

まめな・おき通信

平成28年9月発行(第20号)
発行 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局
〒685-8601
隠岐郡隠岐の島町港町塩口24
隠岐支庁 隠岐保健所内
【問合せ先】島後 TEL:08512-2-9710
島前 TEL:08514-7-8121

隠岐圏域健康づくりグループ表彰

隠岐圏域健康長寿しまねの取り組みとして

たばこの煙のない施設 を募集しています☆



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・登録し、より地域に根づいた啓発活動を目指します。

法律(健康増進法第25条)でも、多数の者が利用する施設では
「受動喫煙を防止するために必要な対策に努めなければならない」と規定されています。

対象施設

※健康増進法第25条の対象施設※

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、
そのほかの施設(鉄軌道駅、バスターミナル、旅客船ターミナル、金融機関、美術館、博物館、
社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設、バス、タ
クシー、航空機、旅客船等多数の者が利用する施設)

※上記対象施設のうち、学校及び乗り物を除きます。

※飲食店は「たばこの煙のない飲食店拡大事業」、理容店・美容店は「たばこの煙のない理容店・美容
店登録拡大事業」への登録を優先します。

登録方法

①申込用紙に記入し、隠岐保健所へ申込み

②隠岐保健所で内容確認、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」

・「登録証」や「ステッカー」を**施設内の見えやすいところ
△貼ってください**
・申込みを希望される施設代表者の方は、隠岐保健所健康増
進課へお問い合わせください。

家庭や車内での喫煙にも気を付けましょう。
喫煙は、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

長期的な受動喫煙は、心筋梗塞等で死亡するリスクを高めます。さらに、子どもが受動喫煙にさら
されると喘息等の呼吸器疾患になりやすく、妊婦が受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が
高くなります。

トピックス

平成28年4月～隠岐圏域内の
すべての小・中学校が
敷地内禁煙
になりました!!

**保護者だけでなく、学校を利用される方も
ご協力をお願いします!**

★隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では引
き続き、受動喫煙防止対策が進むよう取り
組んでいきます!!

健康づくりグループ表彰団体の募集

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職域で自主的・積極的に健康づく
り活動を行っているグループを表彰しています。表彰基準は以下のとおりです。

- ★グループの人数が5名以上であること
- ★活動年数が3年を超えていること
- ★定期的に健康づくりに関する実践や交流活動を行っていること

☆応募方法については、隠岐保健所健康増進課に
お問い合わせください。
TEL 08512-2-9710



ひまわり会(活動年数10年以上)

平成14年から西ノ島町で活動を始め、このたび隠岐圏域健康長寿しまね
推進会議会長賞を受賞されました。

最初は役場からの提案で地区サロンを立ち上げられましたが、その後、自分たちなりの
活動を行いたいという思いから、自主的活動グループに発展しました。

現在は会食や懇親会などによる会員同士の積極的な交流や、健康体操やスポーツ大会
による運動を行っています。交流会では子供たちとも触れ合って、活気ある地域づくりに貢
献しています。

- 活動内容
- ☆医師を講師に招いての健康教室
 - ☆お花見や七夕などの交流会
 - ☆健康体操・会歌の合唱
 - ☆軽スポーツ ☆月一回の会食など

「だし」をとってみよう！



「だしをとる」って、難しくて手間がかかると思っていないですか？
思っているより**簡単**で、**イイコト**がたくさんありますよ。

1 おいしい料理ができる！

料理にだしを使うと、味にこくや、まろやかさが出ます。
うま味が増えて料理がおいしくなります。

2 塩分を減らすことができる！

だしのうま味は食品そのものの味わいを活かします。
調味料での味付けを薄くしても、おいしいと感じます。

3 まとめて作ることができるので、時短になる！

一度に多めにだしをとって、冷蔵庫や冷凍庫で保存するとよいです。
いつでもすぐに、だしを用意することができるので、とても便利です。

～簡単なだしのとりかたを紹介します～

少量のだしを使いたいときや、忙しいときは、
鍋を使わなくても、だしが取れます。

急須や茶こしを使う

かつお節を入れてお湯を注ぎ、少しおくだけ
であっという間に
完成！



電子レンジを使う

耐熱容器に昆布や、かつお節と水を入れて、ラップをかけたらレンジで
2～3分！



お茶パックを使う

お茶パックにかつお節を入れ鍋で具と一緒に煮ればだしが
できます。



栄養食生活・歯科保健部会では、「うす味（減塩）で、バランスがとれ、
食材のうま味を引き出した食事」がとれることを目指し、啓発活動を行っています。詳しくは【うす味】【だし】パンフレットをチェック！

