

雲南いきいきだより

第4号 平成17年9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 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636

健康長寿日本一

①平均寿命男女とも全県1位を継続します。

②65歳の平均自立期間男女とも全県1位を継続します。

― 高齢者が要介護となることなく自立した日常生活を営める期間

第1条

見つめ直そう、意識しよう！
栄養・食生活

第8条

年1回各種検診を受けて
健康チェックを！

第2条

実践しよう禁煙！
控えようアルコール



第7条

いきがいを持って
充実ライフ

第3条

生活に取り入れよう！
続けよう！
運動・体力づくり

第6条

人との交流で
寝たきり予防

第4条

十分な睡眠と
心にやすらぎを！

第5条

めざそう8020！
歯や口腔を大切に

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、平成13年度から平成22年度を計画の期間とした推進計画～雲南いきいきプラン～により、健康長寿うんなん8カ条を掲げて取り組みを進めています。

今年度は、計画期間の中間年にあたることから推進会議に3つのプロジェクトチームを設け、中間評価を行い、後半の取り組みについて検討し、更に計画の推進を図ります。また、運動については、まめなウォーカー連絡会で検討していきます。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議



食生活改善プロジェクトチーム



たばこ対策プロジェクトチーム



8020推進プロジェクトチーム



たばこ対策一步一步進んでいます!!



防煙



禁煙

分煙

子どもをタバコから守る取り組みが必要です

子どもにけむり(副流煙)を吸わせると...

- ① 乳幼児突然死症候群の原因に
- ② 喘息・呼吸器疾患・中耳炎などの原因に
- ③ 病气入院がふえる
- ④ 身長の伸びが悪くなる
- ⑤ 知能の発達が劣る
- ⑥ むし歯が増える
- ⑦ 成人後の発がん率が高くなる

子どもをタバコから守る **非煙三原則**

- ★ **吸わない** ... 思い切って禁煙を
- ★ **副流煙を吸わせない**
... 禁煙できない場合は、家庭では吸わない
- ★ **持ち込まない**
... タバコ、吸い殻、灰皿は家庭に持ち込まない

「たばこの煙のない飲食店」の
登録制度を推進しています

＜雲南地域の登録店＞

店 名	住 所
菓子工房 たてたに	雲南市加茂町東谷
奥出雲葡萄園	雲南市木次町寺領
きすき健康の森 レストラン アルカス	雲南市木次町西日登
奥出雲おろちループ 交流館 三国	仁多郡奥出雲町八川
オランジュ	雲南市大東町飯田 公立雲南総合病院内
本場手打ち 八川そば	仁多郡奥出雲町八川
とんぼろ味工房 由来乃郷	飯石郡飯南町頓原
純そば 一風庵	仁多郡奥出雲町下横田

活動紹介 ～ NHK 健康フェアに参加して 雲南地区栄養士会 ～



さる6月12日にアスパルで行われたNHK健康フェアで、“食べ物ビンゴ”を行い、たくさんの方に参加していただきました。

ビンゴゲームは、普通数字でするゲームですが、今回雲南の学校給食に使用している代表的な地元野菜や果物の名前を書き入れてもらいました。

ゲームの景品には、1位の奥出雲和牛をはじめ、ローズビネガー、干しいたけ、米、チーズ、野菜など、地物産品をたくさん用意し、参加者の方にも大好評でした。

私たちの雲南地区には、おいしくて、こだわりの食材がたくさんあることを改めて感じてもらえたのではないのでしょうか？



歩いて健康づくり・続けて健康長寿をめざそう

10月・11月はウォーキング推進月間です。

10・11月の2ヶ月間 週3日以上歩いた人には実行賞を進呈

下記内容を事務局あてに郵送・FAX・持参等によりご報告ください。

【内 容】 個 人：氏名・住所・電話番号・歩いた日数・歩いての感想
 グループ：グループ名・代表者名・代表者住所・電話番号・
 歩いた日数・歩いての感想

※ 報告書提出締め切りは12月22日(木)です!!

