

## 平成28年度 雲南圏域「こころの健康標語」審査結果を発表します!!

こころの健康づくり対策の一環として、平成28年7月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。入賞作品を紹介します。

一般の部	最優秀賞	どうしたの 声をかけよう あなたから	吾郷 八代恵さん(雲南市)
	優秀賞	ありがとう あなたがいるから 元気だよ	吾郷 由美子さん(飯南町)
	優秀賞	うれしいの あなたの笑顔に あえたから	安食 喜代子さん(雲南市)
	入選	おはようと あさ一番に 声かける	長谷川 梅野さん(奥出雲町)
	入選	ほんわかと 羽を休めて 心縫う	天野 和子さん(雲南市)
	入選	「ありがとう」 なごむ心の 花が咲く	石飛 弘さん(雲南市)

学生の部	最優秀賞	「ありがとう」 笑顔が増える おまじない	澤田 拓治さん(飯南高校)
	優秀賞	うれしいよ そばにみんなが いてくれて	藤原 弦史さん(志々小学校)
	優秀賞	言わないよ わたしが言われて いやなこと	小野田 花菜さん(志々小学校)
	入選	うれしくて みんなで笑えば ほっとする	山根 千知さん(亀嵩小学校)
	入選	笑顔から 心も体も 元気です	中 柚月さん(頓原中学校)
	入選	手をとろう きっとあなたは 一人じゃない	細木 夏美さん(三刀屋高校掛合分校)

学校賞	志々小学校	亀嵩小学校	頓原中学校	飯南高校	三刀屋高校掛合分校
-----	-------	-------	-------	------	-----------

一般の部12名20作品、学生の部52名75作品の応募がありました。ありがとうございました。



# 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 健康増進課  
 TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan\\_hoken/kenkoutyoujyu](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu)



第27号 平成29年3月 発行



## 圏域健康長寿しまね健康づくりグループ表彰 ～4グループの受賞が決定しました～

健康長寿日本一を目指し、地域や職場ごと健康づくり活動への積極的な取組を進めています。その中で、活動を継続されているグループに対して「健康づくりグループ表彰」を行っています。平成28年度は4グループの受賞が決定し、活動交流会にあわせ賞状を授与しました。



### 受賞グループ

- ★会長賞（活動10年以上）
  - 阿井地区福祉振興協議会生活保健委員会（奥出雲町上阿井）
  - 健康クラブ（雲南市木次町下熊谷）
  - 中央公民館セラバンド教室（奥出雲町）
- ★継続賞（活動5年以上）
  - ゴムバンド体操・陽だまりの会（雲南市木次町湯村）

表彰式では、雲南圏域健康長寿しまね推進会議の川本会長から、健康づくりグループの代表の方へ表彰状を授与し、今後も引き続き健康づくりの実践者としての活動継続を期待しエールをおくりました。あわせて、こころの健康標語の最優秀賞（一般の部）の表彰式も行いました。

## 圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

平成28年12月1日（木）島根県雲南合同庁舎において、活動推進交流会を開催しました。健康づくりグループや健康長寿しまね推進会議の委員さんなどに参加いただき、健康づくりグループの活動紹介や活動交流を行いました。今年は雲南市立病院の地域連携科の太田龍一先生に「多機関連携し住民の暮らしを支える～医療機関の立場から～」と題してお話を聞きました。



