

雲南いきいきだより

第1号 平成16年1月 発行

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議

〒699-1396 大原郡木次町里方531-1 木次健康福祉センター（事務局）

雲南圏域健康長寿しまね推進会議会長あいさつ

赤水 照子

謹んで新年のお喜びを申し上げます。本年も雲南圏域健康長寿しまね推進会議事業への御支援、御協力賜りますようよろしくお願ひ申し上げます。

圏域推進会議は、職域、学校、関係団体、住民組織、保健医療専門家、行政関係者等で組織して、圏域の皆さんの健康を支援する環境づくりを進めています。今年度から、たよりを年2回程度発行して、「雲南圏域健康長寿しまね推進計画～雲南いきいきプラン～」の取り組み気運を高めることとなり、ここに記念すべき第1号が誕生しました。

このたよりには、推進会議が取り組む事業の紹介、構成団体が行う活動の紹介、他圏域の取り組み紹介等を掲載したいと考えております。

皆様方に圏域推進会議の活動状況をご理解いただくとともに、健康を支援する環境づくりが進みますよう、皆様方から積極的なご意見をお寄せいただきますよう、お願ひいたします。



“圏域推進会議” & “研修会” 開催

去る7月10日、平成15年度第1回目の推進会議とたばこ対策についての研修会を開催しました。

●重点4項目の事業計画を検討

今年度は、健康長寿うんなん8カ条のうち「栄養・食生活」「たばこ」「運動」「歯と口の健康」を重点項目として取り組みます。

●推進会議からたばこ対策に取り組もう！！

研修会では、推進会議構成団体からたばこ対策の取り組みを紹介。

◆島根三洋工業株式会社 半田宏平氏

三洋電機ではISO14001の取得等により健康管理への意識が高まり、会議中の禁煙、喫煙場所の設置等に取り組んでいる。

◆頓原町花栗健康づくりの会 別木康吉氏

4月から常会の場を禁煙とした。喫煙者も人に迷惑がかかるることは認識している。身近なところからできることを少しずつ、皆さんと一緒にやっていきたい。

◆講演 「健康増進法とこれからのたばこ対策」

島根県健康福祉部次長 正林督章氏

平成15年度雲南圏域健康長寿しまね推進会議事業

【栄養・食生活】

☆栄養・食生活推進事業

- 朝食の野菜料理コンテストの実施と料理集の作成
- 活動標語入り栄養・食生活推進PRチラシ作成

☆外食栄養成分表示普及事業

- 「健康づくり応援店」の店舗数と表示コースの拡大
- 栄養情報提供パンフレットの作成

活動標語 ~野菜たっぷり、朝食しっかり~

【たばこ】

☆たばこ対策推進事業

- 6月2日 禁煙キャンペーンの実施
- 11月5日 健康セミナーの開催
- たばこの啓発ポスター募集とポスター作成
- 活動標語を掲載したオリジナルグッズの作成

活動標語

～未成年の防煙、大人の分煙、明るい社会～
～禁煙で清浄環境、自分の健康、みんなの健康～

【運動】

☆運動推進事業

- 10月4日 掛合町ウォーキング大会の開催
- まめなウォーカー養成研修への派遣
- 運動機器の貸し出し
- 歩いて健康づくり・続けて健康長寿月間

活動標語

～ウォーキング、後から健康ついてくる～

【歯と口の健康】

☆8020推進事業

- 8020推進リーフレットの作成
- 歯と口の健康まつりの開催
とき：平成16年2月29日
ところ：赤来町





～雲南いきいきプラ

アンケート調

調査時期：平成15年9月～10月

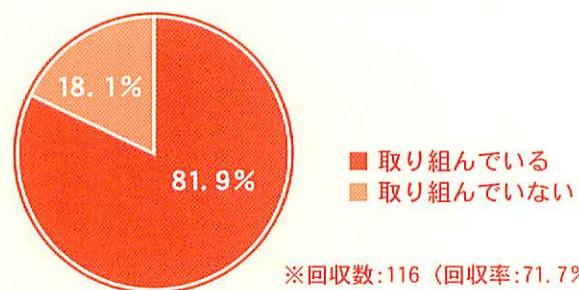
配付数：

第1条 見つめ直そう、意識しよう！栄養・食生活

各機関の特徴を活かし、取り組めることから始めよう！

全体の約8割の機関が食に関する情報提供やボランティア活動をしています。活動を広げるためにも、今後は各機関の特徴を活かした、連携した取り組みが増えていくことが望まれます。

