

雲南いきいきだより

第2号 平成16年8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）

平成16年度 第1回雲南圏域健康長寿しまね推進会議開催

去る7月8日（木）、平成16年度第1回目の圏域推進会議を開催し、前年度の事業報告及び今年度の事業計画等を検討しました。また、構成団体が健康づくりの取り組みの紹介を行いました。

雲南老人クラブ連合会（石田委員）

木次町老人クラブ連合会では単位クラブごとに健康推進員をおき、ウォーキングや体力測定などで体力の維持を図っている。また、全町運動会・ゲートボール・ペタンク等を通じて親睦を深めている。

雲南農業協同組合女性部（周藤委員）

地元で安心・安全・新鮮な野菜を作り、支部ごとにある産直市や学校・福祉施設の給食等へ提供している。部員は厚生連の健康診断を定期的に受診し、心身共に元気にがんばっている。

仁多郡医師会（岩田委員）

県医師会として「島根県医師会禁煙宣言」を行った。この宣言に基づき、圏域内でもたばこ対策の推進を図っていく。

島根県食品衛生協会雲南支所（小林委員）

たばこの煙のない飲食店の拡大のため、衛生推進員が巡回相談時に主旨説明を行ない、目標達成に向けがんばっている。

島根県薬剤師会雲南支部（武田委員）

薬局として禁煙サポートに取り組んでいるほか、イベント等健康セミナーにおける禁煙指導や老人会等で出前講師として禁煙の話をを行っている。

平成16年度事業計画

栄養・食生活

- ☆健康づくり応援店の拡大
- ☆栄養・食生活推進キャンペーンの実施
- ☆朝食の野菜料理の普及



たばこ

- ☆プロジェクトチームの設立
- ☆健康セミナーの開催
- ☆禁煙キャンペーンの実施
- ☆出前啓発コーナー開設



運動

- ☆まめなウォーカーの育成・活動推進
- ☆歩いて健康づくり・続けて健康長寿月間
- ☆ウォーキンググッズ・運動機器の貸し出し
- ☆ウォーキングマップの紹介



歯と口の健康づくり～8020推進事業～

- ☆歯と口の健康まつり開催
- ☆いい歯の日キャンペーンの実施
- ☆高齢者口腔ケアの普及啓発
- ☆啓発パネルの作成



圏域健康長寿しまね推進会議の運営

- ◇雲南圏域健康長寿しまね推進会議の開催（年2回）
- ◇「雲南いきいきだより」の発行（年2回）
- ◇奥出雲まるごとフェアへの参画

健康グループ支援事業

- ◇健康づくりアドバイザーの派遣
- ◇健康づくり機器の貸し出し

健康づくりはあなたが主役!!

健康づくり応援店は、健康づくりを食の面から応援するお店のことです。栄養成分表示や栄養情報の提供等、健康づくりのために上手に役立てましょう。



栄養成分表示ってどんなもの??

栄養成分表示・強調表示

A・Bコース

メニューにエネルギー・たんぱく質等が表示されています。
さらに“野菜たっぷり”“塩分控えめ”
“低脂肪”のメニューには、シールで強調表示しています。



このステッカーが目印です

うす味協力店 Dコース

お客様の注文により、いつもの味付けをうす味にして提供してくれます。



栄養情報の提供 Cコース

食事のアドバイスや健康に関する情報が表示されています。



仁多町：「賀松園」「ベルグリーン仁多」
横田町：「交流館三国」「八川そば」
大東町：「オランジュ」「ゆとりの里」
加茂町：「ど~も」「ドライブイン加茂」
木次町：「アルカス」「おくい食堂」「木次ドライブイン」「健康の森」

三刀屋町：「サンロア」「どらいぶいん・べる」「ホテル上代レストランみとや川」「レストランまるや」
吉田村：「ラ・ポール」「食の幸ふるさと屋」
掛合町：「ドライブイン王将」「道の駅掛合の里」
頓原町：「手打ちそば一福」「やまなみ」
赤来町：「赤来高原Rowan」「ドライブイン赤名54」「もえびの」

(H16.8月末現在)

朝食ではじまる元気な1日

皆さん、毎日朝食を食べていますか！？

朝食は脳や体を目覚めさせ、朝から元気に活動するための大切な食事です。

昨年、圏域推進会議では1日を元気に過ごすため、毎日の食事の中で不足しがちな野菜を使った朝食料理を“にんじん”をテーマに募集しました。

にんじん入り卵焼き



(エネルギー:102kcal 塩分:1.3g)

材料：4人分

たまご 4個
にんじん 70 g
きやべつ 30 g
塩 小さじ2/3
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ2/3
油 大さじ1/2

作り方

- ①にんじんをすりおろし、きやべつはせん切りにします。
- ②卵を割りほぐし、①を加えて混ぜます。
- ③塩、さとう、しょうゆを加えて味付けします。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れて焼いていきます。
- ⑤あら熱がとれたら食べやすい大きさに切って出来上がり。

応募作品を掲載した朝食の野菜料理集も完成！！



みんなでたばこ対策に取り組もう

たばこ対策検討プロジェクトが動き出します!!

