

# 雲南いきいきだより

第8号 平成19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

## ご存じですか？毎月19日は「食育の日」!

平成19年3月。島根県では、地域全体で食育を進めるために「島根県食育推進計画」を作成しました。しまねの豊かな自然環境を生かし、様々な体験活動等を通じた食育の取り組みを、学校、幼稚園、保育所、公民館等、地域みんなで家庭につなげて行きましょう!

食生活改善プロジェクトの取り組みで、保育所や公民館等に「食育の日」プレートを配布し、前日の18日と19日に掲示をお願いしています。

まずは「食育の日」をきっかけに、できることから一つでも「食育」に取り組んでみませんか?



## 今年も「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクールを開催します!



昨年度に引き続き、「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。最終審査は、11月に開催予定の「食育フォーラム」にあわせ実技（調理）による審査をし、その後、表彰式を行います。

みなさんの「おすすめ、簡単朝ごはんメニュー」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1種類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

応募め切：平成19年9月10日(月) 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。

## 貸し出し用「衛生教育教材」に仲間が増えました!

食育エプロンが2種類増えました。ぜひご活用ください♪

### ◆ グリーンマントのピーマンマン

子ども達に嫌われるピーマンが活躍してバイキンをやっつけるというお話です。

### ◆ わらってよ カバのはいしゃさん

歯科指導にぴったりのエプロンシアターです。

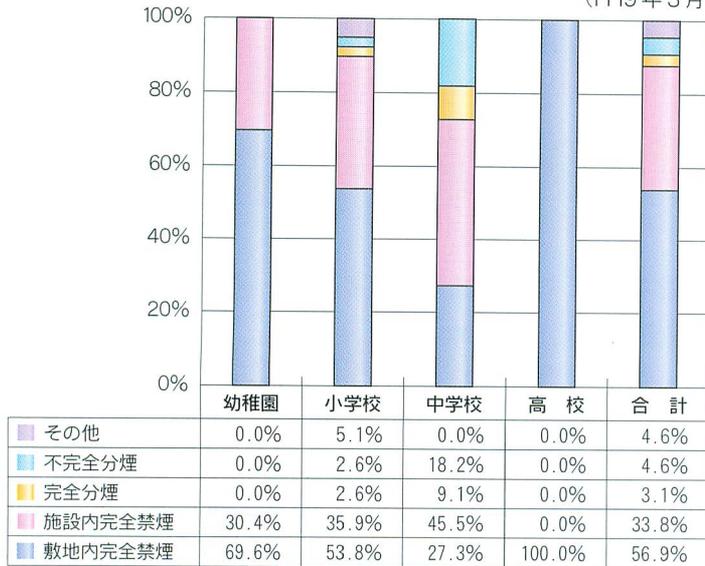


# たばこ対策取り組み状況 アンケート調査を実施しました



## ★学校における受動喫煙防止状況

(H19年3月)



- ・高校は全校敷地内完全禁煙となっていました。
- ・完全禁煙(敷地内または施設内)

幼稚園 100%  
小学校 約9割  
中学校 約7割



敷地内完全禁煙まであと一歩。  
推進会議では、教育委員会や学校に敷地内完全禁煙を働きかけていきます。

推進会議では圏域のたばこ対策推進のための申し合わせ事項を決めています。(H15年度)

- 1 法を遵守すべき官公庁では、積極的に禁煙分煙にしましょう！
- 1 大人社会が見本を示す教育機関の学校では、敷地内禁煙にしましょう！
- 1 抵抗力が衰えた方々が集まる病院等医療機関では、禁煙にしましょう！
- 1 会議中は、禁煙にしましょう！

## 10月・11月はウォーキング推進月間です

### 2ヶ月間、週3回以上歩いた方に実行賞を進呈します

#### 実行賞をもらうには？

下記について事務局あてに報告して下さい

【報告内容】 個人の場合：氏名・住所・電話番号・歩いた日数・歩いた感想

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・歩いた感想

【報告〆切】 12月21日(金)

【報告・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)

TEL 0854-42-9636 FAX 0854-42-9654

歩いて健康づくり・続けて健康長寿をめざそう



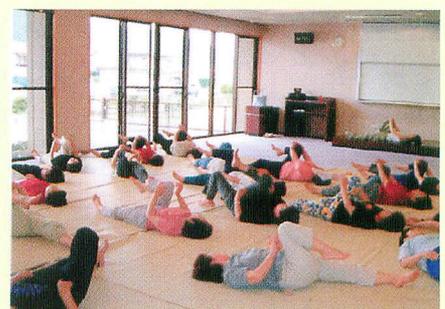
## 運動グループ紹介 その4

～がんばっています～

### フレッシュさわやか会 (雲南市三刀屋町)

町で実施されたりフレッシュ教室を卒業した仲間と自主的に結成したグループです。平成9年から、毎年少しずつフレッシュ教室の卒業生等が仲間入りし、現在は50名以上にもなりました。毎月1回、町内の運動施設等を利用して運動を中心とした健康づくり活動に取り組んでいます。

