

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

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 【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

健康長寿しまね推進会議って？

住民が主体となって取り組む健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会参加を推進する機関です。
「健康長寿日本一」を掲げ、健やかに自分らしく暮らせる地域社会を目指して活動をおこなっています。

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！



下西まめな会 (隠岐の島町下西地区)

下西まめな会は、隠岐の島町下西地区で20年以上活動されているサロンです。健康チェックや体操、料理教室、レクリエーションとしてのバス旅行など、地区の住民の方だけでなく、老人会や婦人会といった各組織の代表も加わり、幅広い活動を実施されています。サロン活動への男性参加率、各地区組織の代表で構成された安定感が評価され、今回の受賞に至りました。

6グループが **圏域賞** を受賞されました！

**圏域
会長賞**

活動年数10年以上の団体
宇受賀グラウンドゴルフ
(海士町宇受賀地区)
西田なかよしサロン
(隠岐の島町西田地区)

**圏域
継続賞**

活動年数5年以上の団体
明老会
(隠岐の島町原田地区)
サロンしのめ
(隠岐の島町大久地区)

**圏域
奨励賞**

活動年数3年以上の団体
生きがいわがとこ
(隠岐の島町犬来地区)
月茶会
(隠岐の島町西町地区)

受賞団体のみなさま、
おめでとございます!!



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!

朝食の大切さや野菜摂取を考える機会、隠岐の豊富な魚介の活用を目的として、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朝食レシピ」「隠岐の美味しい魚介レシピ」を募集しました。95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。

野菜をしっかりと使った朝食レシピ部門

かぼちゃとオクラのコロコロサラダ

西ノ島町立西ノ島小学校6年 乃木 海音さん



【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・オクラ 3本
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・ごまドレッシング 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじんを5mmのサイコロに切る。それぞれを耐熱皿に入れ、少量の水を加えてラップをして500wで4分程度加熱する。
- ②きゅうりも5mmのサイコロに切る。
- ③オクラを2分程度茹でて5mmの輪切りにする。
- ④水気を切った①②③をボウルに入れ、マヨネーズ、ごまドレッシングを加えて混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイント
アドバイス

オクラのネバネバが野菜とマヨネーズを絡みやすくします。



隠岐の美味しい魚介レシピ部門

隠岐やきそば

島根県立隠岐高等学校1年 村上 麟さん



【材料】(4人分)

- ・白いか(ケンサキ) 1杯
- ・アラメ(乾燥) 6g
- ・のやき 2本
- ・こねぎ 1本
- ・麺 600g
- ・ごま油 大さじ2
- ・中華スープの素 小さじ4
- ・藻塩 2つまみ

【作り方】

- ①アラメは水に浸して戻し、細切りにする。
- ②白いかは内臓を取り除き、一口大に切る。
- ③のやきは一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、①②③を入れて炒める。
- ⑤④に麺を加えて炒め、中華スープの素と藻塩で味をととのえる。

ワンポイント
アドバイス

白いかは事前にさばいて冷凍しておくとしやすいです。



※全受賞作品のレシピは隠岐保健所ホームページに掲載しています。

様々な場面で受賞レシピを活用しています!



高校での調理実習



保育園での親子料理教室

この他にも
学校給食やイベント等で
活用されています!
ぜひ毎日の食事やみんなで
集まる会食等の場面で作って
みてくださいね。



こころの健康キャンペーンを実施しました!

「眠れない」
「こころの疲れが
とれない」

といったときには、
身近な医療機関や
保健所へご相談
ください。



9月10日～16日の「自死予防週間」に合わせて、わくわく部会員の皆さま、隠岐圏域自死予防対策連絡会の皆さまと連携し、隠岐の島町のサンテラス・ひまりにおいて、こころの健康についての正しい知識を普及し、相談窓口の周知を図ることを目的に、街頭キャンペーンを行いました。



がん検診を受けていますか?

