

雲南いきいきだより

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

第17号 平成24年3月 発行

島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

健康づくりグループ表彰 ～島根県知事賞～を受賞されました!!

健康づくりを実践していくための気運を盛り上げるため、島根県では毎年地域や職域で健康づくり活動を実践しているグループの表彰を行っています。

この度、「生き生き健康ライフクラブ木次」が島根県知事賞を受賞されました。

「体力強化・維持」、「体力測定」、「食生活」を3本柱に、個人での取り組みはもちろん、「仲間と楽しく健康づくりを続けること」を大切にしながら、毎月1回の健康づくりに取り組まれています。定例のグループ活動にとどまらず、地域の転倒予防体操等地区外の活動も自主的に実施していることが評価されました。

…………会長の川本さんにお話を聞きました。…………

Q：継続の秘訣は？

A：無理しないこと。続けることが体力アップにつながる。

Q：今後に向けて

A：楽しみながら、できる限り続けていきたい。



生き生き健康ライフクラブ木次会長 川本和夫氏

知ろう、語ろうがんのこと in 雲南が開催されました

平成24年1月22日(日)、「知ろう、語ろうがんのこと in 雲南」が三刀屋文化体育館アスパルにて開催され、230人の来場がありました。【STOP!働き盛りのがん死亡】をテーマに、東京大学医学部附属病院放射線科准教授の中川恵一氏による基調講演と、パネルディスカッションが行われました。

中川准教授からは、がんを予防するためには**生活習慣の改善**が第一ですが、それだけでは防ぎきれないがんも多く、早期発見・治療のためには、**検診受診**が非常に大切であると話がありました。

パネルディスカッションでは、働き盛り世代は家庭や社会で責任ある立場の方が多いため、がんになると本人にも周囲にも影響が大きく、発見が早いほど体力・精神・経済的な負担が軽くなること、職場においては互いを思いやり、検診を受けやすくする環境を整えることが大切である等といった意見交換が行われました。



<パネルディスカッションの様子>



<雲南圏域健康長寿しまね推進会議も出展しました>

がんについて一緒に学ぼう！出前講座を行っています

国民の「2人に1人」が、一生のうち一度は「がん」にかかる時代。島根県でも「3人に1人」、年間約2500人が亡くなられる身近な病気です。がん予防を実践するために…

「がん」について知ることから始めてみませんか？

詳細は保健所へ
お問い合わせください。
電話：42-9637



- **どんな内容？** がんに関わる内容全般です。詳しい内容はご要望に応じます。
- **お話るのはどんな人？** がん検診啓発センター（当事者）や保健師などです。
- **日時や場所は？** 原則ご要望に応じます。
- **費用は？** 無料です。

こころの健康標語審査結果を発表します

雲南圏域健康長寿しまね推進会議心の健康づくり対策プロジェクトでは、こころの健康づくりの取組みとして、8月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。その結果、小学生からお年寄りまで、幅広い年代の方から、48名、114作品の応募がありました。ありがとうございました。

最優秀賞

「ありがとう」言っても聞いても いい気持ち 吉川 航輝さん（小学生）



優秀賞を受賞された
須山康子さん

優秀賞

ありがとう 言われたぼくも ありがとう 渡部 哲平さん（小学生）
あいさつが 心とこころ つなぐ糸 須山 康子さん（一般）

入選

てなながら 感謝のきもちに ありがとう	渡部 真夕さん（小学生）
たわいない 茶のみ話で リフレッシュ	畠 美紗子さん（一般）
声かけて 心とこころ つなげよう	須山 康子さん（一般）
よく笑い 人とふれあう 毎日を	高橋 拓也さん（小学生）
いつまでも 家族といたい たから物	勝部 唯さん（小学生）
ほめあって 好きな所が またふえる	渡部 真夕さん（小学生）
今日もまた 呼ばれてうれしい お茶ですよ	江角 未子さん（一般）



吉田町ななかまどフェスタでの
一般審査の様子

世界自殺予防デー キャンペーンを行いました！

平成23年9月9日、ローソン三刀屋店、奥出雲町サンクス、蔵市において、うつ病の早期受診を呼びかけるための「睡眠」を切り口とした啓発活動を行いました。

うつ病は、過労や強いストレス状態が続ければ、誰でもなる可能性がある病気です。15人に1人の人が、一生のあいだにうつ病を経験するとも言われています。うつ病は、きちんと休養し、治療すれば治る病気です。「うつかも？」と思ったら、お医者さんなどの専門家や、家族など周りの人相談してみましょう。

奥出雲町では横田高校の生徒さんにも御協力いただきました！



たばこ対策について要望書を提出しました!!



