

どうなってる!?松江城の受動喫煙対策!!

国宝に指定されたことにより、松江城はますます人気の観光スポットになり、県外、諸外国からの観光客も多くなりました。足を運んでくださった皆様に気持ちよく観光していただきたいという思いから、昨年の11月末に松江城山公園の喫煙環境について、施設管理者(NPO法人松江ツーリズム研究会)、松江市担当課、分科会メンバーで現地調査しました。

【結果】(抜粋)

- 本丸内は敷地内禁煙
- 喫煙コーナーは5カ所(H19年ごろは20カ所)
- 清掃は行き届いており、吸い殻のポイ捨てなし(清掃は1日2回。観光客の喫煙マナーも向上)
- 外国人観光客にむけて、より分かりやすい案内や表示があるとよい(禁煙マークの活用など)

施設管理者の話から、たばこ対策への意識の高さがうかがえました。



受動喫煙対策の取組は積極的に行われていますが、かくれたばこやポイ捨てによる火災の危険性があるため、喫煙コーナーの撤去は難しいとのこと。

「歩きたばこ」はやめてくださいね

心の分科会 レポート

～自死対策強化月間街頭キャンペーンを行いました～

心の分科会では、「心の病気」や「自死対策」に関心をもってもらうため、3月の「自死対策強化月間」にあわせ、平成28年3月1日(火)にJR松江駅で、関係機関の皆様と街頭キャンペーンを実施しました。

ひとりで悩まないで
一人ひとりの
大切ないのち



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★			
トークレスト 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損屋店
たまき松江店	ダイニング なくりあ	ホテル栄道湖	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	味処 もと家
スポーツクラブBIG-S	社団法人 松江法人会	しまね屋	岡本整形
尾原スポーツ	ハーブ薬局 本庄店	熊野館	★安来市の情報協力店★
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	そば処 まつうら
中国山地蕎麦工房 ふなつ	かおり整体	いりり茶屋	CAFÉ ROSSO
SKプラザ	中村内科循環器クリニック	フロード松江本店	舶来屋
県庁食堂スワン&売店ふまい	いづも屋	松江総合運動公園 指定管理者株式会社MILまね	ゆう心
一色庵	おかげキッチン まるベリー	河津歯科	紅葉館
JAグリーンかわつ店	清松庵たちばな	とまと薬局	松琴館
上田そば店	爽健美食ここな	(有)宝箱	御食事処 藤芳
和風レストラン ぼん	シヤクドー上乃木店	カフェ ヴィア ボンテンピ	竹葉
フタバ洋品店	ヘアースタイル	ワタナベ歯科医院	夢ランド しらさぎ
JAグリーンふるえ店	つちえ美容室	株式会社玉造温泉ゆうゆ	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょこ
浪花寿司	殿町一色庵	大戸屋ごはん処 イオン松江店	まつもとスポーツショップ
神代そば	テルサ(株式会社さんびる)	川谷薬局	スイミングスクール安来
パンチェーン	和寿司	森本産婦人科医院	わたなべ牧場
萬隆	旬菜	松江調剤薬局	日立メタルプレジジョン
(株)ワコムアイティ	カフェ・ウィーン	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	日立金属安来工場 健康管理室
割烹・仕出し料理小林	Yショップ田和山店	ドラッグストア ウェルネス橋南店	湯田山荘
カーブス松江島大前	今井書店グループセンター店	マルマン(株)本部	ふれあいプラザ
		みしまや本部	社会医療法人 昌林会

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人につき一回回答をお願いします。

おもて面

〒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
しまね推進会議」
行

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、抽選でまめなグッズ
などの記念品を差し上げます。
まめなグッズ
エコバッグ、タオルなど

応募締切/平成28年6月末日
e-mail/
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX/0852-21-2770



まめな通信

平成28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んぱい～

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

- ★1P 交流会の開催、簡単レシピ
- ★2～3P 「しまね食育まつりinまつえ」開催

★2～4P 分科会レポート

「ロコモチェック」のイスを作成 ・お口の健康考えてみませんか
・松江城の受動喫煙対策 ・自死対策 街頭キャンペーン

平成27年度 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会 開催

～みんなの絆で生涯現役!!健康長寿のまちづくり～

健康づくりグループ表彰&ロコモティブシンドロームを学びました。

平成27年12月18日(金)松江合同庁舎で「松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会」を開催しました。

当日は、松江圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体、地域の健康づくりグループ、スポーツ振興団体など、109名の参加があり、健康づくりグループ表彰の表彰式や、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防の学習、地域で活躍する健康づくりグループの活動発表などを通じて交流を深めました。

健康づくりグループ表彰式

○平成27年度受賞グループ

【健康長寿しまね推進会議会長賞】

- ・ADL対応型高齢者体操 まつえサン・クラブさん
- ・大塚地区健康推進会議さん

【圏域表彰】

- ・会長賞 グループとんぼ、比田すこやか21
- ・継続賞 朝日地区健康まつえ21推進隊、城西地区健康まつえ21推進隊、八雲地区健康まつえ21推進隊、大庭地区健康まつえ21推進隊、健康忌部21推進隊、健康まつえ21しんじ推進隊、古江地区健康まつえ21推進隊、健康まつえ21美保関地区推進隊、健康まつえ21鹿島地区推進隊、健康まつえ21川津推進隊、本庄地区健康まつえ21推進隊
- ・奨励賞 東出雲地区健康まつえ推進隊