図3 食に関する情報提供等、ボランティア活動の取り組み状況



第2条 実践しよう禁煙！

受動喫煙防止の取り組みをもっと進めよう！

受動喫煙防止対策として施設内禁煙と喫煙室の設置をしている機関は、全体の4分の1程度で、あとは喫煙場所の設置など完全分煙が出来ていない機関が5割以上、何も取り組んでいない機関も1割あります。施設内禁煙は医療機関で、喫煙室設置は学校での実施率が高く、受動喫煙防止の取り組みは行政機関で遅れている状況です。

※受動喫煙とは、たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸わされることをいう

図1 健康づくり学習会開催の状況

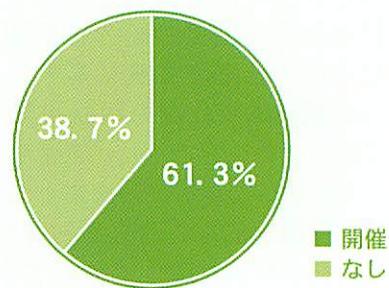
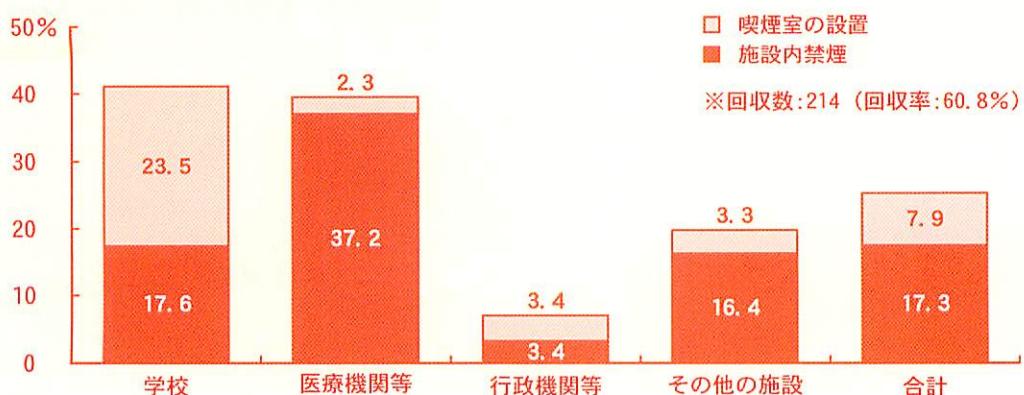


図4 受動喫煙防止の取り組み状況



6割の機関（団体）が学習会を実施している

栄養・食生活、運動の順に多くの機関が取り組んでいます



ラン取り組み状況～

査結果(抜粋)

474機関（団体）回収数：279機関（団体）



第3条 生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり

みんなで声をかけあって職場体操に取り組もう！

時間・曜日を決めて運動を実施している機関は、24.8%とまだ少ないです。運動を推進するうえで必要なこととして「職員・機関全体の意識の高揚」が一番でした。職場体操やウォーキングなど具体的な取り組みを始めてみませんか。

