

まめな・おき通信

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後:08512-2-9701 島前:08514-7-8121

今年度、隠岐の健康づくりグループが、 県会長賞を受賞されました！



くらぶ やまびこ倶楽部

(隠岐の島町 都万地域)

都万地域在住の高齢者を対象に、介護予防と生きがいづくりを目的として、ゲートボールや体操、脳トレなどの体も頭も使う運動を中心とした交流活動を行っています。

若い世代にも興味を持ってもらえるよう、新たな活動を積極的に考えるなど、自分達にできることを自分達で考えて実行に移していること、会員以外の住民に対する見守りや声かけ活動を行うなど地域貢献をされていること等が高く評価され、この度受賞となりました。



受賞団体のみなさま、
おめでとうございます！

隠岐圏域表彰グループは、3団体でした！

圏域 継続賞

活動年数5年以上
つど 津戸サロン楽笑会
(隠岐の島町津戸地区)

月1回、会食やゲーム、小物作り等の活動を行っています。全員が参加しやすいように日程調整を工夫している点、公民館等と連携した活動を行い、地域づくりに貢献している点が高く評価されました。

圏域 継続賞

活動年数5年以上
こやすかい 子安会
(隠岐の島町平地区)

年9回、会食や講話等の活動を行っています。役員を任期で回す等、会の継続のための工夫を行っている点、集まる場を大切に、世代を超えて地区のみんなが参加できるよう工夫している点が高く評価されました。

圏域 奨励賞

活動年数3年以上
はなみずきサロン
(隠岐の島町都万地域)

月1回、体操やゲーム、講話等の活動を行っています。コロナ禍でも繋がりが切れないよう戸別訪問を行うなど、活動を工夫し地域の健康づくりに役立っている点が高く評価されました。

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。



今だからこそ、健康づくり活動

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止した街頭キャンペーンも、今年度は感染対策をしながら3施設で実施することができました。隠岐圏域では働き盛り世代の飲酒量や喫煙率が県と比較して高いです。施設を利用された方に適正飲酒・受動喫煙防止などの呼びかけや、アルコールたばこに関するクイズを行いました。

？ アルコールたばこクイズ



2022年4月から成年が18歳に引き下げられますが、18歳はお酒やたばこを飲んだり吸ったりできるようになるのでしょうか？

①なる ②ならない

こたえ ②ならない
選挙に行ったり、保護者の同意がなくても契約手続きなどができるようになりますが、お酒たばこはやはり20歳から！



9月28日 サンテラス



10月16日 いかあや



11月1日 ひまり

つい飲みすぎるあなたも、ノンアルコールに置き換えてみませんか？

隠岐の島町五箇の北方区で開催されているウォーキングイベント「北方を歩こう」に併せて、11月21日にお酒についての健康教室&ノンアルコールの試飲会を行いました。



健康教室

意外に少ない適切なお酒の量

・7月に実施した北方区健康実態調査では、「お酒を飲む人のうち、半数以上が、1日に1合以上飲む」という結果でした。



・参加者の方からは「適正飲酒量を知らなかった！少ないなあ」などの声が聞かれました。

←あなたは知っていますか？適正飲酒量はこちら

試飲体験

9種類のノンアルコールを用意！実際に試飲しました。

・「味が薄いなあ」などの声もありましたが、「梅酒は本物みたい」という肯定的な声も聞くことができました。



👑 北方区 人気飲料発表 👑

- 1位：まるで梅酒なノンアルコール/サントリー
- 2位：ドライゼロ/アサヒビール株式会社
- 3位：のんある気分(レモンサワーテイスト)/サントリー



令和3年度健康づくり活動推進研修会

のご報告



令和3年12月10日（金）14：00～15：30 「健康づくり活動推進研修会」を開催しました。

昨年度は中止だったため、2年ぶりの開催でした！！

今年度のテーマは、

『**コロナ禍だからこそ必要なつながり ～自分らしく健康で過ごすために～**』

内容：①活動発表（島根県健康づくりグループ表彰 県会長賞受賞 やまびこ倶楽部）

②講話「コロナ禍だからこそ必要なつながり」（隠岐保健所地域健康推進課長 大場裕子）

★コロナ禍でも工夫してサロン活動を続けておられること、社会参加の必要性についてのお話がありました。当日は35名の参加があり、皆さん久しぶりに集まり交流することができました。

★コロナ禍で「できないこと」に注目しがちですが、「**できることを継続していくこと**」の大切さについて考える機会となりました。



注意

健康診断、受けっぱなしになっていませんか？

健康診断は、今かかっている病気はないか、将来かかりそうな病気はないかなど、あなたの今の健康状態が総合的に分かります。

静かに進行する病気もあるので、「症状がないから大丈夫」とほったらかしにしていると危険です！

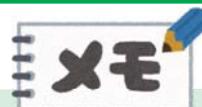
健診は、「自分の命を守るための行動」を選択するきっかけになります。



毎年受けているから大丈夫でしょ。

いいえ！健康診断は受けた後が大切です。結果のココに注目！

- 正常値を超えた数値がないか
- 経年的に見て、徐々にまたは急激に数値が悪化している箇所がないか
- 精密検査を勧められている箇所がないか



保健所や役場では保健師による事業所訪問を行い、事業所の健康づくりの取組を一緒に考えています。健康教室等も実施していますので、職場の健康づくりでお困りの方はいつでもご相談ください。

「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！

子どものときから習慣的に朝食を食べることや自分で調理できる力を身につけることを目的に、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「パンを使った簡単朝ごはんレシピ（パンを使ったレシピ、またはパンに合うおかず）」というテーマで募集し、143作品の応募がありました。

【審査結果】最優秀賞2作品（以下の作品）、優秀賞2作品、学校賞1校
※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。



最優秀賞 2作品のレシピ



「パンサラダ」



島根県立隠岐高等学校2年 ^{のつ}野津 ^{みどり}碧さん

【材料】（4人分）

・レタス	60g	・温泉卵	2個
・ベーコン	50g	・フランスパン	50g
・トマト（中玉）	2個	・レモンドレッシング	大さじ4

【作り方】

- ①レタス、ベーコン、パンを一口大に切る。
- ②ベーコン、パンをトースターで焼く。
- ③トマトを角切りにしてレモンドレッシングと混ぜる。
- ④レタス、ベーコン、パンを皿に盛りつけ、③をかけ、温泉卵をのせる。

「なめみそトースト ～2021サマーバージョン～」

知夫村立知夫小中学校5年 ^{ふるたに}古谷 ^{かいき}快己さん



【材料】（4人分）

・食パン	4枚	・納豆	2パック
・トマト	1個	・なめみそ	大さじ4
・トウモロコシ	1/2本	・マヨネーズ	大さじ4
・オクラ	4本	・チーズ（ピザ用）	大さじ4

【作り方】

- ①トマトを角切りにする。
- ②オクラを輪切りにする。
- ③トウモロコシは芯から粒を切る。
- ④なめみそとマヨネーズをまぜて食パンにぬる。
- ⑤納豆をまぜて④にのせる。
- ⑥①～③を⑤の上にのせてチーズをかける。
- ⑦トースターで焼く。

レシピは学校給食やイベント等で活用されています。
ぜひ、朝食で作ってみてください！！

