

平成27年度雲南圏域「こころの健康標語」 審査結果を発表します!!

こころの健康づくり対策の一環として、平成27年9月から11月に「こころの健康標語」を募集しました。入賞作品を紹介します。

< 一般の部 >

| | | |
|------|----------------------|----------------|
| 最優秀賞 | ゆっくりね。あなたのペースで いいんだよ | 後藤 ひとみさん (雲南市) |
| 優秀賞 | 少しずつ できることから あわてずに | 飯塚 保春さん (雲南市) |
| 入選 | 日々感謝 こころのゆとりが 長寿うむ | 田部 富雄さん (雲南市) |
| 入選 | 明日がある やまない雨は ないんだよ | 内田 三子さん (奥出雲町) |
| 入選 | ゆっくりと 聞いてあげるよ 話してね | 森山 啓子さん (雲南市) |
| 入選 | がんばりも ここらでちょっと 一休み | 浜村 愛子さん (雲南市) |

< 学生の部 >

| | | |
|------|--------------------|--------------------------|
| 最優秀賞 | 大丈夫 私がいるよ 一人じゃない | 藤原 美菜さん (大東小学校) |
| 優秀賞 | 思いやり みんなに広がり こだまする | 石川 侑樹さん (大東小学校) |
| 入選 | 見つけよう 自分と相手の 良いところ | 藤原 陶子さん (頓原中学校) |
| 入選 | 見つけよう 自分の良さと 友の良さ | 富山 慎也さん (海潮中学校) |
| 入選 | きみの事 見てくれている 人がいる | 福島 実希さん (飯南高校) |
| 入選 | 君という HOTな時間が ほっとする | 荒木 詠美子さん (島根リハビリテーション学院) |

< 学校賞 >

大東小学校 志々小学校 海潮中学校 加茂中学校 三刀屋中学校 頓原中学校
飯南高校 島根リハビリテーション学院



一般の部39名68作品、学生の部359名475作品の応募がありました。
ありがとうございました。

「健康づくり応援店」を募集しています。

健康志向の高まりの中、健康づくりに取り組んでいる方、食事が気になる方などをいろいろな方が外食を利用されます。そこで、健康長寿しまね推進会議では、少しでもお客様の健康をサポートするお店「健康づくり応援店」を増やす取り組みを進めています。皆さんの知り合いのお店でも、「栄養情報を知りたい」「いつもよりうす味で外食がしたい」というお客様のニーズに応える「健康づくり応援店」になってくださる飲食店はありますか。

食事をバランスよくとるためのヒントや健康づくりに関する情報などへのヒント、「へ〜!」と、ためになる情報をお届けします。「健康づくり応援店」になっていただける飲食店がありましたら是非ご紹介下さい。



【問い合わせ先】 雲南圏域健康長寿しまね事務局 (雲南保健所健康増進課)

☎(0854)42-9636

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 島根県雲南保健所 健康増進課
TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutoujyu

第25号 平成28年3月 発行



圏域健康長寿しまね健康づくりグループ表彰 ~10グループの受賞が決定しました~

健康長寿日本一を目指し、地域や職場ごとに健康づくり活動への積極的な取り組みを進めています。その中で、長年活動を継続されているグループを表彰する「健康づくりグループ表彰」として、平成27年度は10グループの受賞が決定しました。

【受賞グループ一覧】

| 賞(活動期間) | グループ名 |
|----------------|--|
| 会長賞 (10年以上) | 古市自治会まめでござる教室 (奥出雲町下横田) |
| | 中二ふれあい会 (雲南市木次町下熊谷) |
| | 中之段ふれあい体操会 (雲南市木次町上熊谷) |
| | 健康体操 (雲南市吉田町) |
| | 女良木ペタンク同好会 (奥出雲町大馬木) |
| 継続賞 (5年以上) | 安江体操グループ (飯南町上来島) |
| | 川尻自治会 (飯南町下来島) |
| 奨励賞 (3年以上) | 潤いクッキングヘルスサロン (飯南町塩谷) |
| | ゴムバンド体操・陽だまりの会 (雲南市木次町湯村) 健康体操教室・ピーチ会 (飯南町佐見) |

祝 受賞おめでとうございます



受賞者の声

- 寝たきり予防、介護予防を目指して健康づくりに取り組みたい
- 受賞を機に心を磨き、益々頑張る励み

「体力づくり」や「健康づくり」を実践しています!!

体操や軽運動、バランスの取れた食生活、健康講座 など

「生きがいづくり」や「世代間・地域間交流」をすすめています!!

