

雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 〒699-1396 雲南市本次町里方531-1

第13号 平成22年3月 発行

島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

「飯南町健康まつり」に出展しました

コーナーでは展示内容に関連したクイズを実施し
たくさんの来場者と一緒に健康について考えてもらいました。

もんだい

Q1 ついつい食べ過ぎてしまうお餅。お餅1個と同じカロリーなのはどれ？

- ① ご飯 半膳（75g） ② 食パン6枚切り1枚 ③ 植物油 大さじ1杯（12g）

Q2 たばこの煙の3大毒素とは、「タール」「一酸化炭素」と、もうひとつは何？

- ① デコピン ② ニコチン ③ ポヨリン

Q3 1kgの体脂肪を1か月で減らすには、1日どのくらいの運動が必要でしょうか？

- ① ウォーキング 65分 ② 階段昇降 50分 ③ ジョギング 15分

Q4 人生で、何人に1人がうつ病になる可能性がある？

- ① 10～15人 ② 40～50人 ③ 100人

Q5 健康な歯肉（歯ぐき）はどんな色？

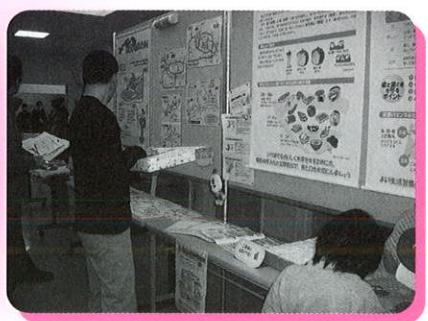
- ① 暗赤色 ② うすいピンク色 ③ 赤むらさき色

Q6 全国でも島根県でも「がん」にかかる人が増えてきていますが、島根県では何がんが一番多いでしょうか（男女あわせて）？

- ① 胃がん ② 肺がん ③ 大腸がん



こたえ: 同ページ右下



何問正解できたかな？

こたえ: Q1.① Q2.② Q3.① Q4.① Q5.② Q6.③

いい歯の日キャンペーンを行いました

11月8日のいい歯の日にあわせて、キャンペーンを実施しました。

チラシやグッズを配布し、アンケートに答えていただきながら歯の健康について考える機会となりました。

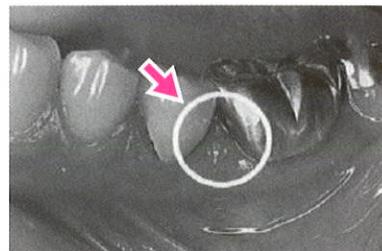


Q. 現在、こんな症状がありますか？

380人(48%)の人が、“**食べ物が歯と歯の間にはさまる**”と回答しています。



歯と歯の間にすき間があると…



食事をしている時に、歯と歯の間に食べ物がはさまるという経験はありませんか？

このような状態が長く続くと歯槽骨※の吸収が起こり、進行すると歯が折れることもあります。

「**食べ物が歯と歯の間にはさまってやれん!!**」という時は、一度歯科医院に行って診てもらいましょう。

※歯槽骨(しそうこつ):歯をささえているあごの骨のこと

自殺予防デーのキャンペーンを行いました



9月10日の『世界自殺予防デー』にあわせて、みしまや三刀屋店さんのご協力を得て、街頭キャンペーンを行いました！

家族連れのお父さんやお母さんなど働き盛り世代を中心とした方々へ働きかけを行うことが出来、「今日は自殺予防デーですよ」「最近眠れていますか？」などの声かけに熱心に耳を傾けてもらいました。

こころの不調、気づいてますか？

このたび、全国的に自殺が多い**3月を『自殺予防対策強化月間』と定め**、心の健康についてより多くの方に知ってもらえるような機会をもっていくことにしました。

雲南圏域も月別では1～3月の自殺者数が多い状況です。

心の健康は自分では気づきにくいこともありますので、**自己チェックリスト**で日々自分の状態を知ることも大事です。

また、周りの方の「いつもと違う」様子に気づいたら、まず身近な方だけでも相談に行ってみましょう！

のぞいてみよう！あなたのこころ

自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやっ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、いまではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いている、つらい気持になったり、毎日の生活に支障がでている場合、「うつ病」の可能性があります。



『キャベツの卵焼き』が わが家の一流シェフ大賞を受賞!!

島根県では毎年「地元でとれる野菜などを使った朝食一品メニュー」のコンクールを開催しています。今回は学生部門の募集となり、7作品の応募がありました。圏域推進会議で書類・試食審査を行ったところ、手軽さ、おいしさが評価された、奥出雲町の田部智子さんの作品「キャベツの卵焼き」を県へ推薦しました。

平成21年11月22日(日) ショッピングセンターVIVAキッチンスタジオ(出雲市平田町)にて最終審査が行われ、「わが家の一流シェフ大賞」を受賞されました。おめでとうございます。

簡単でおいしい、朝ごはんにぴったりのレシピです。わが家の定番料理にいかがでしょう。

キャベツの卵焼き



材料と分量(4人分)