### \*「体力づくり」や「健康づくり」を実践しています!!

自治会や地域ぐるみで取り組み、健康づくりが広がっています。子どもからお年寄りまで、みんなが参加できる工夫がたっぷり。

### \*楽しみながら、息の長い活動をすすめています!!

わいわいといろいろなことを取り入れて、楽しみながら、運動と学習をセットで継続。毎回笑いの歌で会を開けています。

お元気ですか?  
あなたのこころ

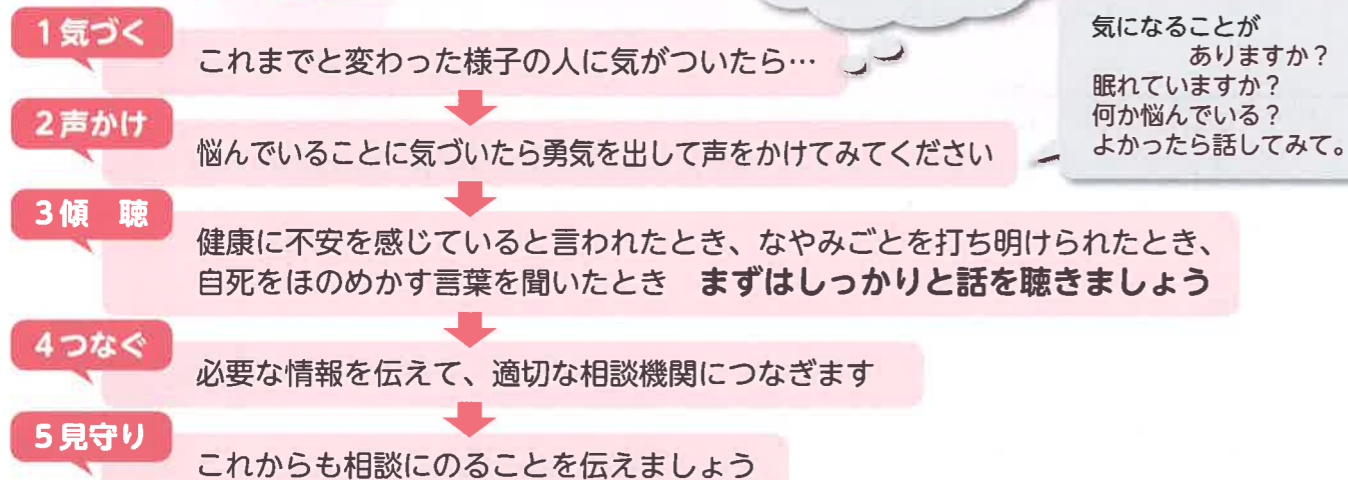
## 3月は「自死対策強化月間」

### ～「ゲートキーパー」の取組を紹介します～

皆さんは「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか？  
 体調を崩し精神的に追い込まれ、自死に傾くことにストップをかける命の門番と言う意味です。  
 雲南圏域では職場や地域において話しを聴いて、相談窓口につなげる手助けをする「ゲートキーパー」養成研修を実施しています。

今回は「ゲートキーパー」の具体的な役割を紹介します。

### ゲートキーパーの役割



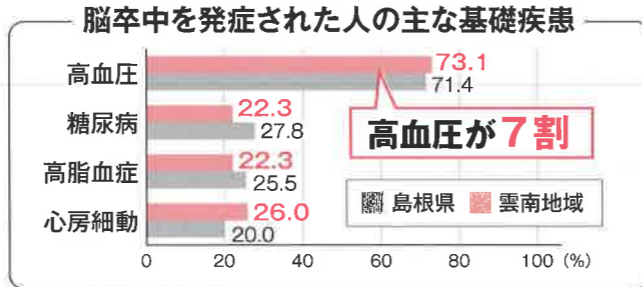
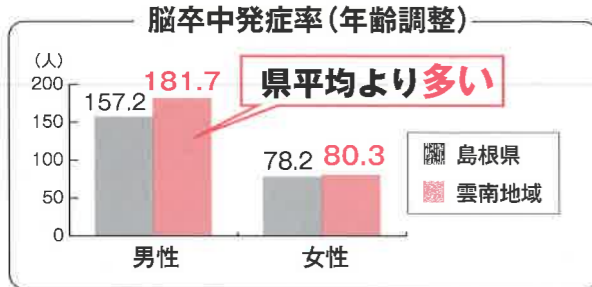
# 5月17日は高血圧の日・5月25日～31日は脳卒中週間

「血圧管理」には「家庭血圧」の測定を!!

## 高血圧は「脳卒中」の最大リスクです



雲南地域は「脳卒中」を発症された男性が多い!!



<平成27年脳卒中発症状況調査>

「血圧を知る」からはじめる「生活習慣病予防」

高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

	家庭血圧 (自宅で測る)	診察室血圧 (医療機関・健診時)
収縮期(最高)	135以上	140以上
拡張期(最低)	85以上	90以上

かつ/または

<高血圧治療ガイドライン2014参照>

測定のポイント

- ★数分安静にしてから測定する
- ★なるべく同じ時刻に計測する
- ★測定値は記録する

※診断では「家庭血圧」が優先されます

## わたしのイチオシ! 野菜レシピを紹介します

食生活改善プロジェクトでは、欠食対策、うす味の意識啓発、食事バランスガイドの啓発、情報発信を重点項目として活動を展開しています。その対策として、野菜の簡単メニューの普及、1日5皿野菜料理の普及(もう一皿ふやす)、地元農産物の普及に取り組んでいます。そこで、「わたしのイチオシ! 野菜レシピ」を作成し、普及啓発をしていますので、野菜たっぷりメニューをご紹介します。

