

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

第11号 平成21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/

**平成20年度健康づくりグループ知事表彰受賞
「幡屋地区健康を守る会」おめでとうございます**



島根県では、健康長寿日本一をめざし、自主的に健康づくり活動を実践しているグループを表彰しています。今年度、雲南市大東町の「幡屋地区健康を守る会（会員数 1,783 名：平成 20 年度）」が受賞されました。この会は、昭和 58 年から 24 年間、幡屋地区の住民がお互いに協力して、生活習慣病予防をめざし、幼児から高齢者まで幅広い年齢層で活動を展開し、市の健康づくり活動に貢献しておられます。この度その功績が認められ、平成 20 年 11 月 21 日（金）島根県庁知事室にて島根県副知事より表彰状を授与されました。



幡屋地区健康を守る会長 飯浜敏夫氏



「飯南町健康祭り」に出展しました

- 平成21年3月1日（日）に飯南町保健福祉センターで開催された『飯南町健康まつり』へ雲南圏域健康長寿しまね推進会議から、雲南市民政児童委員協議会・つくしの会・歯科衛生士会雲南支部の方々にお手伝いいただき、5つのプロジェクトチームとガン検診について出展しました。

クイズやアンケート、展示を通して、たくさんの来場者にまめなくんと一緒に健康について考えてもらいました。



食生活・栄養



「我が家の一 流シェフ in 島根」料理コンクールで“朝食の1品、地元食材を使った野菜たっぷり、バランスの取れた料理”を募集したところ、学生部門19作品、親子部門22作品の応募があり、平成20年9月30日(火)、雲南保健所集団指導室にて1次審査を行い、学生部門、親子部門各1作品を圏域推薦しました。

そして平成20年11月29日(土)に松江市にあるくにびきメッセにて最終審査が行われ、学生部門、『我が家の一 流シェフ大賞』&『私も挑戦してみたいで賞』(同時受賞)を当圏域推薦の永瀬愛里さん(雲南市:高校2年生)が受賞されました。おめでとうございます。



飯塚 啓太郎さん・聰子さん親子
(雲南市)

ポイント

桜えびで風味を出したこと。さやいんげんを使ったことで彩りを良くしたこと。野菜がいっぱい使ってあること。ご飯に合うこと。

材料と分量(4人分)

さやいんげん	25g	ニンジン	1/2本	ごぼう	1本
みそ	大さじ1	梅干し	3個	桜えび	大さじ2
みりん	大さじ1	白ごま	適量	ごま油	適量

<使用した地元食材>

さやいんげん
ごぼう
ニンジン



作り方

- ごぼうはささがきにして、ポールに水を入れてさらし、下ゆでをする。
- さやいんげんは、スジを取り、かためにゆで、ななめ切りにするニンジンはせん切りにする。
- フライパンにごま油をひき、火をつけ、1)のごぼうを炒める。
- 2)のさやいんげんとニンジンを加える。
- さらに、桜えびを入れる。
- 全体的に歯ごたえが残るくらいに火が通ったら、みそと荒くたたいた梅の果肉、みりんを入れ、味をつける。
- 皿に盛り、白ごまを最後にまんべんなくかける。

たばこ対策



★ たばこ対策についての申し入れを実施しました



申し入れの内容

- 管轄施設内の完全禁煙!
- 学校等敷地内の完全禁煙!
- たばこの害の周知徹底!
- 防煙教育の実施!



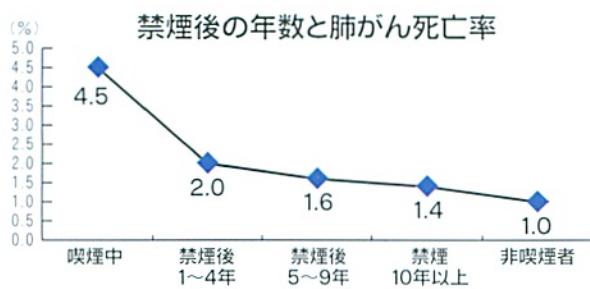
官公庁機関として、雲南市、奥出雲町、飯南町、雲南警察署、雲南消防署、雲南合同庁舎の長に対してたばこ対策の強化について申し入れを実施しました。

小中学校などの敷地内禁煙は、雲南市に続き、奥出雲町、飯南町でも実施されます。

今後は、「喫煙マナーの徹底」や、地域を上げて子どもたちの健全育成を考え「最初の一本を吸わせない」という取組の強化が大切です。

★ 愛煙家のあなた! 今から禁煙しても遅くはありません

たばこを1年やめると、肺がん死亡が半減します。(非喫煙者を1.0とする)



*禁煙は1回の挑戦で成功する人もいますが、多くの場合、数回の禁煙挑戦で完全にやめられるものです。

*禁煙するには、自分の意思だけに頼るのでなく、ニコチンパッチやニコチンガムを用いた、禁煙の方法もあります。

*禁煙のための外来診療が保険適用になっている医療機関もあります。

運動推進



追跡! まめなウォーカー!!