薬剤師会雲南支部

大原郡小学校校長会

飯石郡中学校校長会

雲南農業協同組合

食品衛生協会雲南支所

横田町連合婦人会

木次町健康ライフクラブ

雲南食生活改善推進連絡協議会

歯科衛生士会雲南支部

仁多町



左記の10団体の構成員の方々の積極的な参加により、たばこ対策検討プロジェクトが設立しました。プロジェクトでは、分煙や防煙の具体的な取り組みについて検討していきます。

たばこ対策推進のための申し合わせ事項の積極取り組みを

昨年度の健康セミナーにおける申し合わせにより、各団体・機関の分煙の取り組みや学校敷地内禁煙等の取り組みも進んでいます。さらに、進めていきましょう。

地域のたばこ対策推進のための申し合わせ事項

1. 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！
1. 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！
1. 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！
1. 会議中は、禁煙にしましょう！

禁煙週間の取り組み紹介

健康増進法の施行や地域たばこ対策申し合わせ事項の浸透により、各職場でたばこ対策が取り組み始められています。

黒い肺にドッキリ～出雲大東郵便局：タバコの害写真展開催～

出雲大東郵便局（中原利夫局長）では、禁煙週間にあわせ、職員にタバコの害についての認識を深めてもらおうと、5月31日から6月6日まで、タバコの害写真展などの禁煙施策を行いました。

タバコの害写真展は、木次健康福祉センターから借りた写真4点とタバコのヤニのサンプルなどをパネルに展示しました。

写真は、タバコを吸い続けて黒くなった肺やがん細胞ができた肺の写真などで、写真を見た職員は「こんなに黒くなるなんて怖いなあ」と感想を述べていました。また、写真展のほかに禁煙週間中は喫煙場所を減らしたり、喫煙時間の制限を厳しくするなどの喫煙防止対策を行いました。

黒い肺の写真にドッキリした職員からは「禁煙するか、吸う本数を減らそうかな」との声も聞かれ、禁煙効果があったようでした。



奥出雲まるごとフェアへお越し下さい

～見て・聞いて・体験・してください！～

雲南圏域健康長寿しまね推進会議から下記の5団体が出展します。

雲南地区栄養士会 雲南食生活改善推進連絡協議会

歯科医師会雲南支部 歯科衛生士会雲南支部 薬剤師会雲南支部

【日時】平成16年10月9日(土)10日(日)

【場所】加茂町文化ホール「ラメール」
1Fふれあいホール

自主的な健康づくり活動が広がっています

～健康づくりアドバイザー派遣事業の取り組みから～

昨年度は、26 グループ（646 人）に健康づくりアドバイザーを派遣しました。

季節の野菜で調理実習

亀嵩運動習慣教室の皆さん

- 毎月 1 回ウォーキングをしている仲間で調理実習にチャレンジしました。栄養士さんの献立は、自分たちの家ができる野菜を使ったものばかりでとても好評でした。

肩こり・腰痛予防の体操を体験

掛合町いきいきクラブの皆さん

- 先生の指導で体操をした後は、体がすごく軽く感じられて気持ちが良かつたです。続けていきたいと思います。

歯と口の健康づくりを学ぶ

八川地区婦人会の皆さん

- 噛むことの大切さや歯周病予防など口の中のことは普段なかなか勉強できないので大変好評でした。アドバイザーさんも気さくな方で、分かりやすいお話を喜びました。

「栄養士」「健康運動指導士」「歯科衛生士」「保健師」が地域や職域での自主的な健康づくりを応援します

地域・職場での健康づくりにご活用ください

※これらの健康機器等を整備して貸し出しを行っています



運動・体力づくり

血圧計、脈拍計、歩数計、心拍計、体脂肪計、握力計、背筋力計、ストップウォッチ、ソフティボール、風船バレーセット（ネットとポール）、セラバンド など



食の健康

塩分計、糖度計、実物大そのまま料理カード



歯の健康

歯周病疾患の模型、義歯・舌用ブラシ、手かがみ



その他

ラジカセ、ゼッケン

詳しくは雲南圏域健康長寿しまね推進会議事務局まで
(木次健康福祉センター内 TEL 0854-42-9636)

歩いて健康づくり・続けて健康長寿をめざそう

昨年のアンケートから、運動を続けるコツは、時間や曜日を決めて行うことでした。

雲南圏域では**10月・11月をウォーキング推進月間**としました。

2ヶ月間週3日以上歩いた人には実行賞（まめな君グッズ）を進呈

詳しくは、ポスター・各町村の広報・有線放送などでお知らせします。

個人で職場でウォーキングに挑戦してみませんか？

