

雲南いきいきだより

第3号 平成17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 雲南市木次町里方531-1 島根県木次健康福祉センター（事務局）

豊かな社会 みんなでつくろう 健康長寿うんなん

～5年のあゆみ～

雲南圏域健康長寿しまね推進会議の活動がはじまってから約5年が経過しました。構成団体の連携により、地域や職場での健康づくりを支援する取り組みが広まりました。



圏域推進会議の運営

平成12年8月に会議が発足したことにより、健康づくりを支援する関係団体間の連携が深まり、構成団体の特性をいかした役割分担がなされはじめました。雲南いきいきプランの進行状況もアンケートを実施することで明らかになりつつあります。

栄養・食生活対策の推進

構成団体・地域において朝食を食べる習慣や野菜摂取を促す内容を取り入れた健康教室等の開催が増え、継続した声かけが住民に対し積極的に行われるようになってきました。また、健康づくり応援店も13店舗(H12)から28店舗(H16)にまで増え、住民の健康づくりに応援店が役立てられています。

たばこ対策の推進

構成団体への啓発・提案・協議をする中で、圏域全体としてたばこ対策の中でも受動喫煙防止の取り組みについては重要性を認識することができ、取り組みも進んできました。また、医療機関での禁煙外来の開設の動きも出てきて禁煙希望者への禁煙サポートも整いつつあります。

運動の推進

ウォーキングコース募集、マップ作成、ウォーク大会等によりウォーキングの関心が高まり、個人・グループ・市町等地域で取組まれるようになりました。16年度には、まめなウォーカーが主体となった大会も開催されました。

歯と口の健康づくり

構成団体の連携のもと、歯と口の健康まつりとして圏域内のイベント等に出展を行い、歯科保健に関する住民意識の高揚を図り、歯科疾患の予防について適切な習慣の普及を促しました。また、いい歯の日キャンペーンやマスメディアを通しての普及啓発も実施し、8020の推進を地域でPRすることができました。

健康グループ支援事業

健康づくりアドバイザーの派遣回数は5年間で計119回実施し、地域や職場での自主的な健康づくりに有効に活用していただくことができました。地域では、自由に楽しみながら多様な健康づくり活動が展開されています。自主的な取り組みを推進していく上で、アドバイザーの専門的な助言が励みになったり、より充実した活動へのよい刺激になりました。

奥出雲まるごとフェアへ出展しました

去る平成16年10月9日(土)10日(日)に加茂町文化ホール「ラメール」で開催された奥出雲まるごとフェアへ当圏域健康長寿しまね推進会議から5団体（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）が出展しました。外は台風による強風強雨でしたが、約600人の来場があり、子どもから高齢の方まで健康づくりについて考えていただくよい機会となりました。

1日これだけ野菜を
食べらんといけんのー。
がんばらんといけんワ

うーん、これで
何gになるかしら??



栄養士会による野菜の重量あてクイズ

1日に350g程度
野菜をとりましょう

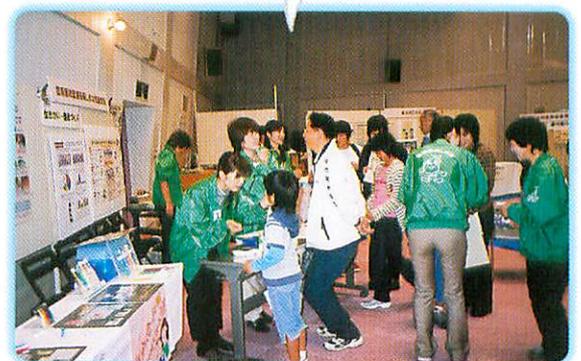
だ液をつかって
むし歯になりやすいが
テストしてみましょう



薬剤師会による禁煙相談

主人の禁煙のために
何かよい方法はない
てすがねえー

ニコチンカムや
ニコチンパッチを
使ってはとうですか



歯科衛生士会によるRDテスト

「平成16年度健康づくり表彰受賞」 おめでとうございます

財団法人しまね長寿社会振興財団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16年度健康づくり表彰」が平成16年10月27日行われました。当圏域健康長寿しまね推進会議から推薦した下記の3団体が受賞されました。

♥日登愛育班（雲南市木次町）

班員による家庭訪問により近隣住民の支え合いや助け合いの意識が広まりました。

♥花栗健康づくりの会（飯南町）

子どもからお年寄りまで健康で安心して暮らせる地区をめざし、健康まつりや子どもの健康を守る活動、異世代交流体験や住みよい環境づくりなどに取り組んでいます。

♥亀高地区福祉振興協議会生活保健部（仁多町）

食生活改善や運動の自主グループ育成、禁煙のよびかけなど地区ぐるみでの健康づくりを実践しています。



たばこ対策一步一步進んでいます!!



