

健康増進法が改正され、「受動喫煙対策」一歩前進！

“望まない受動喫煙”をなくすため、受動喫煙防止に関する法律（健康増進法）が改正され、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて段階的に施行されます。

この改正健康増進法は、多くの人が利用する施設の区分に応じた禁煙措置や喫煙場所の特定、施設等の管理権限者が講ずべき措置等について定められています。違反した場合は、指導、勧告、命令等の対象となり、改善がみられない場合には罰則（過料）が適用されることもあります。

2019年7月1日～
学校・病院・児童福祉施設等・行政機関 原則 敷地内禁煙 （ただし屋外の特定された喫煙場所では喫煙可）
2020年4月～
上記以外の多数の人が利用する施設、旅客運送事業船舶・鉄道・飲食店※ 原則 屋内禁煙 （喫煙専用室内のみ可） （※100㎡以下の飲食店・個人店などは標識の掲示あれば喫煙可）



○すでに「たばこの煙のない飲食店・施設」として取りくまれている所もあります。

島根県では、公共の場での受動喫煙を防ぐため、「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない施設」の登録を進めています！



「たばこの煙のない飲食店」とは・・・

島根県の飲食店や喫茶店のうち、店内に終日禁煙の表示をする飲食店のことを指します。登録店舗にはステッカー（左図）が貼られています！

たばこの煙のない施設



「たばこの煙のない施設」とは・・・

島根県内の医療機関、公民館、事務所等の多くの人が利用する施設のうち、敷地内禁煙もしくは施設内禁煙に取り組んでいる施設のことを指します。

登録施設にはステッカー（右図）が貼られています！

登録等については、隠岐保健所 地域健康推進課（☎08512-2-9713）までお問合せください！

○喫煙者の皆さん！禁煙に挑戦してみませんか？

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、やめようと思ってもなかなか止められません。

禁煙治療を受けることで、禁煙は達成しやすくなります。また、条件を満たしていれば、健康保険等を使って受けることもできます。1人で抱えこまず、まずは相談をしてみましょう！

☆隠岐圏域内で禁煙治療を実施している医療機関（※予約が必要です）

医療機関名	所在地	連絡先
西ノ島町国民健康保険浦郷診療所	西ノ島町浦郷544-15	08514-6-1211
半田内科クリニック	隠岐の島町西町八尾の一 9番地	08512-2-6280

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

回 覧

平成31年2月発行

まめな・おき通信 25号

【発行】隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局 【事務局】隠岐支庁 隠岐保健所 【お問い合わせ先】島後:08512-2-9901 島前:08514-7-8121

今年度、隠岐の健康づくりグループが、 県知事賞・県会長賞を受賞されました！



ふれあいサロン^{しらとり}白鳥

（隠岐の島町 今津地区）

ふれあいサロン白鳥は、「あたたかい、思いやりのある地域にしたい」という思いのもと、高齢者を対象とした会食・配食サービスを約30年ものあいだ行っておられます。

この活動は食生活の支援だけでなく、配達のさいに声かけすることで地域による高齢者の見守り活動にもつながっています。地区の行事にも参加するなど、地域に根づいた活動を続けてこられました。

近年は「自分たちの健康が活動の継続にもつながる」という考えから健康づくり活動も行っており、活動の輪を広めておられます。



なだの里^{さと}

（隠岐の島町 名田地区）

なだの里は、昼間を1人でさびしく過ごしている高齢者の声をうけて結成されました。参加者が人とのつながりをたやすく、前向きになれるようにと、生きがいづくりや健康づくり活動をおこなっています。

地区のほとんどの高齢者がサロンに参加しており、サロン活動は地域の活性化や健康増進に貢献しています。

地域で育てた野菜をおいしく調理して会食をする他、ときには講師を招いて学習会をおこなったり、地域の子ども会と交流するなど、サロン内だけの活動にとどまらない多様な企画を展開しておられます。



2つのグループは、地域のつながりを大切にしながら、工夫を重ねて運営されていました。その結果、活動は地域に深く浸透し、参加者の生きがいや健康のみならず、地域全体の活性化へとつながっていききました。

これからも活動を継続して、地域の健康づくりの輪を広めていただきたいと思います。



どうして島根県は健康づくり活動を表彰しているの？

島根県は、県民が生きがいをもっていつまでも健康に生活できる「健康長寿」を目指しています。地域などにおける健康増進・介護予防に貢献したグループを表彰することで、皆さんの健康づくり活動の輪が広がっていくことを目標としています。