～食育キャンペーン、歯のキャンペーンを行いました～

6月の「食育月間」に併せて、これから成人し、自立していく高校生（隠岐高等学校、隠岐島前高等学校）を対象に、朝食摂取の啓発などを行いました。

朝食を食べることは、眠っていた身体を目覚めさせる役割があります。

毎日食べよう
朝ごはん★



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に併せて、歯科衛生士会との共催により、サンテラス株式会社（隠岐の島町）で、むし歯予防・歯周病予防パンフレットを配布し、定期的な歯科医院受診を声掛けしました。

むし歯や歯周病予防のため、気になる症状がなくても、1年に1回以上はかかりつけの歯科医院に行って診てもらいましょう。

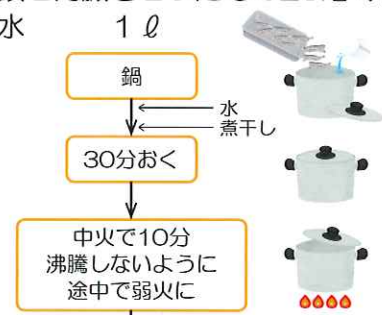


こちらのだしの取り方は一例です。
だしの分量や抽出時間など、
お好みで調整してください。

（基本のだし） ★煮干しだしの作り方★

【材料・分量】

- ・煮干し 30g
（頭と内臓をとったもの20尾ぐらい）
- ・水 1ℓ



だしをこしたら、できあがり！

「他人事と思っていないですか？

あなたとあなたの大切なひとのために...「今」がん検診を！

9月は
がん征圧月間

～がんを防ぐための新12か条～

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

乳がんについて知ろう！

日本では、年間約5～6万人の女性が乳がんにかかると推定されています。また亡くなる方も、ここ50年間で約7倍近く増えています。40歳前後を境に急激に増加しますが、若い年代の乳がんにかかる率も年々上昇しています。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回の自己検診を習慣づけましょう。月経終了後1週間くらいの間に、閉経後の人は毎月、日を決めて行うと良いですね。

大切なあの人のため
にも乳がん検診・セ
ルフチェックしてみ
ませんか？



＜自己診断法＞

目で見てチェック

- ・両手を下した楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ、皮膚の
でっぱりやくぼみなどを確認する
- ・両手で腰を押さえたり両手を広げ
たり姿勢を変えたり鏡にうつす角
度変えてみると効果的

手指で触ってチェック

- ・3、4本の指をそろえ、指の腹
を小さく動かしてすべらないよう
に、しこりが無いか調べる
- ・脇の下から乳房に向かって円を
描くように指を進める
- ・乳房のふくらみ部分だけでなく、
鎖骨から脇の下など胸全体をま
んべんなくチェック
- ・左乳房には右手、右乳房には左
てを使う



こころの健康、大丈夫？

9月10日～16日は自死予防週間です

日本では、1年に2万人を超える多くの人が自ら命を絶っています。
自死を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。

では、あなたにできることは何でしょうか？

①気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。そうすることで、「あなたは決してひとりではないのだ」と理解してもらえます。

③つなぎ

早めに専門家などに相談するように促しましょう。専門家の支援を受けること、またさまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾け、じっくり聞きましょう。その気持ちを肯定的に受け止めると、その人は気持ちが落ち着き、本来の自分を取り戻すことができます。

④見守り

寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。「専門家につなぐ＝解決」ではありません。一見元気になったようでも、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで見守りましょう。

お気軽に
ご相談ください



【相談窓口】隠岐保健所（島後）健康増進課 TEL 08512-2-9710
（島前）島前保健環境課 TEL 08514-7-8121