

雲南いきいきだより

第6号 平成18年8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

～雲南圏域健康長寿しまね推進会議会長あいさつ～

別 木 康 吉



この度の役員改選により、会長職を引き受けることとなりました。

私は、この雲南圏域健康長寿しまね推進会議が発足した平成12年から委員として出席し、推進計画（雲南いきいきプラン）の策定作業にも参加しました。その計画策定から5力年が経過し、昨年度は進捗状況について中間評価を行ったところです。この間当推進会議が進めてきたさまざまな取り組みが、少しずつではありますが圏域内に広がったと感じております。

今後も、構成団体の皆さんのお力を頂きながら、雲南の地域に根ざした健康づくり活動を展開して行きたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

豊かな社会・みんなでつくろう・健康長寿うんなん8カ条

平成17年度改訂版

第1条 見つめ直そう、意識しよう！栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえて、量・質ともにバランスのとれた食事をします
- 欠食をなくし、1日3回楽しく食事をします
- 食塩の摂取を1日10g未満にします
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとりま
- 外食する時や惣菜を購入する時に栄養成分表示を参考にします



第2条 実践しよう禁煙！控えようアルコール！

- 禁煙に努力します
- 未成年者の喫煙・飲酒をなくします
- 飲み過ぎに注意します



第3条 生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり

- 自分にあった運動をします
- 歩くことを心がけます
- 体を動かして遊びます



第4条 十分な睡眠と心にやすらぎを！

- 十分な睡眠をとります
- ストレスの対処方法を持ちます
- 相談相手を持ちます



第5条 めざそう8020！歯や口腔を大切に

- 毎食後歯みがきをします
- むし歯や歯周病予防のために、定期的に専門家による歯口清掃や歯科保健指導を受けます
- 子どもの時から食事はしっかり噛みます
- むし歯予防のため、フッ化物を利用します



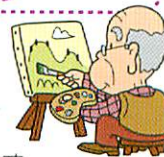
第6条 人との交流で寝たきり予防

- 脳卒中の発症・再発を予防します
- 転倒・転落に気をつけます
- 週1回以上外出します
- 交通事故に気をつけます



第7条 いきがいを持って充実ライフ

- 人生に生きがいを持ちます
- 自分の楽しみや趣味を持ちます
- 地域活動やボランティア活動へ積極的に参加します
- 身の回りのことは出来るだけ自分でします



第8条 年1回各種健診(検診)を受けて健康チェックを！

- 各種健康診断を受けます
- 異常があった場合は早めに精密検査を受けます

始めてみましょう！ みんなで食育♪

毎月**19日**は「**食育の日**」です。

食育を進めるために、保育所や学校・地域・行政など、いろいろな所で「食育」の取り組みが始まっています。

もちろん、家庭でも「食育」を進めることが大切です。家族そろって楽しく食卓を囲むことが一番の「食育」です。

「健康」は日々の食事の積み重ね。あなたの食生活はいかがですか？ この日をきっかけに、自分や家族の食生活を振り返ってみましょう。

食育とは？

- 自分の「食」について考える習慣
- 「食」に関する様々な知識
- 「食」を選ぶ力

を身につけるための学習等の取り組みのことです。



朝食のすすめ あなたの「ご自慢アイデア料理」を募集しています！

みなさん、毎日朝ごはん食べていますか？ 島根県で「健康づくりの標語」を募集した結果、知事賞は「**1日のスイッチ入れる 朝ごはん！**」に決定しました。朝食の大切さがとてもよく表現されていますね。そこで、この度「**わが家の一流シェフ in 島根**」料理コンクールが開催されることとなりました。

圏域推進会議で一次審査をし、県へ推薦します。応募作品の一部はリーフレットにし、普及啓発に活用する予定です。みなさんのアイデア料理の応募をお待ちしています！！

応募資格：島根県内在住 ① 親子部門：小学生の親子 ② 学生部門：中学生、高校生、大学生

応募規定：テーマ「地元でとれる野菜などを使った朝食1品メニュー」

- <条件>
- ・地元でとれる野菜、キノコ類、海草類、いも類のいずれかを料理の材料に使いましょう
* 地元＝可能な限り住んでいる又は近隣の市町村としますが、難しい場合は、島根県内産を使いましょう
 - ・朝食に使えるように、短時間でできるメニューとしましょう
 - ・1品でも栄養バランスを考えたメニューとしましょう

応募メ切：平成18年9月19日(火) 当日消印有効

応募先：雲南保健所 健康増進グループ (TEL：0854-42-9637)

* 応募用紙は各学校へ配布されています。必要な方は保健所へお問い合わせください。



お元気ですか？ あなたの心？

こころのかぜ「**うつ病**」について理解を深めよう

- ・島根県では1998年から毎年240人前後の方が自ら命を絶っています。
- ・自殺の背景には「うつ病」があるといわれています。



うつ病とは？ … 早く見つければ早く治る病気です。

- ゆうつ感や無気力な状態が長い間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。
- 心配や過労・ストレスが続くとかかりやすくなります。
- 誰でもかかりうる病気です

