

# 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/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)

第21号 平成26年3月 発行

## 健康なまちづくり推進フォーラム が開催されました

県民が健康なまちづくりについて学び、健康づくりの気運の向上や今後の活動の活性化につなげる機会とするために、11月14日（木）県民会館大会議室で『健康なまちづくり推進フォーラム』が開催されました。

当日は雲南圏域健康長寿しまね推進会議として展示ブースを出展し、多くの方に雲南圏域の取組を知ってもらう場となりました。

テーマ

地域に根ざしたソーシャルキャピタルの推進～地域力で健康づくりを推進しよう

内 容：『口コモ予防』をテーマとした講演や関係団体の活動発表、表彰、パネル展示等



『平均寿命が長い!』『平均自立期間が長い!』という  
雲南圏域の良さや各プロジェクトチームでの  
活動などを紹介しました♡



## 県健康づくり標語知事賞 を受賞されました！

県が健康づくりへの関心を高めることを目指し、広く県民から募集している「健康づくり標語」の知事賞に、飯南高校3年生奥田 拓也君の作品が選ばれました。

奥田 拓也 君

入選作品

あいさつの  
数だけ笑顔  
増やせます

<受賞の感想>

心の健康づくりをテーマに考えました。飯南高校の魅力はあいさつの良さなので、自然と言葉が浮かびました。



# 「しまね食育まつり in 雲南」を開催しました。



平成25年10月26日(土)に、チェリヴァホールにて開催しました。

体験を中心とした、食育ブースを9団体から出展いただきました。(2団体は掲示のみの参加)

講演、事例発表は、農・森の恵、和食、伝承料理のすばらしさを再認識する機会となり、参加者に好評でした。ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」は、五感で楽しみ、日本人の豊かな心を育てる、世界に誇れる文化です。世界が注目している和食文化を見直してはいかがでしょうか。



## 平成25年度「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール



今年も県内の学生を対象に、「白いごはんにあう朝食のおかず」を募集しました。圏域では、飯南高校の日高千鶴さんの作品を推薦し、最終審査で、「JAグループ島根食育推進賞」を受賞されました。

### 『とりポン』 県立飯南高校 3年 日高千鶴さん



材料名と分量(4名分)
鶏むね肉 ······ 400g
パプリカ(赤) ····· 60g
(黄) ····· 60g
たまねぎ ······ 120g
とうがらし ····· 少々
ねぎ ······ 少々
レタス ······ 40g
ポン酢 ······ 大さじ2.5
油 ······ 少々

#### 作り方

- ①フライパンに少量の油を入れる
- ②小さくぎざんだ、とうがらしを入れる
- ③一口大に切った鶏むね肉を入れ、火が通るまで炒める
- ④パプリカ、たまねぎを千切りにして入れて炒める
- ⑤ポン酢で味をつける
- ⑥レタスをしいた器の上に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

#### 使用した地元食品

たまねぎ、ねぎ、レタス、パプリカ、とうがらし

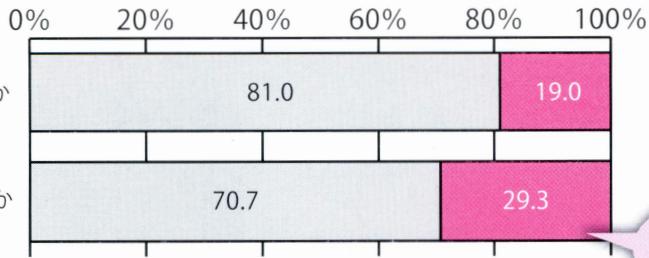
#### 料理の工夫・アピールポイント

ポン酢で味付けを簡単にした  
レタスで巻いて食べられるようにした。

## 歯は健康の原点!!頓原公民館まつりで啓発を行いました

島根県歯科衛生士会雲南支部の協力を得て、「頓原公民館まつり」で168名の方に啓発を行いました。

かかりつけ歯科医院がありますか



毎食後、歯みがきをしていますか



昼食後の歯みがきを忘れていました

かかりつけ歯科医がある人は『長生き!』という報告もあります。

「かかりつけ歯科医で年1回は診てもらうこと」「毎食後の歯みがきを習慣化すること」

を実践しましょう



# 突撃!事業所訪問!

## Q) 貴社での健康づくり体制は?

A) 2012年4月に労働安全衛生マネジメントシステム(OSHMS)※の認定を受け、これに基づき職場での健康づくりを実施しています。その健康づくりの一環として、チャレンジイベントへの参加を従業員に呼びかけ、希望者にチャレンジしてもらいました。

## Q) その他の取組は?

A) 一般健康診断の受診率は100%。有所見者には受診勧奨しています。始業前に全館にラジオ体操の放送を流し、自発的な参加を推奨しています。  
メンタルヘルス対策としては相談体制の確保、職場復帰プログラムがあります。休養室には各種健康情報や相談窓口に関するチラシを置いて従業員に見てもらっています。

## Q) 一言お願いします!

A) 保健所、市には事業所の現状を把握し、積極的な情報発信をしてほしいです。



【事務局から】チャレンジイベントに参加された従業員の方々からは、「ウォーキングで体が軽くなった」、「おいしく食事が摂れるようになった」、「これからも毎日歩き続ける」という感想が寄せられました。

渡部さんのお話から職場での健康づくりに積極的に取り組まれていることが分かりました。これからも職場での健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思います!

