

# 雲南いきいきだより

第5号 平成18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

## 「平成17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17年度健康づくりグループ表彰」が平成18年2月17日に行われました。当圏域健康長寿しまね推進会議から推薦した雲南市三刀屋町の「アスパルウォーク」がウォーキング普及の功績により受賞されました。



日 時：毎月第3日曜日（4月のみ変動あり）  
4～10月 午前7:00～／11～3月 午前7:30～  
集合場所：雲南市三刀屋町古城  
文化体育館「アスパル」  
内 容：月々季節を感じられる2.5kmコースをウォーキング  
参加申し込み：どなたでも自由に参加していただけます。  
当日直接アスパルへお越しください  
(アスパル TEL 0854-45-9222)

アスパルウォークを  
紹介するよ！



## ～よいとこみつけて健康でーなん！～へ出展しました～

平成18年3月5日（日）に飯南町の中山間地域研究センターで開催された「よいとこみつけて健康でーなん！」へ当推進会議から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）と島根県歯科技工士会・飯南町まめなウォーク連絡会が出展しました。まめなくんスタンプラリーで各コーナーを廻りながら健康づくりについて考えてもらいました。

運動しよう

たばこダメ

まめ

楽しく食べよう

めざそう8020

# バランスのよい食事はとれていますか？

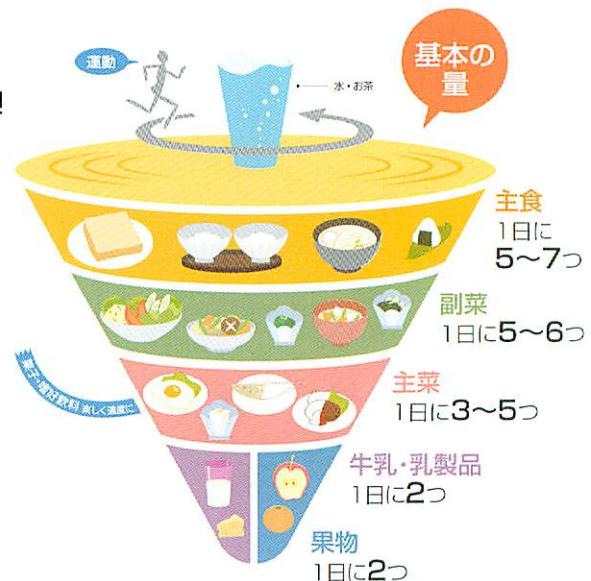
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

1日に食べたものを、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、自分の食事に何が足りなくて、何が多すぎるのか、あなたの1日の食事をチェックしてみましょう！

## STEP 1 自分に合った量を知ろう

表を参考にして、自分に合った量を確認しましょう！

こんな人	●6~9歳の子ども ●身体活動量の低い（高齢者を含む）女性	●ほとんどの女性 ●身体活動量の低い（高齢者を含む）男性	●12歳以上のほとんどの男性
主 食	4~5つ	5~7つ	7~8つ
副 菜	5~6つ		6~7つ
主 菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ		2~3つ
果 物	2つ		2~3つ



## STEP 2 あなたのコマをつくってみよう

料理例を参考にあなたが食べた分だけコマを塗ってみましょう！

### 料 理 例

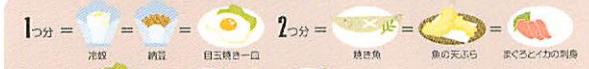
#### 主食 (ごはん、パン、麺)



#### 副菜 (野菜、さのこ、いも、海藻料理)



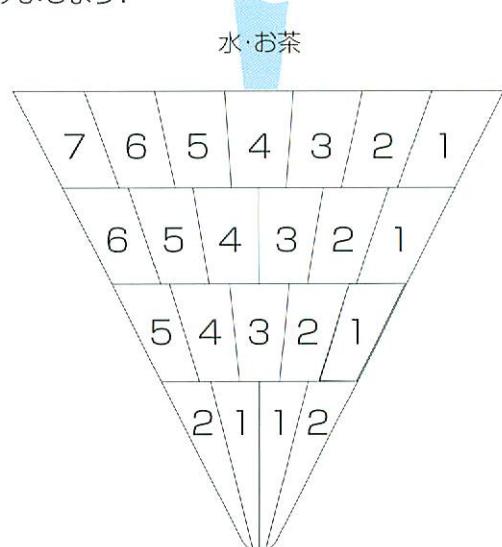
#### 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)



#### 牛乳・乳製品



#### 果物



## ＊＊ だいたいの量をつかもう ＊＊

**主食**：1回に食べる量がだいたい2つ（少なめなら1つ、大盛りなら3つ）

**副菜**：小鉢1品がだいたい1つ（数種類の野菜が入った炒め物などなら2つ）

**主菜**：1回に食べる用がだいたい2つ（揚げ物なら3つ）

**牛乳・乳製品**：牛乳1杯が2つ（チーズ1個なら1つ、ヨーグルト1パックも1つ）

**果物**：1回に食べる量がだいたい1つ

どうだつたかな？  
主食や副菜が少なくて、  
主菜が多すぎたかな？  
という人は目安量に  
近づくよう食生活を  
見直してみよう！





# たばこ対策一步一歩進んでいます!!



## 禁煙 分煙 防煙

 1月のCATV雲南夢ネット「いきいきライフ雲南」に出演しました。

めざそう禁煙 自分のためそして皆さんためと題し、たばこが体に及ぼす影響や禁煙のメリット等また、武田島根県薬剤師会理事によるニコチンガム製剤の使用法などについて説明しました。

