禁煙対策の取り組みの様子や「たばこの煙のない施設登録」等についてお話を伺いました。

#### フジキ田和山店 松江市田和山町



##### Q:登録のきっかけは?

A:以前から他の店舗もあわせて禁煙の取り組みを行っているが、松江市の健康づくり推進モデル事業所に登録した際に情報提供を受け、フジキ本部とフジキ学園通店と併せて登録(施設内禁煙)を行った。

##### Q:利用客の反応は?

A:家族連れのお客様も多く、特に苦情は出ていない。

##### Q:従業員のみなさんの健康管理は?

A:ほとんどの社員、従業員が喫煙をしていない。お客様が利用される店舗、対応する社員、従業員が心地よい環境のなか、健康でサービスをすることが大切だと考えている。



ご協力ありがとうございました。

小松原店長にお話を伺いました!

#### サンライフ松江 松江市大庭町



##### Q:登録のきっかけは?

A:H18年から施設内禁煙の取り組みを行っている。松江市教育委員会から情報提供があり松江市矢田体育館と併せて登録(施設内禁煙)を行った。

##### Q:利用客の反応は?

A:屋外に喫煙所を1ヶ所設置しているが、苦情などは特にない。喫煙場所にはたばこの煙に配慮してもらうよう独自の表示もしている。

##### Q:従業員のみなさんの健康管理は?

A:施設登録をして、ステッカーを表示することで改めて、禁煙に関して見直すこともあった。登録事業を利用することで施設のPRや禁煙対策の見直しにつながると思う。



ご協力ありがとうございました。

広瀬統括責任者と門脇責任者にお話を伺いました!

## たばこの煙のない施設登録にご協力をお願いします!!

登録施設、登録手順等は松江保健所ホームページをご覧ください。

平成26年度新しく登録された施設を紹介します。

たばこの煙のない施設  
本施設は施設内禁煙です  
禁煙に御協力ください



松江圏域健康長寿しまね推進会議  
(事務局:松江保健所)

松江市殿町	調剤薬局ナガトミ	施設内禁煙
松江市殿町	岡本整形外科医院	施設内禁煙
松江市学園	医療法人皮フ科鈴木クリニック	敷地内禁煙
松江市黒田町	グリーン調剤薬局黒田店	施設内禁煙
松江市学園	グリーン調剤薬局学園店	施設内禁煙
松江市西川津町	グリーン調剤薬局西川津店	施設内禁煙
松江市春日町	グリーン調剤薬局春日店	施設内禁煙
松江市上乃木	さつき整骨院	施設内禁煙