

雲南いきいきだより

第7号 平成19年3月 発行

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議

事務局 〒699-1396 雲南省木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636

「平成18年度健康づくりグループ表彰受賞」 おめでとうございます



島根県が自主的に健康づくり活動を実践し地域や職場の健康増進に努めている優秀なグループを表彰する「平成18年度健康づくりグループ表彰」が平成19年3月7日、松江市で行われました。

当圏域健康長寿しまね推進会議から推薦した雲南省木次町の「生き生き健康ライフクラブ木次」が、運動による健康づくりを中心に創意工夫しながら仲間を増やし永年にわたり活動を継続している功績により受賞されました。



代表の川本和夫氏

子どもの生活リズム向上全国フォーラムinしまねへ出展しました。

平成19年2月24日(土)25日(日)に雲南省三刀屋町の三刀屋文化体育館アスパルで開催された「子どもの生活リズム向上全国フォーラム inしまね」へ当推進会議の食生活改善・8020推進プロジェクトチームが出展しました。2日間で約500名の方がブースを訪れ、食生活と歯の健康について考えていただきました。

<食生活改善プロジェクトチーム>



プロジェクトチーム構成員に協力いただき、推進会議で貸し出しを行っている「食育媒体」等の展示と貸し出しのPR、パンフレットの配布などを行いました。子ども達はエプロンシアターに触ったり、フードモデルを手にとって「本物みたい」と興味を示していました。大人は「こんなに重いの?」と2kgの体脂肪モデルが気になったようです。

<8020推進プロジェクトチーム>

プロジェクトチーム構成員である歯科衛生士会の出展ブースと連携し、お互いに協力しながら取り組みました。歯科保健に関心を持ってもらうように、クイズに挑戦してもらいましたが、「どうの歯は何キロ?」、「宇宙ではむし歯になりやすい?」等大人でも首をひねる問題に、親子で挑戦!パネルに隠してあったヒントをたよりに解答し、全問正解も続出でした。楽しく「歯や口」について考えてもらえたようです。



「わが家の一流シェフin島根」料理コンクールが開催されました!

島根県で「地元でとれる野菜などを使った朝食一品メニュー」を募集したところ、雲南圏域からは学生部門で6作品の応募がありました。どれも工夫をこらした素晴らしい作品でしたが、圏域推進会議で一次審査を行い、「夏野菜のチーズ炒め」を最優秀作品とし、県へ推薦しました。平成18年12月3日出雲市において最終審査が開催され、「わが家の一流シェフ賞」を受賞されました。おめでとうございます。

今回その受賞レシピを紹介します。忙しい朝に手早く作れ、野菜もたっぷりとれる1品です。
ぜひ、皆さん作ってみてください。



錦織 智徳 さん 高校2年生
(雲南市 加茂町)

材料と分量(2人分)

| | |
|--------|--------|
| なす | 1本 |
| ピーマン | 1個 |
| いんげん | 2本 |
| トマト | 1/2個 |
| 豚肉 | 30g |
| 油 | 適量 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| チーズ(粉) | 約20g |

作り方

- ① 野菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ なす、ピーマン、いんげんを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ 皿に移してトマトを並べ粉チーズをふる。
- ⑤ 電子レンジに2分かける。

「歯」の健康管理に取り組んでいる事業所を紹介します めざそう8020!



飯南町では、町の事業として、一般職場健診受診時に歯科健診を併せて受けもらおうと、建設業協会に働きかけています。後藤建設株式会社（飯南町頓原）は、その事業を活用し、職場をあげて歯科健診受診に取り組んでおられます。今回はその取組状況を担当者の方におたずねしましたので紹介します。

Q：受診状況は？

A：現場がある仕事なので、全員の受診は難しく5割強です。

Q：受診結果は？

A：歯肉炎が目立っています。

Q：この歯科健診の良いところは？

A：一般的の職場健診と同時に受診でき、仕事を休んで行かなくとも良いので、職場全体で取り組めて受診しやすいです。また、昨年と結果を比べて見ることができて、とても良い。

