

# まめな・おき通信

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9701 島前：08514-7-8121

## 今年度、隠岐の健康づくりグループが、**県知事賞** **健康長寿しまね推進会議会長賞**を受賞されました!



県知事賞

### おお やま わた り かい 大山渡利会

(西ノ島町 大山地区)

大山渡利会は、地区の女性ボランティアにより、高齢者の生きがいづくりと交流の場づくりを目的として発足しました。普段は会食交流やまめな体操教室等、健康づくりや会員同士の交流を図る活動をしています。

主体的で長年に渡る継続した活動、幅広い年代における取り組み、関係機関・団体との連携等は、地域に根ざした活動となっており今後他地域への広がり期待できることが高く評価され、この度の受賞となりました。



県会長賞

### いぬぐ 犬来ふれあいサロンともだち (隠岐の島町 犬来地区)

月に1回、会食や健康教室、レクリエーション、季節の催しなど、集会所の中で出来る活動を行っています。地域のつながりを意識した活動を長年続けてきたこと、「自分の健康は自分で守ろう」という意識のもとに参加率も高く、かつ地域の見守りもされており、地域貢献にも繋がっているところが高く評価されました。

## 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議での表彰は、**10団体**でした!

### 地域部門 圏域会長賞(活動年数10年以上)受賞

- 浦郷まめな会 (西ノ島町浦郷地区)
- 砂子谷ふれあいサロン笑生会 (隠岐の島町砂子谷地区)
- ふれあい武良 (隠岐の島町中村・布施地域)
- 中条はつらつサロン (隠岐の島町中条地域)
- 東町シニアクラブミサキ会 (隠岐の島町東町地域)

### 地域部門 継続賞(活動年数5年以上)受賞

- 生きがいわがとこ (隠岐の島町犬来地区)

### 地域部門 奨励賞(活動年数3年以上)受賞

- 菱浦リハビリ体操 (海士町菱浦地区)
- ふれあいサロン津井 (隠岐の島町津井地区)
- アップル会 (隠岐の島町中村地域)

### 職域部門 圏域会長賞(活動年数5年以上)受賞

- 隠岐の島町社会福祉協議会 (隠岐の島町)

### どうして島根県は健康づくり活動を表彰しているの?

島根県は、県民が生きがいをもっていつまでも健康に生活できる「健康長寿」を目指しています。地域・職場における健康増進・介護予防に貢献したグループを表彰することで、皆さんの健康づくり活動の輪が広がっていくことを目標としています。



# 「わが家の一流シェフ in 隠岐」

## 料理コンクールを実施しました！

このコンクールは、隠岐地域に住んでいる児童・生徒の皆さんが「習慣的に朝食を食べること」「色々な食材を知り、自分で調理できる力を身につけること」を目的に実施しています。

今年度は『カラフルわくわく！野菜たっぷり朝ごはん』をテーマにレシピを募集したところ、104点の応募があり、**最優秀賞1点、優秀賞4点、学校賞に隠岐高等学校**が選出されました！



### 「色々ビックリお目ざめサンド」

隠岐の島町立西郷小学校 5年 竹田 樹さん



#### 【材料】(4人分)

パプリカ (赤・黄)	小 半分ずつ
きゅうり	1本
みょうが	3本
ミニトマト	4個
ツナ缶 (隠岐水産高校)	1個
サンドイッチ用パン	8枚
ハム	4枚
マーガリン	適量
マヨネーズ	大さじ4と少々
塩コショウ	少々
さとう	小さじ1

A

#### 【作り方】

- ①きゅうりは下処理をしてスライサーで細く切り、塩をふって、5分おいてしぼる。
- ②みょうがは千切り、パプリカはあらみじん切り、ミニトマトは1/8に切る。(①、②は下準備)
- ③野菜と油をきったツナ缶をAで味付けをして具を作る。
- ④パンにうすくマーガリンをぬり、ハムをのせて具をはさみ完成！

(調理時間：10分)

全受賞作品はこちら



### 表彰式の様子

第17回隠岐の島町いきいき祭



西/島小中学校校長室



受賞おめでとうございます！





# 隠岐圏域の子どもたちの健康を守ろう！

..... 子どもにお酒を飲ませていませんか？ .....

隠岐圏域で行ったお酒のアンケート調査によると、20歳未満で飲酒したことのある人の約3割が、周囲の大人（親、親戚等）から勧められて飲みはじめています。

## 大人ができる3つのポイント



### 1. 「20歳未満の飲酒は絶対にいけない」という態度をとること！

祭りだから、お祝いだから等例外を作ってははいけません

### 2. 飲酒がいけない理由を説明すること！

体や脳への悪影響があること、法律で禁止されていること等自分を守るためと伝えましょう

### 3. 子どもと話ができる、相談できる関係を日頃から作っておくこと！

子どもが言いやすい関係性、話を受け入れやすい関係性を日頃から築いておきましょう

## みんなに知ってほしい お酒・たばこのこと

今年度も、適正飲酒やたばこによる健康への害等について皆さんに知ってもらうため、コミュニティ図書館いかあ屋（西ノ島町）と、サンテラス（隠岐の島町）で啓発活動を行いました。

隠岐圏域では、多量飲酒者の割合や、喫煙率が県と比較して高い状況にあります。自分のためにも、周囲の大切な人のためにも、お酒やたばこの付き合い方を振り返り、できることからはじめてみませんか？

コミュニティ図書館いかあ屋 R5年12月16日（土）



サンテラス R5年12月7日（木）



「飲みすぎを防ぐために取り組みそうな+1」をきいてみました！



1位

休肝日 を設ける



1週間の目標を立てる

(例) 週1-2日、曜日で決めてみる

2位 (同率で3つランクイン!)

その日の体調に  
注意して飲む



買いだめをしない



食事を  
楽しみながら飲む



## こころの健康づくりキャンペーンを実施しました！

9月10日～16日の自死予防週間に合わせて、9月14日(木)に隠岐の島町のサンテラスにて、「こころの健康づくりキャンペーン」を実施しました。

健康長寿しまね推進会議わくわく部会員と協力し、啓発グッズやこころのホットラインを配布しました。

幅広い年代の方へ、こころの健康について早めに相談することを呼びかけるなど、自死予防の啓発をすることができました！



## 自分のこころの状態を振り返ってみましょう

✿この2週間のあなたに当てはまるものにチェックをつけましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思わない
- わけもなく疲れたような感じがする

➡ **2つ以上**当てはまり、**2週間以上**、**ほとんど毎日**続いている場合は、医療機関や保健所などへ相談することをお勧めします。

### ✿ 相談先 ✿

隠岐保健所	(島後) 地域健康推進課	08512-2-9712	
	(島前) 島前保健環境課	08514-7-8121	
隠岐病院	08512-2-1356	海士診療所	08514-2-0200
隠岐島前病院	08514-7-8211	知夫村診療所	08514-8-2011