組みを進めよう！

2 健康づくりの学習会の内容

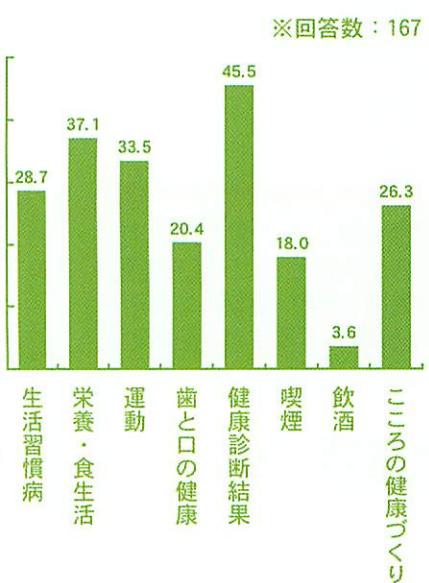


図5 運動の取り組み状況

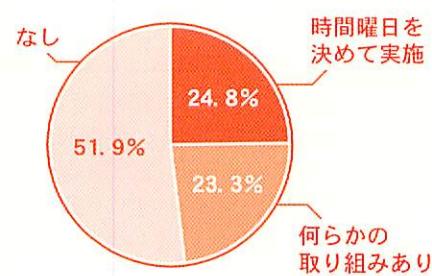
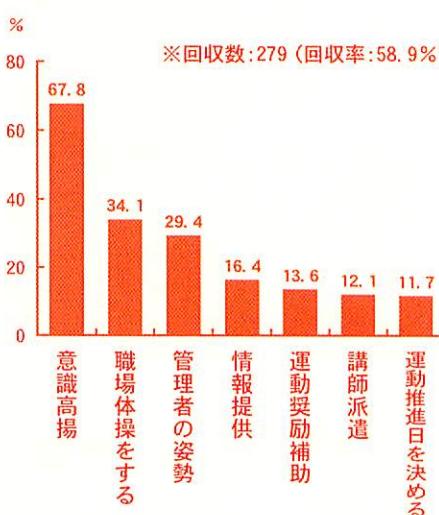


図6 運動を推進する上で必要なこと
(複数回答)



第5条 めざそう8020！歯と口腔を大切に！

歯周病やむし歯発見には歯科健診が必要です

歯科検診の実施率は低く、取り組まない理由で最も多かったのは「必要性を感じない」でした。歯と口の健康をまもるために定期的な歯科検診を受け、むし歯や歯周病を早期に発見し、早期ケアが大切です。身体の検診合わせ、年1回の歯科検診を受けましょう。

図7 歯科検診実施状況



みんなで考え、取り組むたばこ対策 一歩前進！

たばこに関する啓発ポスターが出来ました！

この圏域のたばこ対策推進の啓発ポスターとして雲南圏域の小学生・中学生・高校生に、子どもの目から見たたばこの害を絵にした作品を募集しました。応募数及び審査結果は下記のとおりでした。最優秀作品2点をポスターとしましたので、是非身近なところで受動喫煙防止に御活用ください。

募集期間：平成15年7月1日～9月12日
応募数：総数 14校、149名（小学生10校62名、中学生4校87名）
審査方法：美術教諭等による審査委員会において選考

審査結果：いきいき大賞（最優秀賞） 2名
〔小学生部門〕 大東町立阿用小学校 6年 高橋 蓮くん
〔中学生部門〕 木次町立木次中学校 1年 田中 里奈さん
まめなくん賞（優秀賞） 4名
〔小学生部門〕 木次町立斐伊小学校 3年 岩田 杏子さん
木次町立木次小学校 6年 嘉本 衣里さん
〔中学生部門〕 横田町立横田中学校 1年 藤原 智子さん
大東町立海潮中学校 3年 和久利 奈々恵さん
佳作
〔小学生部門〕 7名 〔中学生部門〕 7名

健康セミナー開催！

11月5日（水）に木次町チェリヴァホールで、たばこに関する「健康セミナー」を開催しました。雲南圏域の行政機関、学校、医療機関、公共施設、事業所などの施設管理者、民間団体から約60名が参加し、たばこ啓発ポスター優秀作品の表彰、島根大学保健管理センターの荒川長巳教授の講演、圏域の行政機関、学校、病院、事業所からたばこ対策の取り組み事例を紹介して頂きました。それらを受け、下記の申し合わせ事項も了承され、圏域の各団体・機関で具体的な取り組みの第一歩を踏み出すことになりました。

○ 圏域のたばこ対策推進のための申し合わせ事項 ○

- 法を遵守すべき官公庁では、積極的に禁煙・分煙にしましょう！
- 大人社会が見本を示す教育機関の学校では、敷地内禁煙にしましょう！
- 抵抗力が衰えた方々が集まる病院等医療機関では、禁煙にしましょう！
- 会議中は、禁煙にしましょう！

朝食の野菜料理コンテストを実施しました！

平成15年12月16日
木次健康福祉センターにて
審査をしました。

平成16年2月29日
赤来町で開催される“健康まつり”
で入賞者を表彰！！
ぜひ、あでかけください。
◆最優秀賞の試食もできます◆

最優秀賞

一般部門
★『にんじん入り卵焼き』
横田町 安部陽子さん

食生活改善推進員部門
★『野菜バウムクーヘン風』
頓原町 渡部昭子さん

優秀賞

★『根菜スープ』
横田高校生 川角紗貴さん
★『キャロットサンド』
横田高校生 田中 翔さん

★『にんじやがパン』
大東町 富山邑子さん
★『二色すいとん』
木次町 西日登地区

他入賞 6名（一般部門 3名、食生活改善推進員部門 3名）