

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 雲南市木次町里方531-1
島根県雲南保健所 健康増進グループ

第14号 平成22年8月 発行

TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

雲南圏域健康長寿しまね推進会議会長あいさつ

川本 和夫

連日厳しい暑さの日本列島ですが、圏域の皆様にはお元気にそれぞれの分野でご活躍のことと思います。

私こと、今回凶らずも、雲南圏域健康長寿しまね推進会議会長に推挙いただき着任いたしました。推進会議が発足して10年が経過し、その間委員として携わらせていただきましたが、圏域の皆様、事務局のスタッフの方々のご強いご支援、ご協力により推進会議の目標に向かって、着々と成果を上げつつあります。

圏域推進会議は、職域、学校関係団体、住民グループ、保健医療専門家、行政関係者等で組織され、地域の皆様の健康を支援する環境づくりを進めています。

平成22年度も県の共通テーマ「たばこ」、「運動」、「食生活」、「健診（検診）受診」の4つの柱に当圏域独自に5つの分野のプロジェクトチームによる活動を進め、健康長寿日本一の目標を達成して参りますので、皆様方の一層のご意見、ご協力を賜りますようお願いいたします。



健康長寿しまね推進会議
マスコットキャラクター
まめなくん

「こころの健康標語」を募集しています

心の健康づくり対策プロジェクトでは、こころの健康づくりの取り組みとして、「こころの健康標語」を募集します。普段気をつけていることや、こうあったらいいなという希望まで、こころの健康に関するものであればどんな内容でもOKです。皆さまの応募をお待ちしています。

応募規定

- ・雲南圏域（雲南市・奥出雲町・飯南町）にお住まいの方ならどなたでも応募できます。
- ・内容は「こころの健康」に関するものであること。未発表の作品に限ります（ひとり3点まで応募可）。
- ・今回は標語を「五・七・五形式」とします。
- ・作品は必ず楷書で記入し、難解文字にはふりがなをつけてください。

応募方法

持参、郵送（封書・はがき）、FAXのいずれかでご応募ください。

<留意事項>

- ・応募の際は、以下について記載してください。
- ① 標語（3点まで） ② 住所 ③ 氏名（ふりがな） ④ 年齢 ⑤ 電話番号
- ＊学生の場合は、⑥ 学校名・学年 も記載してください
- ・応募費用は出品者の負担とします。



★入賞作品は啓発材料として様々な
場面で活用させていただきます

応募期限

平成22年9月30日（木）（当日消印有効）

結果発表

平成22年11月上旬（雲南保健所ホームページや広報紙等で発表。入賞者には直接通知）

○ 最優秀賞 … 1点 ○ 優秀賞 … 2点 ○ 入選 … 5点程度

食育キャンペーン「今日の朝ごはんは何を食べましたか？」

6月の食育月間に、いつもの食生活をちょっと意識し、「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのとれた食事がとれるよう、雲南市内のスーパー3か所で食育キャンペーンを行いました（6月25日、26日実施）。

「今日の朝ごはんは何を食べましたか？」という朝食アンケートでは、263人の買い物客が回答。笑顔で回答いただいた方、何を食べた？と確認しあった家族など様々でした。

＜アンケート結果＞



「主食・主菜・副菜」が全部そろっていた方は約57%。
笑顔満点な食事ですね。

一方、主食や牛乳・乳製品、果物、お菓子・ジュースだけだったり、何も食べなかった方は約10%でした。



今朝は何を食べられましたか？！

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているの、朝はエネルギーが空っぽな状態。エネルギーをうまく供給するためにも、しっかり(バランスよく)朝ごはんを食べましょう！

★朝ごはんの組み合わせ例



生活習慣と歯の健康づくり・学校のとりくみ紹介

＜雲南市立三刀屋小学校のとりくみ＞

生活習慣と歯の健康づくりに取り組んでおられる様子を、健康長寿しまね推進会議8020推進プロジェクトチームの一員でもあり、取り組みを支援しておられる雲南市健康推進課歯科衛生士の安部さんと事務局が訪問し、食育担当の杉原先生と養護教諭の景山先生に話を伺いました。