○ 雲南市



○ 飯南町



○ 奥出雲町



平成24年2月22日、23日に雲南市、奥出雲町、飯南町へ要望書を提出しました。

各市町において、要望趣旨に添った方向で検討するとの回答をいただきました。

大変お忙しい中、対応いただきありがとうございました。

登録店は、終日
たばこの煙のない
飲食店です。

たばこの煙のない飲食店一覧

	屋号（店名）	所在地	電話番号
雲 南 市	有限会社 菓子工房たてたに	加茂町東谷88-2	0854-49-7020
	有限会社 奥出雲葡萄園	木次町寺領2273-1	0854-42-3480
	ビューレストラン オランジュ	大東町飯田96-1	0854-43-2390
	健康の森レストラン	木次町西日登2542-2	0854-42-2623
	natural foods & goods 菜野花	木次町1-5	0854-42-4522
	たまごかけごはん専門店 飯匠 お玉はん	三刀屋町三刀屋106-1	0854-45-5820
奥 出 雲 町	交流館 三国	八川2500-34	0854-52-3111
	本場手打ち 八川そば	八川99-1	0854-52-1513
	純そば 一風庵	下横田89-2	0854-52-9870
	扇屋そば	郡340	0854-57-0034
	山県そば	大呂515	0854-52-0410
飯 南 町	美し彩菜の食時 しおや	野萱805	0854-76-2324
	とんばら味工房 由来乃郷	頓原2079-1	0854-72-1682
	奥出雲そば処 一福 頃原店	佐見977	0854-72-0277
	道の駅頓原（レストランやまなみ）	花栗48	0854-72-1111

～歯と口の健康と食育～

よし噛み、おりしく食べる

～噛むから育てる～

赤ちゃんには母乳やミルクなどを飲む力が生まれながらに備わっていますが、前歯で噛み切り、奥歯ですりつぶし、舌を使って唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形にする、といった「噛んで食べる能力」は、成長にともない、さまざまな食体験を通して少しづつ獲得していくものです。

あせらず、子どもと一緒に食べながら、食べ方や口の様子（歯の生え方など）を見ながら子どもの食べる機能の発達を見守りましょう。楽しいやりとりが子どもの唾液の分泌を促し、よく噛んで味わい、五感を満たす食べができる基礎になります。

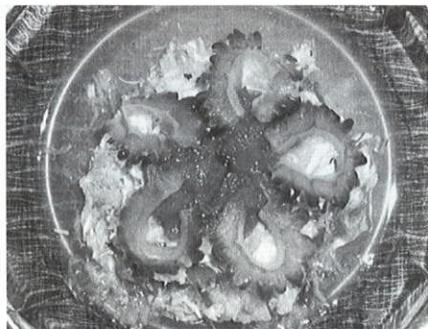
歯は元気のもと むし歯予防も大切です

乳歯はどうせ生え変わるのだからと放置していませんか？乳歯のむし歯を放っておくと、口の中の環境が酸性に傾き、将来、永久歯もむし歯になる可能性がより高くなります。乳歯のむし歯は放置せず、早いうちに治療しましょう。そしてなによりも、むし歯予防をこころがけましょう。



おいしい・たのしい・ためになる

朝ごはん簡単レシピ♪～わが家の一流シェフin島根料理コンクール～



材料と分量（4人分）

- 焼きサバ 中片身
- ゴーヤ 中1/2本
- 大根 中10cm弱
- 梅干し 2個
- ぽん酢 大さじ2
- かつお節 少々

今年度も地元産品を使った朝食1品メニューを募集したところ、圏域では中高生12人から応募がありました。県最終審査には岡田明日香さん（雲南市・中学3年生）の作品「焼きサバとゴーヤのちょっとすっぽい大根おろしあえ」を推薦し、「県食育・食の安全推進協議会長賞」を受賞されました。審査員からは地元産のサバを使っていてよい、醤油ベースになりがちだが梅を使ったのは新鮮！と好評でした。

作り方

- ① ゴーヤを半分に切り、中のわたもとり、うすくスライスし水にさらす。
5分程度水にさらしたら、水を切って少し塩の入った鍋に入れさっとゆでる。（苦味がイヤな人は、前日から水につけておくとよい）
- ② 焼きサバの身をほぐす
- ③ 大根をおろす
- ④ ①～③をあえる
- ⑤ ぽん酢と梅干しをまぜてあわせタレをつくる
- ⑥ ⑤を上にかけるか、④に混ぜる
- ⑦ かつお節を上にふりかける



◆新たに20名のまめなウォーカーが誕生

まずは、自分の健康づくり・生きがいづくりをめざしてウォーキングを楽しみ、そのことを地域に伝えてウォーキングの普及につなげて頂くまめなウォーカーの養成研修会を、平成23年10月17日に行い新しく20名のまめなウォーカーが誕生しました。これにより雲南圏域でまめなウォーカーとして登録された方は、216名になりました。

また、併せて、すべてのまめなウォーカーを対象にノルディックウォーキングを行い、アスパル周辺を歩きました。ノルディックウォーキングの効果を実感するとともに秋や自然を感じながら気持ちよく歩きました。

◆歩いて健康づくり・続けて健康長寿チャレンジイベント

毎年、10月・11月を「ウォーキング推進月間」としてチャレンジイベントを実施しています。

今年も週3回以上ウォーキングを実践した方、84名から報告・感想をいただきました。



★体の調子がとてもいいです。
体重に変化が見られ体が軽くなりました。(62才女性)

★お陰様でウォーキングが生活の一部になりました。(71才男性)

★これからも続けたい(64才女性)