＜会社概要＞従業員数：170名（70%が雲南市在住）事業内容：自動車部品（ワイヤーハーネス）の製造、加工



※労働安全衛生マネジメントシステムとは、事業場における安全衛生水準の向上を図ることを目的として事業者が一連の過程を決めて①～④の活動を自主的に行うものです。①安全衛生に関する方針の表明、②危険性又は有害性等の調査及びその結果に基づき講ずる措置、③安全衛生に関する目標の設定、④安全衛生に関する計画の作成、実施、評価及び改善

## 子どもの生きる力を育む

# いのちの授業～がん教育を実施しています

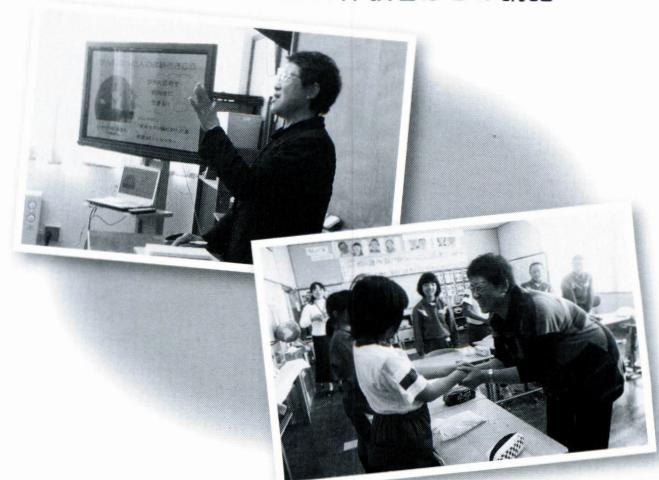
「がん」は2人に1人がかかる身近な病気のひとつとなっており、早期発見・早期治療が大事です。

そこで、健康づくりと人権教育の視点から『いのちの大切さ』や『こころと身体の健康』について、子どもたちに考えてもらうため、がん体験者の方と共に「いのちの授業」を実施しています。

## 講座を受けた感想（一部抜粋）

- 2人に1人ががんになると聞いてびっくりした  
遠い存在だと思っていたけど、がんを身近に感じた
- 家族にも予防のことを呼びかけたい
- がんになっても前向きで明るいなんてスゴイ！
- 自分もあきらめず、どんなことでも挑戦していきたい

プラス思考で前向きに生きる  
～がん体験者からの講話



# こころの健康標語審査結果を発表します

雲南圏域健康長寿しまね推進会議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組みとして、7月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。その結果、小学生からお年寄りまで、幅広い年代の方から、115名、238作品の応募がありました。ありがとうございました。

## 最優秀賞 だいじょうぶ ちかくにいるよ わたしたち

小野田花菜さん（志々小学校）



頓原中学校 早瀬蘭さん

## 優秀賞 聞いて良し 話して良しの お茶のみ話 宇都宮恵美子さん（一般）

お互いに 相手を想う 毎日を 早瀬 蘭さん（頓原中学校）

## 入選 教えてよ あなたのなやみ 聞くからね 藤原 陶子さん（志々小学校）

なやみごと ひとりでいずに そうだんだ 高岡 春音さん（志々小学校）

困つたら 勇気を出して 声にしよう 足立 紗弥さん（大東小学校）

考えよう 生きてる事の 大切さ 吉木 陸也さん（大東小学校）

逃げないで 今いることに 意味がある 安田沙絵梨さん（飯南高校）

うつむいた 心の声を 見逃すな 佐藤 善雄さん（一般）

無理しない 出来ることから 始めよう 牛尾 秀人さん（一般）



志々小学校 小野田花菜さん、高岡春音さん、藤原陶子さん

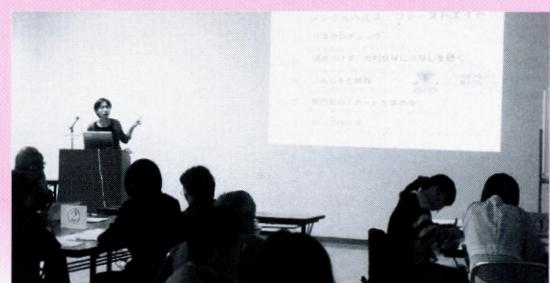
# ゲートキーパー養成研修を開催しました!

2月28日（金）、三刀屋農村環境改善メインセンターにおいて、海星病院の米花紫乃 精神看護専門看護師を講師に、ゲートキーパー養成研修を開催しました。当日は、民生児童委員さんや医療・福祉関係者など、34名の方に受講いただきました。演習を通して、話の聴き方や、相談機関への繋ぎ方について学び、受講者の方からは、「日頃の関わりを振り返るきっかけになった」「話を聴くことから実践したい」といった感想が聞かれました。

雲南圏域では、地域でゲートキーパーを増やしていくために、住民の方にもこのような研修会を開催しています。内容、時間、場所はご要望に応じます。職場や、地域の団体、自治会などの集まりなどで利用できますので、まずは、保健所や最寄りの市町役場（保健福祉担当課）へお問い合わせください。

## ゲートキーパーとは…

“自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人”



# アルコール関連問題学校セミナーを開催しました

12月9日（月）、三刀屋高校掛合分校の生徒さんを対象にアルコール関連問題学校セミナーを開催しました。島根県断酒新生会の吉川英一さんと妻の真知子さんが、自分の意思ではお酒をやめることができなかったことの辛さや、家族としてそれを懸命に支えられたことをお話されました。

生徒の皆さんには、飲酒の良い面と悪い面や、未成年が飲酒をしてはいけない理由を学び、将来のお酒とのつき合い方について考えることができたようでした。

## <生徒の感想（一部抜粋）>

- ・つらかった体験談を話してもらい、感謝している
- ・将来お酒を飲めるようになったら、大量に飲まずに、考えて付き合っていこうと思った
- ・大人の人に誘われても、上手に断る勇気が必要だとわかった
- ・未成年はノンアルコールを飲めないことを知り、驚いた