問い合わせ先 雲南圏域健康長寿しまね推進会議事務局（雲南保健所内）

あなたも
ウォーキングを
始めてみませんか?



ウォーキング大会情報

～雲南の自然を満喫しませんか?～

	大会名	日時	主催	連絡先 (TEL)
雲南市	加茂弥生まつり 古代出雲大国ウォーキング大会	10月16日(日)	雲南市	加茂総合センター自治振興課 (0854-49-8601)
	大東健康ウォーク大会	10月29日(土)	大東教育分室 大東健康福祉センター	大東健康福祉センター (0854-43-6142)
	日登ウォーキング大会	10月29日(土)	日登公民館	日登公民館 (0854-42-0238)
	健康ウォーキング大会	11月29日(火)	老人クラブ	加茂老人クラブ (0854-49-8012)
	アスパルウォーク	毎月第3日曜日 朝7時～	アスパル	アスパル (0854-45-9222)
奥出雲町	横田地区ウォーキング大会	10月15日(土)	横田公民館	横田公民館 (0854-52-0949) 横田総合相談室 (0854-52-2111)
	秋のウォーキング大会	11月12日(土)	八川公民館	八川公民館 (0854-52-0241) 横田総合相談室 (0854-52-2111)
	亀嵩健康まつり歩け歩け大会	11月13日(日)	亀嵩文化祭実行委員会	亀嵩公民館 (0854-57-0616)

運動グループ紹介 その1 ～がんばっています～

あなたも参加してみませんか

ステップアップサークル(奥出雲町三成地区)

平成8年度から3年間町が行った運動習慣教室の後に自主グループとして発足したサークルです。3月には体力測定を行い、1年間の成果をチェックしています。

会員数：現在24名

開催日：原則毎月第3水曜日

内 容：運動・食生活についての学習や実習
 (ウォーキング・

水中運動・チューブ体操・
 軽いスポーツ・調理実習等)

問い合わせ先：堀江喜和子

0854-54-0555



ガンバルーン体操教室(飯南町八神地区)

平成16年11月から開催。誰もが楽しく運動が可能な体力や気力がある間に運動習慣を身につけ、地域や家庭で続けられることを目的にしています。

参 加：興味のある方・関心のある方誰でも

開催日：原則毎月第1・3金曜日

内 容：ストレッチ体操
 ガンバルーン体操
 (ボールを使った体操)
 レクリエーションなど

参加費：100円

問い合わせ先：飯南町保健福祉センター保健師

0854-72-1770



楽しいね!
 閉じこもり予防だね
 冬にもできるよ

グループの自主的な健康づくりの取り組みが広がっています。



～ 今年度の「健康づくりアドバイザー派遣事業」の取り組みから ～

雲南市木次町下熊谷「健康クラブ」の皆さん



雲南市三刀屋町上熊谷「フレッシュさわやか会」の皆さん



「栄養士」「健康運動指導士」「歯科衛生士」「保健師」が
地域や職場での健康づくりを出前でアドバイスします

健康機器等の貸し出しを 行っています

地域、職場での健康づくりに
ご活用ください

☆問い合わせは当推進会議事務局まで☆

食育推進のために



健康長寿のために



*写真は貸し出し機材の一部です。

めざそう8020!

6月の歯の衛生週間にあわせ歯科衛生士会雲南支部宏美歯科衛生士がCATVに出演し歯周病予防のためのセルフケアの方法について情報提供を行いました。

ワンポイント
アドバイス



こきざみに動かす



歯ブラシの持ち方

力を入れすぎない
ように鉛筆を持つときの
ペングリップで



毛先が開いてしまう前に、交換



硬すぎず、ヘッドが
小さめのもの



フッ素入りの歯みがき粉を利用しましょう。

成分表示に フッ化ナトリウム
モノフルオロリン酸ナトリウム
フッ化第一スズ
のいずれかが記載されているもの

歯ブラシだけでは落ちにくい歯のすき間の歯垢をきれいにとり除くため、
歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。