内容：グランドゴルフ、軽スポーツ、健康体操、ハイキング、体力測定等  
問い合わせ先：福間美紀江 電話0854-45-2258





# お元気ですか？あなたのこころ？



ストレス社会の現代では誰もが悩みを抱え、こころが不調になりがちです。  
 「こころの健康ってどんなこと？」「興味はあるけど、良く分からないわ」と感じている方も多いと思いますが、日頃からできることがたくさんあります。  
 ご本人も周囲の方も、早めに不調に気づいて対処することが解決につながります。  
 そのためには、うつ病などこころの健康について知っておくことが必要です！！

## ★☆☆こころの健康出前講座を活用してみませんか？☆☆★

雲南保健所では、心の健康に関する知識を深めるため、出前講座を実施しています。



- ◆内 容：うつ病など こころの健康について
- ◆対象者：職場や事業所、地域住民の団体 など
- ◆対応者：医師、保健師



\* 自己チェックリストもホームページに掲載しています。是非一度ご覧ください \*

<申込先> 雲南保健所 健康増進グループ  
 TEL：0854-42-9642



ひとりで悩まないで！

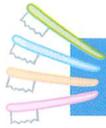
## 9月10日は…「世界自殺予防デー」です！

島根県では、1998年から毎年240人前後の人が自ら命を絶っています。  
 2006年の自殺者数は232人で、自殺率が全国ワースト3位でした。  
 特に、40代・50代の働き盛りの方の自殺が多く、雲南圏域でも同じ傾向があります。

## ★☆☆ともに支え合い、自殺を予防しましょう☆☆★

### <自殺予防デーキャンペーンを行います>

- 日時：平成19年9月10日（月） 17：00～18：00  
 ※場所：サンチェリヴァ
- 内容：ポケットティッシュ、ちらし、パンフレット等を配布します



# 歯と口の健康づくり実践校を紹介します



## 奥出雲町立阿井小学校

平成 17・18 年度、歯と口の健康づくりの研究指定校として様々な取り組みを実践され、現在も継続されています。全校でフッ化物洗口にも取り組まれており、8020 推進プロジェクトの委員と事務局が訪問し、その様子を養護教諭の森脇先生に伺いました。

- 取り組みの経緯** 歯と口の健康づくりの一環としてフッ化物洗口に取り組むことを決め、保護者説明会で皆さんに体験をしてもらい、合意を得て実施となった。
- 実施の様子** 毎週火曜日の朝、各クラスで全校児童・教職員が行っています。「ちょっと苦い」という子どもたちの感想もありますが、音楽にあわせて上手に実施しています。
- よかった点** 歯みがき習慣の定着が図れた。特に、自分の口の中を確認しながらの歯みがきは今後のためにも良い時間が持てた。また、家庭での歯みがきの実践につながっている。など、子どもたちの意識が上がり、効果がみられます。
- むし歯の状況** まだ十分な効果は出ていないが、一人平均のむし歯本数が若干少なくなった。
- 家庭での取り組み状況** 子どもたちを通じて家庭での取り組みにつなげているが、家庭により差が大きい。



養護教諭 森脇先生

歯の健康は、生涯にわたって必要なこと。子どもたちに一生残ることなので、継続が大切です。歯みがきも上手になり、歯科の先生から、ほめてもらいました。



学校独自で、歯みがきソングを作って、その歌に合わせて歯みがきがされているそうですね。



安部委員、  
錦織委員

みんなで一緒に洗口だよ。  
ブクブクブク  
音楽にあわせて、右、左、  
口の中全体に液がいくように、  
上手に洗口ができます。

## 「平成19年度健康づくりグループ圏域表彰」募集のお知らせ

身近な地域や職場で、自主的に健康づくり活動を行っているグループを募集します。応募のあったグループについて、雲南圏域健康長寿しまね推進会議から表彰するとともに、ホームページやたよりで活動の紹介を行います。日頃仲間同志で、がんばっている皆さんからの応募をお待ちしています。

応募資格：概ね5人以上のメンバーで、定期的に健康づくりに関する学習や実践等を行っているグループ

- 例えば ○○自治会健康を守る会
- ウォーキンググループ（歩こう会）
- 体操グループ
- 禁煙グループ etc

応募方法：所定の申請書の提出が必要です。

下記の応募先まで連絡してください。申請書を郵送します

応募〆切：平成 19 年 11 月 15 日（木）

応募先：雲南保健所 健康増進グループ（TEL 0854-42-9636）