### 簡単ラタトゥイユ



材料と分量 (1500mlくらいのなべ) 5人分くらい

- トマト(完熟) … 大1.5個(350g)
- かぼちゃ … 中1/8個(200g)
- 玉ねぎ … 大1/2個(150g)
- スズキ二 … 中1/4本(50g)
- なす … 1本(100g)
- さやいんげん … 4本(20g)
- パプリカ … 2個(250g)
- 塩 … 小さじ1(5g)

作り方

- ① トマトはへたをくりぬき、厚さ1.5cmの横に輪切りにする。
- ② かぼちゃは種とわたを除いて厚さ1cm、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、2cm幅のくし形に切る。
- ④ スズキ二は両端を切り落とし、一口大の乱切りにする。なすも同様にへたを切り落とし、一口大の乱切りにする。
- ⑤ さやいんげんはへたを切り落とし、3等分に折る。
- ⑥ パプリカはへたを切り落とし、種を取って縦6分割にする。
- ⑦ なべにトマトを隙間が出来ないように敷き詰め、塩小さじ1/2をまんべんなく振る。トマトの上に、かぼちゃ、玉ねぎの順に重ねて並べ、全体に少しずつ塩を振る。その上にスズキ二、なす、さやいんげん、パプリカの順に重ね、残りの塩を全体に振る。
- ⑧ 蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にして20～30分。焦げ付かないように注意して煮込む。野菜が柔らかくなったら全体を混ぜ、器に盛る。

ポイント

- 野菜の水分で煮込むため、厚手のなべを用い弱火で煮込む
- 厚手のなべがない場合は、焦げないように少し水を足してもよい
- パプリカの色を変えると彩りがよい

## 歩いて健康づくり・続けて健康長寿チャレンジイベント



毎年、10月・11月を「ウォーキング推進月間」としてチャレンジイベントを実施しています。今年度も10分以上・週3回以上ウォーキングを実践された方から報告をいただきました。例年以上の応募があり、109名の方から感想等をお寄せいただき「しまねことコラボしたまねくん手拭」の実行賞をお送りしました。(保健所のホームページにも、まとめやウォーキング記録表を掲載していますので、ご活用ください)

奥出雲町八川本郷自治会では、自治会ぐるみでウォーキングに取り組み、チャレンジイベントに応募いただきましたので紹介します

### ウォーキングチャレンジに参加して

奥出雲町八川本郷自治会 景山 明



私ども、八川本郷自治会では平成27年度に島根県と奥出雲町の健康なまちづくり事業に応募したことから、健康づくりに力を入れ、その基本にウォーキングを取り入れました。

ウォーキングは個々の取組であるが故、途中で挫折しがちです。会員の交通安全、連帯感、継続の意識向上を図るために揃いのベストを配布し着用することとしました。普段は個人でウォーキングをしていますが、毎月第一日曜日を「ウォーキングの日」と定め全員が一緒に取り組んでいます。揃いのベストで歩く姿を見るとやって良かったとつくづくと思います。



ウォーキングをしやすい季節となりましたので、健康づくりのため取り組んでみませんか!!

## 登録を募集しています!!!

健康長寿推進会議では、健康づくりをサポートするお店「健康づくり応援店」を増やす取組や公共の場や多くの方が利用される施設、事業所などの完全禁煙に向け「たばこの煙のない飲食店」、「たばこの煙のない施設」の登録を進めています。登録いただいた飲食店・施設に関しては登録証とステッカーを交付しています。

**健康づくり応援店**

「栄養情報を知りたい」「いつもよりうす味で外食がしたい」というお客様のニーズに応え、健康情報を掲載する飲食店の登録募集

**たばこの煙のない飲食店**

店内を終日禁煙の表示をする飲食店の登録募集

**たばこの煙のない施設**

敷地内または施設内を終日禁煙とされている施設の登録募集

★★★登録をお待ちしています★★★

問い合わせ先 雲南圏域健康長寿しまね事務局(雲南保健所健康増進課) ☎(0854)42-9637



## 受動喫煙のない社会を!!

現在、国(厚生労働省)では、健康増進法の一部改正案が検討されており、受動喫煙防止対策が強化される動きがあります。皆さんの事業所や施設では受動喫煙防止対策はいかがでしょうか。健康長寿をめざし、たばこ対策の取組を一緒に進めていきましょう。

