

# 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 健康増進グループ TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)

第9号 平成20年3月 発行

## 出展報告

平成20年3月2日（日）に飯南町保健福祉センターで開催された“よいとこみつけて健康でいーなん21”へ雲南圏域健康長寿しまね推進会議から、つくしの会・雲南市民生児童委員会協議会・薬剤師会雲南支部・歯科衛生士会雲南支部・雲南市の方々にお手伝いいただき、5つのプロジェクトチームが出展しました。クイズや展示を通じ、約160名の来場者に健康づくりについて考えてもらいました。



## ウォーキングの輪が広がっています

歩いて健康づくり続けて健康長寿月間

毎年10月・11月をウォーキング推進月間として取り組んでいます。今年も、個人やグループで週3回以上のウォーキングを実践した方229名から報告をいただきました。

### 報告者の内訳

	個人	グループ	合計
雲南市	84人	アグループ 54人	138人
奥出雲町	57人	2グループ 4人	61人
飯南町	22人	2グループ 8人	30人

中学生から92歳まで幅広く報告がありました。  
いつでもどこでもはじめられるウォーキング。  
あなたも“歩いて健康づくり続けて健康長寿”を  
実感してみませんか!!

### 報告者の声を集めて

#### ○ウォーキングを続けていると？

- ・腹団、体重とも徐々に減りつつあり喜んでいます
- ・布団の上げ下ろしや階段の上り下りが楽になりました
- ・山の色や野の花を眺めながらリフレッシュしています
- ・歩くことがとても楽しくなりました



#### ○続けるための工夫は？

- ・夫婦で10数年、一緒に歩くことがコミュニケーションです
- ・友達同士、話をしながら歌いながら歩き、最高です
- ・毎日朝夕、犬と一緒に歩くことを楽しんでいます

# 平成19年度健康づくり圏域グループ表彰



「八神健康体操の会」の皆さん

飯南町八神の「八神健康体操の会」(代表 安部勝枝さん)が、永年にわたり、健康づくり活動を実践している功績により圏域会長賞を受賞されました。

昭和50年から活動を開始し、33年間にわたり、ストレッチを中心とした体操を週1回行っています。無理のない体操で筋力の低下を防ぎ、「生涯現役」を目指しています。



## 「わが家の一流シェフin島根」料理コンクール 審査結果発表!!

全県で募集したこの料理コンクールは「地元でとれる野菜などを使った朝食1品メニュー」をテーマに、昨年度に続く2回目の開催となります。雲南圏域からは親子部門で12作品、学生部門で2作品の応募がありました。

★10月2日、圏域推進会議で一次審査を行い、親子部門では「とれたて野菜炒め」、学生部門では「健康・ヘルシー・おいちーズパン」を最優秀作品とし、県へ推薦しました。

★11月18日、松江市において最終審査が開催され、親子部門、学生部門とともに「JAしまね食育推進賞」を受賞されました。おめでとうございます♪どちらの作品も、アイデアと愛情がいっぱい感じられる作品でした。



圏域審査の様子です。



飯塚 啓太郎さん・聰子さん親子  
(雲南市)

\*材料は4人分です。

ズッキーニ・きゅうり・なすび	各1本
ゴーヤ	1/2個
ミニトマト	6個
ピーマン	3個
人参	1/2個
梅干し	3個
味噌(頓原)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ゆずおろしオイル	大さじ2
塩・こしょう	適量



### <作り方>

- ① 野菜を切る。
- ② 味噌、しょうゆ、ゆずおろしオイル、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ ①を炒める。
- ④ ②を入れてかき混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、梅肉をのせる。

\*材料は4人分です。

牛乳	1袋
酢	大さじ4
きゅうり	1~1本半
アスパラガス	12本
マヨネーズ	大さじ2 2/3
ケチャップ	大さじ2 2/3
塩	少々
食パン	4枚
<付け合せ>	
サラダ菜、トマトなど	

※ その他:コップにホエーと牛乳を同量に入れ砂糖、はちみつを加えて飲み物に。

### <作り方>

- ① カッテージチーズを作る。  
(1)牛乳を70度ぐらいに温める。  
(2)酢を少しづつ入れて混ぜる。  
(分離してくる)  
(3)(2)の中身を布巾に入れてこす。  
水分はボウルに受けける。  
〔水分は、ホエー(乳清)の料理に使える。〕
- ② カッテージチーズに味をつける。  
(1)きゅうり、アスパラガスを細かく切る。  
(2)(1)を①のチーズと合わせる。  
(3)マヨネーズ、ケチャップを加える。  
(好みで塩こしょうも加える)  
(4)トーストしたパンの上にチーズをのせる。



福佐 彩さん  
(雲南市:高校生)



# 歯と口の健康管理に取り組んでいる事業所を紹介します

雲南市木次町山方にある『島根三洋電機株式会社』（従業員：432名）（国道54号線沿い）では、職場健診に歯科健診を併せて実施されています。今回、その取組について、才木総務課長さんにお話を伺いました。

めざそう8020

## ■歯科健診を実施したきっかけは？

健康保険組合で医療費を調べたところ、歯科医療費が多いことがわかり、医療費を下げようと5～6年前から行っている。

「製造のリスク管理と同じですよ」  
(才木課長さん)