Q. 経過は？

A. 以前から健康教室は実施していた。今のような形になったのは、平成17年から。

Q. 指導内容は？

A. 各学年にあわせて、「歯と口の健康」年に1回、雲南市歯科衛生士の安部さんから指導を受ける。
学年に応じたブラッシングのポイント。「生活習慣（おやつのとりにかた、噛むことなど）」と「歯と口の健康」についての話。6年生は、学校歯科医師から指導を受ける。

Q. 子どもたちの反応は？

A. 気づきが増えて、意識するようになった。気持ちの継続は難しいけれど、前回の振り返りをすると覚えている。

Q. 家庭の反応は？

A. 歯科検診後の受診が早い。また、授業の内容を家庭で話していると聞く。ぜひ、家庭でも広めてほしい。

地道に積み上げてこられた支援と近隣に歯科医院がいくつもある環境、専門家と連携した学校でのとりくみは、少しずつ、地域へ波及しているように感じました。先生方、お忙しい中ありがとうございました。

今年もきました

「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール

作品
大募集!

今年のテーマは、地元産品（特産品含む）を使った「自分で作れる朝食メニュー」。圏域で一次審査をし、優秀者1名を最終審査（県大会）に推薦します。たくさんのご応募お待ちしております♪

□応募資格：中学生・高校生・大学生・専門学校生

□条件：① ご飯にあう1品メニュー

② 短時間でできること（20分以内）

③ できるだけ地元の野菜を使い、バランスを考慮

□応募締切：平成22年10月5日（火）まで

□送付先：雲南保健所健康増進グループ

□応募用紙：雲南保健所ホームページからダウンロードできます。

去年、一流シェフ大賞に輝いたのは、雲南市在住の中学生の作品「きやべつの卵焼き」でした♪



「がん検診啓発協力事業所」を募集しています!



島根県では、昨年度より、がん検診の受診者を増やすことを目的に、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・登録しています。県内において「がん検診啓発協力事業所」の輪が徐々に拡大しつつあり、雲南圏域においても、8月1日現在、雲南市7箇所、飯南町1箇所の事業所に登録いただいています。ぜひ、御協力ください。



雲南サロン「陽だまり」 トリム薬局の
世話人 皆さん
小林 貴美子さん

がん検診啓発協力事業所第166号事業所に登録された「有限会社 トリム薬局」様にお邪魔しました! パンフレットの設置や、雲南サロン「陽だまり」のたよりの掲示など、「がん」についてのコーナーを設けてくださいました。

◇雲南サロン「陽だまり」ご案内◇

雲南保健所において、月2回雲南サロン「陽だまり」を開催しています。一人で悩まず、サロンに寄って話をしてみませんか?

【開設日】毎月2回（第2・4木曜）
10時～15時

【場所】雲南保健所

【問合せ先】雲南保健所
医事・難病支援グループ
(0854) 42-9638
小林貴美子
090-5370-4689

正しい知識で結核予防

～結核は昔の病気ではありません!～

結核はかつて国民病と呼ばれ、多くの人が苦しんできました。治療薬や対策のお陰で患者数は減りましたが、今でも全国で年間約3万人、島根県でも128人が発病（平成20年）しています。70歳以上の高齢者が多いですが、近年若年者も増えており、雲南管内も同様の状況です。

結核予防のポイント



複十字シール運動
キャンペーンキャラクター
シールぼうや

○長引く咳は要注意!