心の不調

- 何もする気がしない
- 気分が重く沈む
- 考えがまとまらない

体の不調

- 食欲がない・体がだるい
- よく眠れない
- 頭が重い

心や体のサインに早く気づいて対処しよう

- ◆ うつ状態・ストレスチェックをしてみよう。
- ◆ 早めに相談、受診しましょう

チェック表は保健所にあります。ご活用ください。

フッ化物を利用し、むし歯を予防しましょう

「歯と口の健康」では、重点項目のひとつに「フッ化物利用の推進」を掲げ取り組んでいます。今回、このフッ化物についてお知らせします。

「フッ化物」とはどんなもの？

フッ化物はフッ素の化合物で海水、河川水、植物、動物などすべてに微量ながら含まれています。私たちの食べたりするものの中には、量は異なるものの必ずといっていいほど含まれています。

【フッ化物の特性】

- 歯の表面の歯質を強くします。
- むし歯になりかかった歯の再石灰化（なおす働き）を促進します。
- 補助的な作用として歯垢（プラーク）の生成を抑えます。

【フッ化物の応用方法】

- 学校、保育所などでのフッ化物洗口（フッ化物液を使用してのブクブクうがい）
- 歯科医院などでの定期的なフッ化物塗布
- 家庭でのフッ化物入り歯みがき剤の使用

子どもから高齢者まで有効です。

むし歯予防の3つの輪

歯みがき
甘み制限 フッ化物利用



歯みがき、甘み制限、フッ化物利用の3つのむし歯予防方法はどれも重要で、どれかひとつだけががんばればよいというものではありません。むし歯を予防し丈夫な歯を作るため、3つの方法をバランスよく実践しましょう。



禁煙治療実施医療機関について



禁煙の希望があるニコチン依存症患者に対する一定期間の禁煙指導について、平成18年度の診療報酬改定で「ニコチン依存症管理料」が新設され、**6月1日からニコチンパッチが保険適用**されました。

「ニコチン依存症」と診断された患者のうち禁煙の希望がある者に対して、**禁煙治療プログラム（12週間にわたり計5回の禁煙治療プログラム）**により禁煙指導を行います。

雲南管内には、禁煙治療が保険適用となっている医療機関はまだありませんが、禁煙の相談は公立雲南総合病院および平成記念病院にて行っています。また、**禁煙治療実施医療機関のリストは、島根県のホームページ健康長寿しまね情報で確認するか、または雲南保健所へ問い合わせてください。**



今年も
やります!

歩いて健康づくり・続けて健康長寿

～10月・11月の2ヶ月間 週3回以上歩いた人に実行賞を進呈します～

下記内容を事務局宛に郵送・FAX・持参等にて、12月15日(金)までにご報告ください

【内 容】 個人の場合：氏名・住所・電話番号・歩いた日数・歩いての感想

グループの場合：グループ名・人数・代表者の氏名・住所・電話番号・歩いた日数・歩いての感想

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）

ウォーキング大会情報

公民館等で9月以降開催予定の大会です

	公民館名	大会名	日時	主催	連絡先 (TEL)
雲南 市	幡屋公民館	健康登山	H18年10月29日(日)	幡屋地区健康を守る会	(0854)43-2800
	阿用公民館	清久山健康登山まつり	H18年10月29日(日)	阿用地区振興協議会	(0854)43-2811
	日登公民館	日登地区ウォーキング大会	H18年11月18日(土)	日登公民館	(0854)42-0238
	飯石公民館	飯石公民館ウォーキング大会	H18年11月19日(日)	飯石公民館	(0854)45-4224
	多根公民館	ウォーキング・軽スポーツ大会	H18年9月15日(金)	寿会・福寿会	(0854)62-1302
		全国一斉奉仕作業	H18年9月20日(水)		
奥出雲 町	阿井公民館	鯛ノ巣山裾野ウォーキング	H18年10月28日(土)	阿井公民館	(0854)56-0001
	亀嵩公民館	いきいき亀嵩元気村健康まつり 歩け歩け大会	10月～11月	亀嵩地区文化祭実行委員会	(0854)57-0616
	横田公民館	ウォーキング大会	10月予定	横田公民館	(0854)52-0949
	八川公民館	第4回八川地区ウォーキング大会	H18年11月11日(土)	八川公民館	(0854)52-0241
	馬木公民館	地歴探訪ウォーク	11月上旬予定	馬木公民館	(0854)53-0201
		紅葉登山	10月下旬予定		
飯南 町	頓原公民館	秋のウォーキング大会	H18年11月12日(日)	とんばら歩こう会	(0854)72-0980
	赤名公民館	衣掛山歴史探訪	H18年10月15日(日)	赤名公民館 赤名自治振興協議会	(0854)76-3100

健康教育教材・健康機器の貸し出しを行っています

例えば…

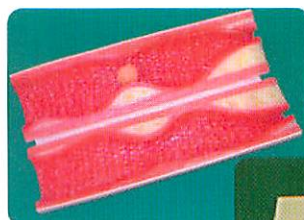


食育カルタ

地域や職場での
健康づくりに
ご活用ください!

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)



動脈硬化
血管サンプル



骨粗鬆症
イメージモデル