H27.11.20(金)
●上意東地域健康づくり推進協議会(松江)
●ウエルビクス教室(安来)の2グループが県知事から表彰を受けられました。



ロコモティブシンドローム予防の学習

○講師:玉造病院 理学療法士 坂野緑 先生

ロコモティブシンドロームの理解を深めるとともに、ロコモ予防を実践で学びました。参加された方からは、「ロコモ体操を続けて取り組みたい」、「学んだことを身近な人に伝えたい」などの声が多く寄せられ、好評でした。

かんたん レシピ紹介

島根県では健康づくり(生活習慣病の予防、重症化の防止など)の一環として、いつでも、どこでも「うす味で、バランスがよい、食材のうまみを引き出した食事」がとれる環境づくりに取り組んでいます。

今号は、食生活改善推進員さんが地域で広めている「うす味レシピ」を紹介します。食育まつりで試食提供されましたが、とても好評で、子どもさんも喜んで食べていました。野菜もしっかりとれる美味しいレシピなので、ぜひ、作ってみてください♪

【磯香あえ】

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って茹で水気を絞る。
- ② しめじはフライパンで炒りつける。
- ③ 野菜としめじをもみのりとしょうゆで和える。

材料 4人分

ほうれん草(青菜);150g もみのり;8g
白菜(キャベツなど);150g しょうゆ;大さじ1 しめじ;60g

ワンポイント アドバイス

- 和え物は、なるべく盛り付ける直前に調味料と和えましょう。
- 県で募集された「わが家の、私のうすあじ達成術」に応募された、うすあじの工夫を紹介します♪
- 季節のお野菜をおいしく食べること!(中学生)
- 和え物に少し酢を使うことで、しょうゆの量が少なくてすむ。(一般)

島根県では、健康のため、成人の食塩摂取量は、1日8g以下を目標にしています。

野菜は1日5皿(350g)を目標に食べたいのですが、国民健康・栄養調査によると1皿分不足しています。



●野菜量 90g ●食塩相当量 0.8g

「しまね食育まつりinまつえ」を開催しました♪

平成27年11月22日(日)に、くにびきメッセ(松江市)にて開催しました。「地SUN地SHOWまつり(連合島根主催)」と同日開催としたため、全体来場者数 約5,000名と大賑わいでした。関係機関・団体の協力のもと、作って、食べて、見て、聞く体験を通じ、食や歯への関心をもっていただくよい機会となりました。参加いただきありがとうございました♪

体験型ワークショップ 「キッズ野菜ソムリエになろう!」



県内初の養成講座。30名の「キッズ野菜ソムリエ」が誕生しました! 「任命状」を授与された後は、体験ブースでお手伝い。子どもが発信して、大人へ食育を広げるきっかけとなりました♪



体験ブース



学生お手製 食育ボードゲーム

家族連れも多く、幅広い年代の方に楽しく体験していただきました



昔ながらの煮しめ試食

卵焼きづくり



だしの飲み比べ体験



お回のサポーター



学校給食用食材の試食



削ってみよう! かつお節

講演会 「家庭における和食」 講師 日本料理「贅舌両論」オーナー兼料理人 笠原 将弘



笠原さんの体験談、家庭料理に和食を取り入れることの大切さ、さらには煮物に入れる調味料の黄金比率などすぐに役立つ情報も加わった講演内容でした。

「朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!」という島根県の取り組みは、「和食に親しむ意味でも、とてもよいと思う」とのお言葉もいただきました。



食事バランス診断



不思議な甘味体験



さわって 何?



野菜を量ってみよう!



お菓子のエネルギーは?



展示



あと一皿 野菜の試食



島根の有機野菜PR オーガニッククイズ



スタンプラリー

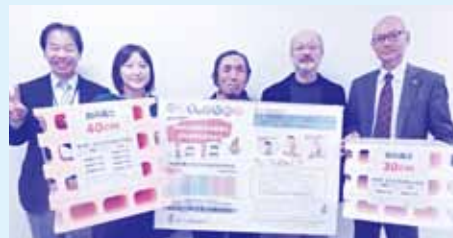
運動分科会 レポート

～ロコモ度チェックのイスを作成しました～

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)を知っていますか? ロコモ度を簡単に確認する方法として「立ち上がりテスト」があります。(立ち上がりテスト:一定の高さから手を使わずに片足で立ち上がることができるか。)今回、松江圏域運動分科会でこのテスト用のイスセットを作成しました。

- ロコモ度チェック用 イス(40cm、30cm)
- 啓発用パネル(ロコモってなに?)
- ロコモ度チェック 立ち上がりテストの実施方法

各地区でのイベントや健康づくり活動のきっかけづくりとしてご利用ください。
*必ず事前に電話でご予約ください。
ロコモに興味のある方、ロコモイスセットを借りたいという方はご連絡ください。
(松江保健所 健康増進課 TEL 0853-23-1314)



歯科分科会 レポート

～お口の健康考えてみませんか? カミング30セルフチェック実施～

イベントで、240人の方にお口の健康を振り返るセルフチェックシートに取り組んでいただきました。

「あなたの歯の数は何本ですか?」

「数えたことないから、わからない」という方が多いことがわかりました。あわせて、多くの方から「普通、人の歯って何本あるものですか?」という質問もいただきました。自分の歯は何本あるかを鏡でチェックしてみましょう
*ヒトの歯は親知らずを入れて32本です

「気になるお口の症状は?」

1位は「健康。気になる症状はない」(105人)でした。2位が「歯石」(78人)、3位が「むし歯」(45人)でした。

★気になる症状がなくても、1年に1回以上はかかりつけの歯科医院に行って診てもらいましょう。