「咳・痰・だるさ・微熱」などの症状が2週間以上続いた時は医療機関を受診しましょう。高齢者は、食欲低下、体重減少、元気がない等の症状にも注意が必要です。また、咳がある時には、必ずマスクをして咳エチケットに心がけましょう。

○年に1度は定期健診を受けましょう

○赤ちゃんには早めに（生後6か月までに）BCG接種を受けさせましょう（乳幼児は重症の結核になりやすいです）

○規則正しい生活・食事に心がけ、疲労やストレス解消に努めましょう（疲労が慢性化し、ストレスが続くと免疫力が低下します）

平成 22 年度世界禁煙デーのテーマ

「女性と子どもをたばこの害から守ろう!!」

禁煙



分煙

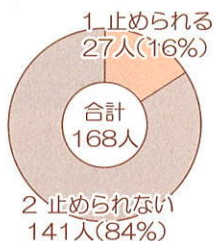
防煙

5月31日(月)に県立大東高等学校において、世界禁煙デー街頭キャンペーンを実施しました。未成年者の喫煙の害等についてPRし、“大人になってもたばこを吸わないでね”などと呼びかけを行いました。

また、「たばこは止めようと思えばすぐに止められると思いますか。」の街頭アンケートを実施し、その結果、6人に1人が「止められる」と回答!?



たばこなんていつだってやめられる???



たばこは、なかなかやめられない!!

一度吸うことが習慣になってしまうと、いざやめようとしても、いろいろ、集中力がなくなり、吸わずにいらなくなります(ニコチン依存)。特に未成年は、少ない本数で習慣になりやすいと言われています。最初の1本を吸わない事が大切です。また、すでに吸っている人も習慣化する前に今日からきっぱりやめましょう。

「たばこの煙のない飲食店」登録しませんか

◇雲南圏域たばこの煙のない飲食店一覧◇

No.	市町	屋号(店名)	所在地	電話番号
1	雲南市	有限会社 菓子工房たてたに	雲南市加茂町東谷 88-2	0854-49-7020
2		有限会社 奥出雲葡萄園	雲南市木次町寺領 2273-1	0854-42-3480
3		(株)オランジュ	雲南市大東町飯田 92-7	0854-43-5115
4		健康の森レストラン	雲南市木次町西日登 2542-2	0854-42-2623
5		natural foods & goods 菜野花	雲南市木次町 1-5	0854-42-4522
6	奥出雲町	交流館 三国	仁多郡奥出雲町八川 2500-34	0854-52-3111
7		本場手打ち 八川そば	仁多郡奥出雲町八川 99-1	0854-52-1513
8		純そば 一風庵	仁多郡奥出雲町下横田 89-2	0854-52-9870
9		扇屋そば	仁多郡奥出雲町 340	0854-57-0034
10	飯南町	山泉そば	仁多郡奥出雲町大呂 515	0854-52-1149
11		美し彩菜の食時 しおや	飯石郡飯南町野萱 805	0854-76-2324
12		とんぼら味工房 由来乃郷	飯石郡飯南町頓原 2079-1	0854-72-1682
13		奥出雲そば処 一福 頓原店	飯石郡飯南町佐見 977	0854-72-0277
14		道の駅とんぼら(レストハウスやまなみ)	飯石郡飯南町花栗 48	0854-72-1111

登録店は、終日禁煙です。身近に終日禁煙のお店をご存じでしたら、事務局までご紹介ください。

歩いて健康づくり 続けて健康長寿をめざそう!



雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、10月、11月の2ヶ月間を「ウォーキング推進月間」とし、チャレンジイベントを行います。日ごろ運動不足を感じている方は、このチャレンジイベントをきっかけにウォーキングを始めてみませんか?

〔チャレンジ内容〕 10月、11月の2ヶ月間、週3回以上ウォーキングする。

※ 1日に歩く距離や歩数の取り決めはありません。

〔対象者〕 雲南市、奥出雲町、飯南町に在住する方ならどなたでも。

〔実行賞〕 ウォーキングの実行状況を事務局に報告された方には実行賞(粗品)を進呈します。

〔報告方法〕 運動施設、公民館等に設置された応募チラシ裏面の報告用紙に必要事項を記入し、郵送、FAXで事務局に報告する。(チラシは9月下旬に置く予定です。)

※ 応募チラシ、報告方法に関するお問い合わせは事務局にご連絡ください。

<事務局>雲南保健所 健康増進グループ TEL(0854)42-9637