「わが家の一流シェフin隠岐」料理コンクールを実施しました！



朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうため、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「野菜をしっかりと使ったご飯にあう朝食のおかず」を募集しました。60作品の応募があり、審査の結果以下の作品が最優秀賞に選ばれました。

受賞作品の全レシピは隠岐保健所のホームページに掲載しています。
ぜひ朝食や毎日の食事として作ってみてくださいね。

各学校やイベント等で表彰を行いました。
このコンクールを機会に子どもたちが朝食について考えてくれると嬉しいです。



最優秀賞

「海と山のたまご焼き」 隠岐の島町立有木小学校5年 馬庭 史音さん



【材料】（4人分）

- ・卵 3個
- ・納豆 1/4パック（約15g）
- ・もずく 30g
- ・しらす 20g
- ・パプリカ(赤) 1/8個（約20g）
- ・ほうれん草 1株（約20g）
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①パプリカとほうれん草をみじん切りにする。
- ②卵をボウルに溶き、めんつゆと納豆、もずくしらす、①を入れて混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、②を1/3入れて、軽く焼き色がついたら手前に向かって巻いていく。これをくり返し、たまご焼きを作る。

ワンポイントアドバイス

- 入れる野菜を変えれば、味の変化が楽しめます。
- 具を入れすぎると巻きにくくなります。

お口の健康をチェックしてみましょう！

島根県では、男性は30歳代、女性は40歳代から、進行した歯周病にかかる方が増加する傾向にあります。「むし歯」や「歯周病」の予防のために、日ごろのセルフケアと定期的な歯科受診が大切です。

Q1 歯ぐきから出血することはありますか

0. 出血はない
1. 歯を磨くと出血することがある
2. 自然に出血することがある

Q2 口臭がありますか

0. 口臭はない
1. たまに人に臭いと指摘される
2. 自分でも感じることもある

Q3 歯ぐきが赤く腫れていますか

0. 腫れたことはない
1. 時々腫れることがある
2. よく腫れて痛む

Q4 むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみませんか

0. しみない
1. 時々しみる
2. よくしみる



Q5 歯ぐきから膿（うみ）が出ることはありますか

0. いいえ
2. はい

Q6 朝起きたとき、口の中がねばねばしますか

0. しない
1. 時々ねばねばする
2. いつもねばねばする

Q7 歯がグラグラしますか

0. しない
2. 歯がグラつき噛みにくい

Q8 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか

0. はさまらない
1. 時々はさまる
2. よくはさまる



（出典：働きざかりの歯科保健パンフレット）

各質問の点数を合計してみましょう。
あなたは_____点でした

0点…この状態を保ちましょう
1～8点…歯周病の疑いがあります
9～16点…歯周病の可能性が高いです



自死予防週間街頭キャンペーンを実施しました！

9月10日～16日の「自死予防週間」に合わせて、わくわく部会や隠岐圏域自死予防対策連絡会の皆さんと連携し、サンテラス、ひまり（ともに隠岐の島町）において住民同士の支えあいの大切さ、「自死予防」の意識が根付くことをめざした啓発活動等を実施しました。



自死予防や、自分や周りの人の心の健康について見つめなおしましょう。
心の不調に気づいたら、身近な医療機関や保健所などにご相談ください。



健康のための一步を踏み出しませんか？

プラス テン
毎日の生活に+10(今より10分多く身体を動かす)習慣を！

1 気づく！

身体を動かす機会や環境は、身の回りに意外とたくさんあります。

それが「いつなのか」「どこなのか」、ご自身の生活や環境を振り返りましょう。

例えばこんなとき…

- ・自転車や徒歩で通勤する
- ・家事の合間や休憩時間にストレッチ
- ・テレビを観ながら筋トレやストレッチ



2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

例えばこんなこと…

- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・歩幅を広くして、速く歩く



3 達成する！

18～64歳の方

目標は1日合計60分(歩数にして8000歩)、元気に身体を動かすことです。

65歳以上の方

じっとしている時間を減らして、1日合計40分身体を動かすことが目標です。

身体を動かすことで、体力アップを目指しましょう！



4 つながる！

1人でも多くの家族や仲間と、+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

例えばこんなこと…

- ・地域のスポーツイベントに参加する
- ・近所の公園や運動施設を利用する

そのほか、ラジオ体操・ご当地体操なども+10に有効です！

参考：厚生労働省アクティブガイド

～隠岐保健所でも、毎朝ラジオ体操を実践しています～

毎朝始業前に、地方の方言や外国語の掛け声によるラジオ体操CDをかけてラジオ体操をしています。

日によって言語を変えているので飽きることなく、楽しみながら続いています。