### たばこの3大有害物質

#### ①ニコチン

心臓や血管に働きかけ、血管を縮める。その結果血圧の上昇、皮膚の温度低下、肌の老化をすすめる。

#### ②タール

発ガン物質が含まれており肺がんなどの発症につながる。また、歯周病になりやすくなる。

#### ③一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結びつき、血液の酸素を運ぶ能力を弱める。学習能力や運動能力が低下する。

### 禁煙のメリット

- ①がんや心臓病のリスクが低下する
- ②呼吸が楽になる
- ③スタミナがアップする
- ④味覚や嗅覚が冴え食欲が出る
- ⑤肌がきれいになる
- ⑥周りの人に迷惑をかけなくなる（受動喫煙防止）
- ⑦禁煙できることにより自信と満足感が得られる
- ⑧お金の節約

### ニコチンガム製剤について

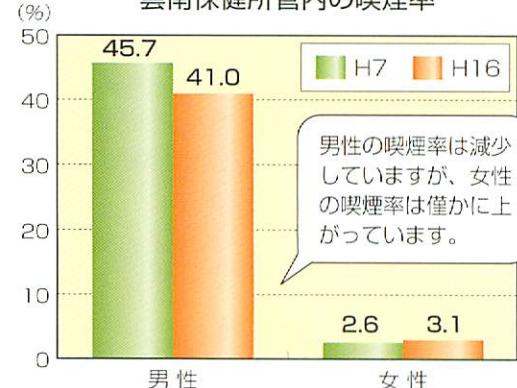
たばこを吸いたいと思った時、1回1個を30～60分かけて噛みます。通常1日4～12個から始め適宜増減します。1日の総使用数は24個を超えないこと。1か月前後で禁煙に慣れてきたら1週間毎に1日の使用個数を1～2個ずつ減らし、1日の使用個数が1～2個になった段階で使用を止めます。

#### 注意事項

- ・ニコチンガム製剤を使用中あるいは使用直後はたばこを吸わないこと。
- ・3か月を超えて継続する場合は医師、薬剤師に相談すること。

ニコチンガム製剤は薬局で購入できます。薬剤師が禁煙指導を行っていますので、相談しながら禁煙に取り組んでいきましょう。

雲南保健所管内の喫煙率



## 歩いて健康づくり・続けて健康長寿をめざそう

### 217の方に実行賞の「まめな君手袋」を進呈

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いただきました。



49歳から92歳まで  
幅広く報告いただきました。  
皆さんもチャレンジしてみませんか

#### 報告者の状況

市町別では…

	個人	グループ	合計
雲南市	94人	10グループ 87人	181人
奥出雲町	18人	2グループ 8人	26人
飯南町	6人	1グループ 4人	10人

#### 皆さんからの声

心身共にリラックス、  
ストレス発散になります。

四季折々の自然の  
すばらしさを実感!!

時々後ろ向き歩きを  
入れながら歩いています。

毎日手押し車で  
300m位を往復。  
日に何往復も歩きます。

## 運動グループ紹介 その2

～がんばっています～

### 健康ライフクラブ木次

(雲南市木次町)

平成7年4月から、従来の教室から自主グループに衣替えして活動を始めて、10年以上の歴史と「自分の健康は自分で」の合い言葉で集う仲間たちのグループです。活動の成果を年度の終わりに体力測定して、自分の体力を確認し、次の活動の指針としています。

内 容：食と運動の2本柱

調理実習・ウォーキング・健康体操・アクアビクス・軽いスポーツ等

問い合わせ先

川本和夫 電話：0854-42-0492



あなたも  
参加してみませんか？

### ヨガ教室 (雲南市三刀屋町)

平成5年から開催。ヨガを中心とした運動で心身の健康を図り、老化の予防と美容効果を高めること、仲間づくりを目的にしています。20歳代から70歳代までと幅広く交流を深めています。

年1回のチャレンジデーにも参加しています。

参 加：老若男女どなたでも

開催日：毎週火曜日 夜8時から9時まで

場 所：農村環境改善センター

内 容：自分の体調を考えながらゆっくりと動作します。

マイペースでヨガタイムを楽しめます。



体の芯から  
リラックスできます。  
子育てについての交流も  
しています。

問い合わせ先

星野勝子 電話：0854-45-3470

## 平成17年度は、14グループ(317人)に健康づくりアドバイザーを派遣しました

～健康づくりアドバイザー派遣事業の取り組みから～

料理カードを使ってバランスのとれた食事と  
適量について学びました

(宮内谷自治会の皆さん)

- 毎日の食事づくり担当者が多かったので、栄養士さんのお話を非常に関心が高く再認識することが多かったです。



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

### 職場へ健康運動士を派遣

(雲南市大東町山根建設YTCの皆さん)

- 家庭で出来る肩こり、腰痛予防体操の実技では、血行がよくなるのがわかりました。毎日の生活の中に意識的に体操を組み込む必要性を感じました。

## 衛生教育資材・健康機器の貸し出しも行っています

例えば…  
食育エプロン

マジックテープで  
各パーツを貼り付け  
ながらお話しを  
すすめていきます

### 食育エプロン

「なんでも食べる  
元気なまあちゃん」

飯南町桜ヶ台保育所の子どもたち



☆問い合わせは当推進会議事務局まで☆