Q：工夫していることがありますか？

A：社長など、上の人们にも受診してもらうよう働きかけています。

Q：受診者の様子はいかがですか？

A：平成16年度から継続しているので、定期的に受診するようになった人や歯肉炎の状況を気にする人が増えました。

Q：今後は？

A：今後も是非継続して、歯科の早期受診につなげていきたいです。

歯科の健康教育も良かつたよ。

歯科医院には
「痛くなつてから行く」という意識が強いね



松村歯科衛生士さんと担当者の後藤結子さん



定期的に歯科健診を受けましょう

禁煙治療実施医療機関について

◆ 禁煙外来を開設している医療機関

(受診される場合はあらかじめ受診時間や内容を確認してください)

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 公立雲南総合病院 | 雲南省大東町 TEL 0854-43-2390 |
| 平成記念病院 | 雲南省三刀屋町 TEL 0854-45-5111 |
| * 晴木医院 | 雲南省大東町 TEL 0854-43-2035 |
| * はまもと内科クリニック | 雲南省大東町 TEL 0854-43-9174 |

*：保険適用による禁煙治療を実施している医療機関です。

禁煙まめくんのプレートがあります。
活用したい方は保健所まで連絡してください。
(他に2種類あります)



禁煙に御協力ください

健康長寿しまねマスコットキャラクター

雲南圏域健康長寿しまね推進会議



歩いて健康づくり・続けて健康長寿月間

～実践報告者は255人でした～

今年度も10月・11月をウォーキング推進月間とし、『歩いて健康づくり続けて健康長寿をめざそう』を合い言葉に、個人やグループで週3回以上ウォーキングを実践した方から報告をいただき、実行賞(BMI & 肥満度チェック)を進呈しました。



実践報告者の内訳

| | 個人 | グループ | 合計 |
|------|------|-----------|------|
| 雲南市 | 110人 | 3グループ 43人 | 153人 |
| 奥出雲町 | 54人 | 2グループ 14人 | 68人 |
| 飯南町 | 28人 | 2グループ 6人 | 34人 |

H15年度から始めたこの取り組みへの参加も年々増えてきています。

実行報告者の皆さんからは、ウォーキング実践後の自分の体や心の変化や続けるための工夫などたくさんの感想をいただいています。

運動グループ紹介 その3

～がんばっています～

雲南市ウォーキング協会

平成17年11月に発足し、毎月1回の定例会を開催しています。

市内6町持ち回りで毎回5～8kmを歩きます。「観歩」「感歩」「完歩」を合言葉に、毎回新たな発見を求めて楽しく歩いています。



あなたも
参加してみませんか

開催日時：毎月第4日曜日 通常9時30分から午前中
参 加：どなたでも自由に参加できます。

※非会員の方は参加料200円（保険料を含む）
をご持参ください。

そ の 他：飲み物、敷物、雨具等ご持参下さい。

問い合わせ先

加納 昂 電話：0854-40-1004

飯南町民まつりに出展しました

平成19年3月4日(日)、飯南町赤名農村環境改善センターで開催された「よいとこみつけて
まめ 健康でーなん 第2回飯南町民まつり」へ心の健康プロジェクトチームが出展しました。



うつ病に関するクイズを行い、心の健康づくりについて考えてもらいました。

小学生、高校生の方もパネルを見ながら答えてくれました。

質問1 「うつ病は、
休養と服薬すること
で症状が改善する…」

答え「○だよね。」

誰かに、早めに
相談することが
大事だよね。



質問2

「気分転換が必要な
ので、本人が元気な
ときに好きだった旅
行や趣味の会に誘つ
た方がよい…」

答え

「×。うつの時は負担
になるので、そっと
見守ってあげる事が
大事です。」「これは、ちょっとま
ちがえそうだね」

『セラバンド』貸出します

“無理なく”“手軽に”筋力アップ



～『セラバンド』を使ってみよう～

『セラバンド』というゴムバンドを使った運動をご存じですか？

ゆっくり
運動するのが
ポイント

足の力をつける運動



肩こりや腰痛予防をはじめ、足や腕の筋力アップなどに利用され、どこでも無理なく手軽にできる運動です。

体側のストレッチ



お問い合わせは 雲南圏域健康長寿しまね推進会議事務局(雲南保健所)まで

お知らせ

雲南圏域健康長寿しまね推進会議のホームページを開設しました

http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/kenkou/unnan_kenkou_tyoujyu.html