## ■受診の様子は？

一般の職場健診と同時に、歯科医師による健診と歯科衛生士による指導を行っている。受診者は希望者で70～80人ほど、固定している。（従業員の1/3くらい）



## ■効果は？

医療費の低減に、ある程度の効果があった。  
職場としては、明らかな効果はわかりにくい。  
食後の歯みがきをしている人は増えた。（女性が多い）

すごい！



## ■課題は？

職場としては、歯科健診の実施主体ではないので、「受診者を増やす」という直接の取組はできないが、従業員に「歯や口、かむことが大切」という意識を持ってもらうような啓発は必要です。

食堂を活用して、ポスターやパンフレットを掲示して、見てもらいましょう。

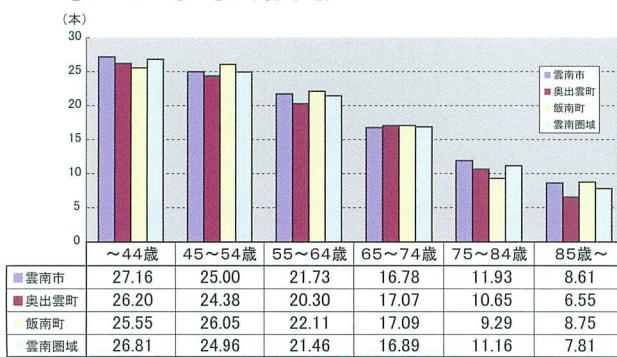
食べることと関連するので、食・栄養の内容と併せて情報発信できると効果的ですね。

課題もあるようですが、歯科健診の取組が歯と口の健康づくりに活かされ、働きやすい職場となるよう、応援しています！ 【8020推進プロジェクトチーム（安部、北原、錦織）】

## 40歳以上の方の歯の状況（平成17年度県民残存歯調査の結果から）

現在残っている自分の歯は何本ですか？目標は80歳で20本！

### ①一人平均残存歯数

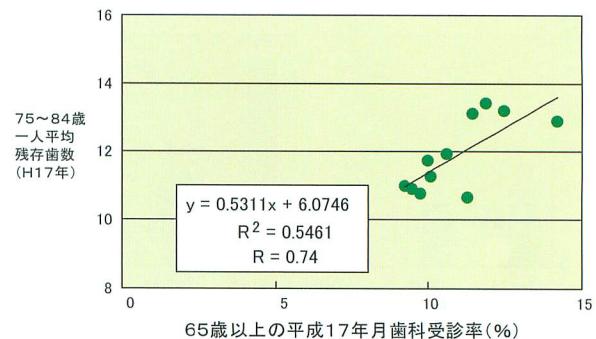


70歳(65～74歳)で、すでに20本より少なくなっていました。

自分の歯を残すためには

- ・むし歯予防
  - ・歯周疾患予防 が重要です
- 自覚してからでは遅いのです。  
定期的な点検をしましょう！

### ②65歳以上の歯科受診率と残存歯数



県内の11か所の市町村の歯科受診率と残存歯数の状況を調査したところ、歯科受診率が高いところほど、歯の数が多いことがわかりました。このことは、歯科医療機関に定期的に通院して歯周病などの管理・治療を受けている人が増えてきていることが大きな要因と考えられます。

歯周病は自覚症状がなくても、食べ物が歯にはさまることによっても進行していきます。定期的にかかりつけの歯科医院を受診し、口の中のチェックを受けましょう。（島根県歯科医師会による高齢者歯科医療動態分析より）

## 「衛生教育教材」を無料で貸し出します! .....

～食育に関する教材～ 新しく教材を充実させました

◆ 食事バランスガイドタペストリー (120×95cm)  
食事バランスガイドの壁掛け用タペストリーです。

◆ 野菜の調理前後の変化モデル

野菜を多くとるための工夫として、調理によってどのように分量（見た目）が変化するのかをあらわしたモデルです。  
(ほうれん草、キャベツ、ごぼう、きゅうり、人参の5種類)

～禁煙に関する教材～

パネル 15種類	喫煙者の肺や歯の状態の写真 喫煙と非喫煙の双子の顔を比較したもの 喫煙の害を説明したもの 等
スマーカーライザー	呼気中の一酸化炭素濃度測定器
肺モデル	タールで汚れた肺のモデル
スマーキングボード	喫煙人形
ビデオ「バイバイタバコ」	小学校中高学年向け 20分



詳細は雲南保健所ホームページ  
または事務局へ確認してください

[問い合わせ先]

雲南圏域長寿しまね推進会議

事務局（雲南保健所内）

TEL (0854) 42-9636

## 自殺予防デーのキャンペーンを行いました

9月10日の『世界自殺予防デー』にあわせて、サンチェリヴァアのご協力をいただき、キャンペーンを実施しました。

声かけをしながら、チラシやグッズを配布し、  
自己チェックなどを通じて、こころの健康について  
考えてもらえるよう働きかけを行いました。



## ★実は多い？雲南管内の自殺の現状★



○島根県では毎年200人を超える方が、  
雲南管内でも20人前後の方が自ら命  
を絶っています。

○男性は働き盛りに、女性は高齢者に  
多い傾向です。

自殺の背景にはうつ病があると言われています。  
うつ病について理解し、ひとりで悩まず、早めに  
相談することが大事です。

## 保健所では「こころの健康出前講座」を実施しています

ご要望に応じて、地域に出向いてこころの健康についてお話をさせていただいている。時間は30～40分程度で、費用は無料です。一緒に学んでみませんか？是非ご活用下さい。

自殺が  
多いなんて  
初めて知った！



自分の心の健康  
について考える  
良い機会になった

<問い合わせ先>

雲南保健所 健康増進グループ  
TEL (0854) 42-9642