

# 平成26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26年10月から12月に「こころの健康標語」を募集しました。その結果、一般の部31名79作品、学生の部99名181作品の応募がありました。ありがとうございました。

## 一般の部

**最優秀賞** 聴かせてね。わたしがあなたに **できること** 渡部 佳子さん(飯南町)

**優秀賞** ありがとう いつもそばに **いってくれて** 船木 和江さん(雲南市)  
まめなかね 温もり届く **電話口** 錦織 博子さん(雲南市)

**入選** 孫の手を つないで語る **あたたかさ** 高木 良子さん(雲南市)  
温もりの **種火をあなたの 言葉から** 得能 佑太さん(雲南市)  
ありのまま **それでいいがね だいじょうぶ** 森山 啓子さん(雲南市)



## 学生の部

**最優秀賞** 大丈夫 すこし後ろで **見ているよ** 藤原 樹さん(飯南高校)

**優秀賞** 大切な **命をさずかり 生きるべく** 板垣 優希さん(頓原中学校)  
ほめられる **それが心の 栄養源** 若林 京祐さん(頓原中学校)

**入選** あいさつは **おはようごめんね ありがとう** 種村 亜衣香さん(馬木小学校)  
あいさつで **みんなの心が あたかい** 松原 将大さん(阿井小学校)  
伝えよう **感謝の気持ち ありがとう** 高橋 龍之介さん(飯南高校)



**学校賞** 馬木小学校 三刀屋中学校 掛合中学校 頓原中学校 飯南高校

# 平成26年度 島根県健康づくり標語入選

## 「運動」「睡眠」「30品目」健康家族の合言葉

島根県では健康長寿日本一を実現するために健康標語を毎年募集してきました。平成26年度は、応募総数1877作品の中から奥出雲町立横田中学校の三島萌香さんの作品が入選に選ばれました。



## むし歯予防のために “フッ化物” 入りの歯みがき剤を使おう!



フッ化物にはむし歯を予防する効果があります。毎日の歯みがきにフッ化物を取り入れ、むし歯を予防しましょう。

### 【フッ化物入り歯みがき剤の見分け方】

パッケージの裏側の薬用成分に、  
☆モノフルオロリン酸ナトリウム  
☆フッ化ナトリウム  
☆フッ化第一スズ  
などと表示されています。

### 歯みがき剤の量の目安

子ども・・・エンドウ豆くらいの大きさ



大人・・・歯ブラシの2/3程度



うがいのしすぎは効果を下げて  
しまうので注意。

### Point

子どもはブクブクうがい  
ができるようになってから。

- ①水だけで全体をみがく。
- ②よくゆすいたら歯みがき剤をつけて、歯に塗りつけるようにもう一度みがく。このとき、ゴシゴシちからを入れない。
- ③全体に行き渡ったら、水を一口ふくんで軽くゆすぐ。

# 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23号 平成27年3月 発行



## 平成26年度 第2回雲南圏域 健康長寿しまね推進会議・活動推進交流会

平成27年2月25日(水)雲南合庁で第2回雲南圏域健康長寿しまね推進会議と合わせて活動推進交流会を開催しました。構成団体の委員、事務局等37名の参加があり、こころの健康標語表彰、今年度の事業報告・来年度事業の方向性の検討、講演、活動報告、各構成団体の活動交流を行いました。

### 講演「健康づくりは地域づくり ～地域力で健康づくり活動を～」

講師：島根県雲南保健所 所長 福澤 陽一郎

健康なまちづくりは地域住民、施設、団体、事業所、行政等が一緒になって子どもからお年寄りまで全ての人々が健康で人間らしく暮らせる地域づくり、環境づくりをすることです。



### これから取り組みが必要な健康なまちづくり活動のテーマ

- 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防  
寝たきり原因の4分の1が骨、関節、筋肉等運動器の障害によるものです。地域ぐるみ、職場ぐるみで体操やウォーキング等運動習慣を定着することが健康寿命を延ばすことにつながります。
- 「生活習慣病」を予防し、悪化を防ぐ  
食育活動を通じて子どもの時からの健康な食習慣を身に付けることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉にうす味の意識啓発—1日で8g未満の食塩摂取が雲南圏域の目標です

みんなでめざそう!生涯現役、健康長寿、  
ひとりひとりが健康づくりに参加することが大切です。

### 活動報告「雲南市大東町阿用地区の取組み」

講師：阿用地区振興協議会 永瀬 康典氏 安井 修氏

阿用地区の「アヨ有機農法塾」の集まりで腰痛、膝痛の人が多かったため、身体教育医学研究所うんなんに相談し平成24年度に「アヨさん体操」をつくりました。3分間でいつでもどこでも誰でもできる体操として自治会ごとに発表・練習をしたのちに阿用地区民体育大会で披露しました。以後、地区の行事のときなどに行っています。平成26年度は体操のチラシを作成して全戸に配り、阿用地区の皆さんが普段実施できるようにしました。各自治会には幟を配って、自治会の常会、その他行事でも体操をしてもらうよう働きかけています。今後も息の長い活動として体操を普及していきたいです。



## わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール

圏域の中学生、高校生から44作品(44名)の応募があり、圏域より県立飯南高等学校3年生中岡鈴愛さん「飯南肉まき☆」を推薦しました。

平成26年11月30日(日) 島根県立大学松江キャンパスにおいて、実演による最終審査結果『JA グループ島根食育推進賞』を受けられました。

審査員から、「アイデアがよい」「手軽にできて簡単」「ヤマトイモのサクサク感が伝わる」と好評いただきました。



### 『飯南肉まき☆』

#### 材料名と分量(4名分)

豚肉・・・・・・・・・・12枚  
大和芋・・・・・・・・・・80g  
黄パプリカ・・・・・・・・60g  
にんじん・・・・・・・・・・80g  
アスパラガス・・・・・・60g  
レタス・・・・・・・・・・20g  
塩・胡椒・・・・・・・・・・少量  
片くり粉・・・・・・・・・・適量  
ぼん酢・・・・・・・・・・適量

#### 作り方

- ①大和芋、パプリカ、にんじん、アスパラガスを5cmの長さに細く切る
- ②パプリカ、にんじん、アスパラガスを火が通るまでゆでる
- ③豚肉に、塩、胡椒をして野菜をまく
- ④片くり粉をまぶしてフライパンで豚肉がこんがりするまで焼く
- ⑤レタスをしいた皿に、盛りつけ、ぼん酢をかける

#### 料理の工夫・アピールポイント

朝からお腹いっぱいになるようにした。  
いも類を取り入れることがあまりないので、地元の特産品大和芋を野菜・豚肉と食べることで身近に感じられるようにした。



## ロコモ予防研修・まめなウォーカー交流会を行いました

秋晴れの10月に、管内3か所(雲南市かもてらす、奥出雲町三成運動公園、飯南町花栗)にて健康長寿をめざした取り組みとして「ロコモ予防」についての学習とウォーキングを行いました。3か所で100名以上の方が秋や自然を感じながら気持ちよく歩きました。

平成27年度も会場を変更して行う予定としておりますのでぜひ参加をお待ちしています。



## 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。

今年も10分以上・週3回以上ウォーキングを実践した方、62名から報告・感想をいただきました。

また、ウォーキングを継続する手助けとなるよう「ウォーキング記録表」を作成しましたので、必要な方はご連絡ください(保健所のホームページにも掲載中です)



#### 感想

- ・2か月間とても充実した毎日でした。自分の身体を一層大切にしたい(61才女性)
- ・歩いた後はすっきりするので、自分のために続けたい(75才女性)
- ・毎回気持ちよく歩けたので続けたい。(67才男性)
- ・やればできると自分を誉めるとまた歩きたくなる(73才女性)

## 喫煙防止教室を開催!

平成27年1月13日 西日登小学校

### ～将来を担う子どもたちに最初の1本を吸わせないために～

西日登小学校5・6年生14名は「たばこがあらゆる病気の原因になること」「たばこを吸わない周りの人へも害を与えること」を学び、「たばこの誘いを断る」練習を体験し「大人になってもたばこは絶対吸わない。」と誓いました。

たばこを吸うと体のどこの部分が悪くなるでしょう? 悪くなると思うところにシールを貼りました



喫煙していない肺と喫煙で汚れた肺、喫煙が及ぼすお口の健康への影響についてパネルで学びました



#### 子どもたちの感想から

#### 子どもたちの未来が輝いて欲しい!

周りの人から誘われても「いやだ!」と断れる人になりたい

一番心に残ったことは吸っている人より周りの人への害が大きいこと、小学生でも吸っている人がいることだった

たばこを吸い始めた理由第1位は「好奇心から」という遊び半々な気持ちでタバコを吸いやめられなくなりかけがえのない命を傷つけるのはとても悲しいことだと思う

お父さんに「やめてよ!」と言いつけたい! 家族みんなが元気に暮らしたいから

1本吸うとやめられないことがわかった

もし誘われたら「親がいけないと言っているから」、「スポーツができなくなるから」と断ります

たばこのせいで体力低下や体に害を与え、夢をあきらめたり早く亡くなったりしたくないので絶対にたばこは吸いません



## たばこの煙のない施設の登録にご協力ください!

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、公共の場や多くの方が利用される施設、事業所などで敷地内または施設内を終日禁煙されている施設を「たばこの煙のない施設」として募集・登録していただく取り組みを進めています。登録いただいた施設には、ステッカーで表示してあります。

#### 「たばこの煙のない施設登録」状況

登録施設数: 120件 (平成27年2月末現在)  
敷地内禁煙 59件 施設内禁煙 61件

#### 登録お待ちしております!



【問い合わせ先】雲南圏域健康長寿しまね推進会議事務局(雲南保健所健康増進課)

☎(0854) 42-9637