たばこ対策検討プロジェクトこの1年のあゆみ

生活習慣病対策の中で重要なたばこ対策を積極的に取り組むため、推進会議の中の10団体によるプロジェクトチームで検討し、実践してきました。それぞれの立場で防煙、禁煙、分煙をどのように進めたらよいか、何が課題で何に取り組むとよいか等、皆様も考え行動して頂きたいと思います。

日頃感じていることや取り組んでいること	プロジェクトで企画した取り組み
<p>☆喫煙の恐ろしさを認識することが必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼たばこのパネルなどを常時目に触れるところに置いて啓発するとよい <p>☆事業所での啓発が大切</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼職員を対象に研修会を開催するとよい <p>☆分煙も必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼ポスターや張り紙で呼びかけると効果的 ▼会議では灰皿は出さない 	<p>★たばこの害についてのパネル展示</p> <p>11月11・12日 J A 雲南本所にて</p> <p>★たばこに関する健康セミナーの開催</p> <p>12月1日 対象：佐藤工務所（仁多町）の職員 2月6日 対象：横田町連合婦人会員</p>
<p>☆飲食店での受動喫煙防止の取り組みが必要</p>	<p>★たばこの煙のない飲食店普及拡大のための研修会開催</p> <p>1月24日 対象：食品衛生推進員</p>
<p>☆喫煙者への禁煙サポートが必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼禁煙教室参加者の禁煙成功率は高い！！ ▼禁煙には禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）も上手に使うといいよ ▼禁煙相談は医療機関、薬局でもしています 	<p>★禁煙相談</p> <p>10月9日 奥出雲丸ごとフェアでの薬剤師会による禁煙相談コーナーの開設</p> <p>★禁煙セミナーの開催</p> <p>2月4日 対象：教職員 公立雲南総合病院にて</p> <p>★チラシの作成</p> <p>禁煙成功のためのエッセンスをまとめました</p>



食べたら磨こう!!



むし歯や歯周病の予防は、食べたら磨くが基本です。職場へも歯ブラシを持参して昼食後の歯みがきを習慣化しましょう。



平成15年に管内の行政機関や民間団体等を対象に調査した結果では、職員全員が昼食後歯みがきをすると回答した機関は約35%でした。

いい歯の日キャンペーンを行いました

11月8日は、い(1)い(1)は(8)の語呂合わせで「いい歯の日」とされています。この日をきっかけに地域の皆さんに自分や家族の歯の健康について考えてもらうため、歯科医師会雲南支部による受診者へのリーフレットの配付・歯科衛生士会雲南支部による街頭キャンペーンを実施して日頃の歯の健康管理についてPRしました。



「健康づくりアドバイザー」派遣します

地域や職場で自主的に健康づくり活動を行っているグループに、運動や食生活、歯の健康などについて出前でアドバイスします。

【アドバイザー職種】

健康運動指導士、栄養士、歯科衛生士、保健師

【料金】

無料

*年間15グループ程度

*当推進会議において派遣の可否を決定



★問い合わせは当推進会議事務局まで★

暮らしの中で楽しく身体を動かそう

時間や曜日を決めて、自分にあった体操やウォーキングに取り組みましょう!!

- ◆ 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、34才から92才まで142名の方から報告いただきました。

朝歩いている
夕食後に歩いている
昼休みに歩いている

感想から

体重が減った。
ぐっすり眠れる。
ストレス解消になる
マッサージの回数が減った
腸の具合がよい。食事がおいしい
足腰が強くなった。
偏頭痛がなくなった

時間を決めて

こんなに効果が...



心癒す

始めはきつかけ

継続の力

心の癒い

夫婦で 親子でグループで
近所の人と 孫と犬と歩いている。
自分の体力にあわせ1人で歩いている
あちこちで出会いがありうれしい
各地のウォーク大会等に参加している

歩いた後はさわやか
自然に触れ、四季を満喫、
発見が多い。思考の場

みんなで食生活改善に取り組もう!!

欠食していませんか？毎食野菜をたっぷり食べていますか？

推進会議では、子どもから大人までの欠食を減らすとともに、食の安全、安心のため地元野菜を積極的に摂取することを目的に関係者と連携し、食生活改善に取り組んでいます。

元気で長生きするために、子どもの頃から楽しく食の体験を積み重ねていく、食育に取り組みましょう。下記物品をそろえています。食育推進のためにぜひご活用ください。

健康日本21サポートアイテム

- * 体脂肪サンプル (2Kg、3Kg)
- * 病変血管サンプル (正常血管、異常血管)
- * 骨粗鬆症指導用イメージモデル (正常骨断面、異常骨断面)

フードモデル

- * ちっちゃいず 食育ピラミッド版
- * セパレートサンプル

エプロンシアター

- * 何でも食べる元気なまあちゃん
- * おかしのほしのくいしんぼう

パンフレット

- * 成長曲線を描いてみましょう



本

- * たからものはなあに？
- * シール絵本「えらんでたべてげんきなからだ」
- * 元気をつくる食育絵本 (全5巻)
- * 食育かるた
- * 5訂改訂版 そのまんま料理カード
第1集 手軽な食事編
第2集 ちょっぴりごちそう編
第3集 幼児食編
- * 5訂改訂版 そのまんまお弁当料理カード
- * 実物大 そのまんま食材カード

貸し出します
ご利用ください!!