キャベツ	100g
エリンギ	1本
ベーコン	2枚
卵	2~3個
大根(おろす)	適量
青じそ(せん切り)	適量
しらす	適量
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 (又はポン酢)
油	大さじ1

* * 作り方 *

- ①キャベツは細かくみじん切りにする。
エリンギ・ベーコンもみじん切りにする。
- ②ボウルで卵を溶き、①の材料を入れ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を流し込み、フタをして弱火でゆっくり焼く。
さらに裏返してフタをして焼けたら皿に盛る。
- ④好みで大根おろしをのせ、青じそ、しらすをちらし、しょうゆ又はポン酢をかける。



*これまで応募のあったレシピを「レシピカード」にしました。有人産直市で手に入ります。

産直市に出かけ、レシピと野菜を手に取り、おいしい料理でこころも身体も元気になります！

がん検診啓発センターさんの活動紹介

島根県では、がん検診啓発センターの登録、活動の支援を行っています。がん検診啓発センターとは、がんという病気の体験や経験を活かして、県や市町村、事業所等の啓発に協力する人、したいと考えている方々です。雲南圏域ではセンターさんの活動がとても活発なのでその様子を紹介します。

1人でも多くの人にこの思いを届けたい！さまざまな場所で啓発活動を行っています！

小林貴美子さんをはじめ、中林軍二郎さん、田原保夫さんら「がん検診啓発センター」のみなさんは、行政機関が行う健康まつりや特定健診結果報告会などでがん体験談を語ったり、街頭キャンペーンやイベントでがん検診受診の呼びかけを行っています。

また行政機関への協力だけでなく、ご自身が活躍されるフィールドにおいても、あらゆる機会を通じて啓発活動を行っています。

センターさんたちを動かしているのは、「1人でも多くの人にがん検診を受けることの大切さ、健康であることの大切さを伝えたい」という熱い思いです。

センターさんの体験談を聞いたある方からは、「みんなが自分や家族の健康について少しでも考えてくれたらと思った」と手紙が送られてきました。

ご自身の体験をもとに話されるセンターさんの話には、聞く人の心を動かす大きな力があります。センターさんの願いが届くよう私たちも一緒に啓発活動を頑張りたいと思います！



↑雲南市の健康診査結果報告会



↑ウェルネス三刀屋店での
キャンペーン

「たばこ対策」に積極的にとくんでおられる 「株式会社 後藤建設」様を紹介します!

所在 地：飯石郡飯南町頓原

事業内容：土木・建築工事業、パン製造・販売業（パン工房もりどおる）

従業員数：男性 15名、女性5名 合計 20名（うち喫煙者5名）

総務部の後藤結子さんにお聞きしました。



分煙

禁煙

防煙

Q 分煙の取り組み状況は？

A 施設内禁煙。喫煙場所は、屋外に2カ所。現場でも、施設内禁煙とし、屋外の指定場所でのみ喫煙。

Q たばこ対策に取り組み始めたきっかけは？

A 受動喫煙の害についていろいろ言われ始め、職員も世の中が禁煙に向かっていることを敏感に感じていたようである。社長がたばこを吸わないこともあり、職員が妊娠したことをきっかけに、とりあえず、平成19年に事務室内から灰皿をなくし、「事務所内禁煙」の張り紙をした。ただ、喫煙者のために、職員の出入り口に灰皿を置き、吸いたい時に吸えるよう配慮した。



Q 職員の反応は？

A 特に反対意見はなかった。最近は、職員出入り口の灰皿を使う職員はほとんどいなくなり、屋外の指定場所でのみ喫煙するなど喫煙マナーが徹底したように感じる。

Q 今後に向けて

A 分煙対策はしているから安心と思っていたが、受動喫煙の害を完全に予防するためには、敷地内禁煙がベストだと聞き、「そこまで…するのか」という気持ちもある。当面は、現在の取り組みを細く長く続けていきたい。「継続は力なりですかね(*^_^*)」

〔コメント〕お忙しい中、快く対応していただきありがとうございました。職員の健康教育なども積極的にしておられ、今後の取り組みの継続と他事業所への波及を期待しています。

お願い

子ども達の喫煙防止を目的に、平成21年4月から雲南市、奥出雲町、飯南町内の全ての小学校、中学校、高等学校が敷地内禁煙となりました。
学校の敷地内は、「禁煙」ですので、ご協力をお願いします。

雲南サロン「陽だまり」に来てみませんか！

雲南保健所内には、毎月2回、がんサロンが開設されています。運営世話人は、がん検診啓発センターでもある小林貴美子さん。がん体験者とその家族、がんやがん治療に興味のある方ならどなたでも参加できます。

サロンへの参加者は多いときもあれば少ないときもありますが、その名のとおりみんなが“ほっ”とできるあたったかい場所です。一人で悩まず、サロンに寄って話してみませんか。

開設日：毎月2回（第2、4木曜日）10時～15時

場所：雲南保健所内

参加無料

問合せ先：雲南保健所 医事・難病支援グループ TEL (0854) 42-9638

小林貴美子 TEL 090-5370-4689



↑和やかな雰囲気で開催されます