自治会や地域ぐるみで取り組むことで、健康づくりが広がっています



圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

平成28年2月24日(水) 雲南市チェリヴァホールにおいて、活動推進交流会を開催しました。健康づくりグループや健康長寿しまね推進会議の委員など53名の方に参加いただき、健康づくりグループの活動紹介や活動交流を行いました。

健康づくりグループ活動発表

- 笑ったり話したり、楽しみながら健康づくり
- 様々な人が関わることで内容も変化し、参加者も増えていく
- 定期的に場があることで、情報交換や交流ができる
- 続けることが大事



- 「参加者が笑顔で帰れる会」とし、「男性の参加」がもっと増えるとうい
- 「強制ではなく自主参加すること」「難しいことではなく楽しみながら」が長続きの秘訣

活動交流



元気な生活は「お口」の中から ～島根リハビリテーション学院で啓発を行いました～

歯周病は日本人の約8割がかかるといわれる生活習慣病ですが、中学生・高校生、20代など若い年代でも増えてきています。そこで、島根リハビリテーション学院学園祭において、雲南地区歯科衛生士会の協力を得て、150名の学生や保護者の方に、体験型の啓発やちらし配布など情報提供しました。



しっかり噛むことで歯周病や口臭予防になりますよ

お口の中の細胞を見てみましょう～



今すぐ出来るお口のケア

- ①毎食後の歯みがきを習慣づけ1日1回は丁寧に磨こう！
- ②歯みがきには「フッ素入り歯みがき剤」を使おう！
- ③「禁煙」「よくかむこと」など生活習慣にも気をつけよう！
- ④症状がなくても歯科医院で年1回はみてもらおう！

いつまでも自分の歯で食べて健康長寿!!



適量を守っていいお酒

～アルコールに関する啓発を行いました!

お酒には「良い面」と「悪い面」があり、量が増えすぎるとがんや脳卒中など生活習慣病の原因になります。そこで、「アルコール関連問題啓発週間(11月10日～16日)」にあわせ、雲南合同庁舎において「上手なお酒とのつきあい方」「お酒の適量の目安」について啓発を行いました。



～知って得する!! 上手なお酒の飲み方・つきあい方～

適量を意識しましょう

1日の適正飲酒量：純アルコール20g
(女性や高齢の方は半量が目安)

たとえば…

●ビール：中ビン1本
(500ml/アルコール度数5%)

●日本酒：1合
(180ml/アルコール度数15%)

●缶酎ハイ：1.5缶
(約520ml/アルコール度数5%)



飲み方を工夫しましょう

●つまみを食べながら飲みましょう

●週二日は休肝日身体を休ませよう

●体調にあった適量を守りましょう
～飲めない人に無理強いしない～



歩いて健康づくり・続けて健康長寿チャレンジイベント

雲南圏域では毎年、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10分以上・週3回以上のウォーキング、を実践された67名から報告・感想をいただきました。また、ウォーキングを継続していただくため「ウォーキング記録表」と実行賞をお送りしました。(保健所のホームページにも記録表を掲載していますので、ご活用ください)

ウォーキングをしやすい季節となりました。健康づくりのため取り組んでみませんか!!



皆さんからの感想【抜粋】

- この表を励みにウォーキングをがんばれました。歩くことが習慣になりそうです (58才 女性)
- 腰痛のため、ウォーキングを始めました。腰痛も日ごとによくなってきています (80才 男性)
- 早朝のウォーキングで1日がスタートします。ウォーキングでリラックスし、歩けることに感謝です (72才 女性)
- やればできると自分を誉めるとまた歩きたくなります (73才 女性)

ロコモ予防のための「足エクササイズ」を紹介しまし お家でやってみましょう!



- 足のゆびを開いて、ゆびを床から浮かします(ば!)
- 開いたまま床につけましょう(びた!)
- 床をつかむように曲げましょう(むぎゅ!)

「たばこの煙のない施設」の登録にご協力ください!

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、公共の場や多くの方が利用される施設、事業所などの完全禁煙に向けた取り組みを進めています。その取り組みを広げるため、敷地内または施設内を終日禁煙とされている施設を「たばこの煙のない施設」として募集・登録をお願いしています。

登録いただいた施設には、ステッカーを表示してあります。



登録の仕方

- ①雲南保健所へ申込み
- ②雲南保健所で内容確認、登録
- ③登録証、ステッカーの交付



登録のメリット

- 「誰もが安心して利用しやすくなる」
- 「従業員が健康で働ける」
- 「ホームページで施設のPRが出来る」

登録をお待ちしています!!

【問い合わせ先】

雲南圏域健康長寿しまね事務局
(雲南保健所健康増進課)

☎(0854)42-9637

「たばこの煙のない施設登録」状況
登録施設数：124 施設 (平成28年2月末現在)
敷地内禁煙：60 施設 施設内禁煙：64 施設