雲南圏域では、現在165名の「まめなウォーカー」がおられ、日々のウォーキングを通して、地域でのウォーキングの普及に努められています。今回は、ウォーキングを続けることにより、心や体の変化を実感されている飯南町上赤名在住のまめなウォーカー 高橋 完さん（72歳）にウォーキングの効果、継続の秘訣などをお聞きしました。

Q) ウォーキング歴はどのくらい？

- A) 平成12年から始めたので、8年くらいです。
平成15年から本格的に始めました。

Q) ウォーキングを始めたきっかけは？

- A) 血糖値が高く、医者からウォーキングを勧められたのがきっかけ。
当時はインシュリン注射が必要になると言われましたし、体重も減らすよう言われました。

Q) その効果は？

- A) 血糖値がぐっと下がり、体重も減りました。現在は服薬をしていますが、ウォーキングを続ける、バランスの良い食事をする、たばこをやめる、節酒するなどして血糖値をコントロールしています。ウォーキングをすると気分も良くなるし、足腰も強くなって転倒予防にもよいと感じています。

Q) 毎日ウォーキングされるということですが、継続の秘訣は？

- A) 一人で歩くのは苦痛なので、妻と一緒に歩いています。それと、ただ歩くだけではなく、趣味を持つとよいと思います。私の場合は、カメラを持って風景や花を撮り、いろんな方に見てもらうのが楽しみ。あとは、コースを変更したり、平坦な道だけでなく起伏のある道を歩くのもよいですね。

Q) ウォーキング仲間に伝えたいことは？

- A) 目標を立てて、続けることが大事。私は、1日1万歩歩くことを目標にしていますが、達成できると満足感を得ることができますし、これが生きがいや心の健康につながっています。ウォーキングは、“健康になるための薬”と思います。まじめに取り組んで続けていると体が変わってきます！

こころの健康



9月10日の『世界自殺予防デー』にあわせて、サンチェリヴァでキャンペーンを実施しました。今年はガンのキャンペーンと併せて行い、賑やかにチラシ等を配布しました。

全県的な取組もあり関心は高く、声かけをしながらこころの健康について考えてもらえるよう働きかけを行いました。

話してください！あなたの気持ち～つらいとき、近くに私たちがいます

島根県ではH8年から毎年200人を超える方が、雲南圏域でも20人前後の方が自ら命を絶っておられます。特徴として50代の男性が特に多く、月別では3.4月に多い傾向があります。

「最近やる気が起きない」「眠れない日が続く」「生活のことで困っている」などの心配ごと、困りごとを抱いていませんか？



1人で悩まずに、不安なこと
や手助けが必要なこと…
まず身近な人に
話してみてください



<問い合わせ先・相談先>

健康増進グループ TEL (0854) 42-9642



フッ化物洗口でむし歯予防！

雲南市立木次中学校では、平成20年度5月からフッ化物洗口によるむし歯予防に取り組まれています。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議8020推進プロジェクトチームで、実施の様子をうかがって来ましたので紹介します。



取組の経過

1 平成18年度

雲南市小中学校全体で説明・研修

2 平成19年度

実施に向けて取組のスタート

①職員研修会

②PTA役員研修会

③①、②を受けて校内検討会を開催し、具体的検討の開始

④保護者説明会

⑤生徒説明会

3 平成20年度

4月に実施希望調査後5月から開始

研修会、説明会では、フッ化物洗口のことだけでなく、むし歯予防全体についても説明してもらいました。

19年度に木次町内すべての小学校でフッ化物洗口事業が少しずつ始まっていることもあるってか、大きな疑問点などはなかったです。

実施の様子



終礼のあと、各自のコップに洗口液を入れ、1分間フクフクうがいをします。終了後は各自のコップに洗口液を吐き出し、手洗い場でコップを洗います。

各クラスで終礼時間に差があるので、大きな混雑はないそうです。

静かに、整然と
行っていて
びっくり！

洗口していない子も、
見ているだけでは
わからないですね。
(実施率は98%)

「まずい！」と
言いながら
まじめにして
いますよ。

生徒達は、むし歯に
ついては気にはしていますが、
歯肉炎に関しては
ちょっと意識が
低いかもしれません。



養護教諭の錦織先生にお話を伺いました

お知らせ

第4回食育推進全国大会の開催

今年6月（食育月間）13日（土）、14日（日）の2日間、「くにびきメッセ」にて、第4回食育推進全国大会が開催されます。当日は参加者体験型の大人も子どもも楽しめるイベントを多数取りそろえております。また、雲南圏域健康長寿しまねの活動も紹介する予定です。

ぜひ、お立ち寄りください。ご来場お待ちしております。