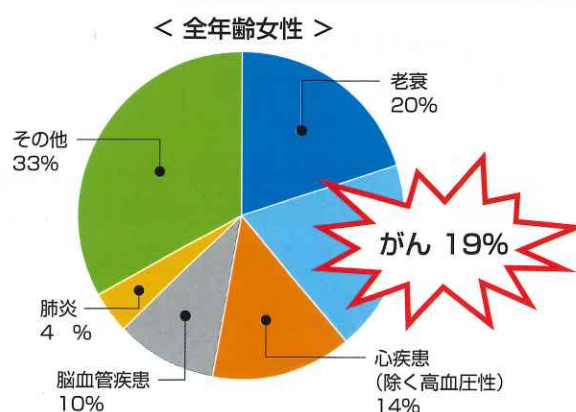
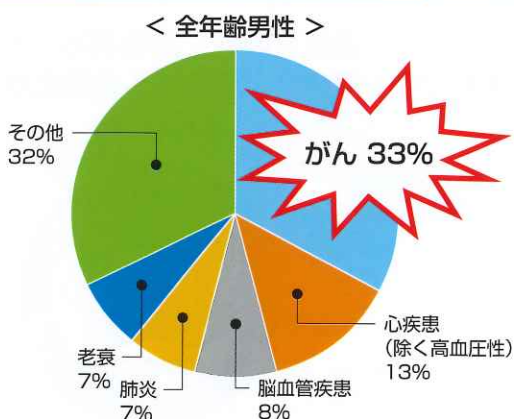
～自分のため、大切なひとのために…定期的ながん検診を受けましょう～

隠岐圏域では、男性で3人に1人、女性で5人に1人が、がん（悪性新生物）によって亡くなっています。特に男性では「**肺がん**」、女性では「**大腸がん**」で亡くなった方が多いです。

がんは進行するまで自覚症状が出にくい病気です。自覚症状が出てからの受診では、すでになんが進行している可能性もあります。

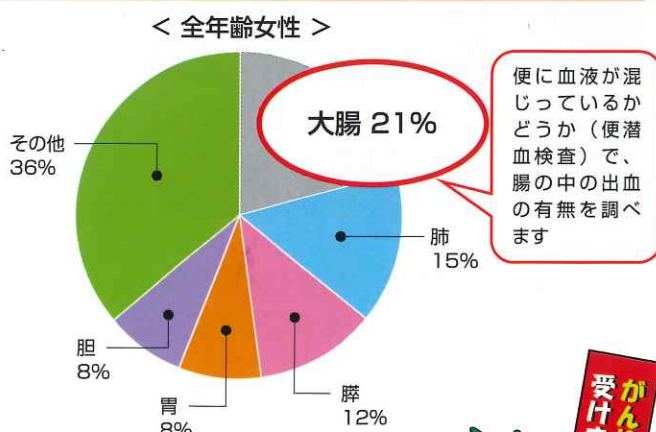
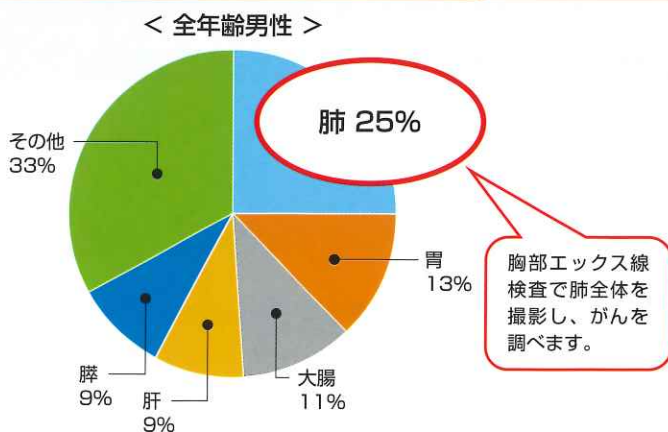
隠岐圏域死因割合 (2013～2017)

出典：島根県健康指標データベースシステム



隠岐圏域がん死亡割合 (2013～2017)

出典：島根県健康指標データベースシステム



「早期発見、早期治療へつなげるためにも、定期的ながん検診の受診をおすすめします」
がん検診の実施時期等については、お住まいの町村役場へお尋ねください。



2020年4月から、事業所や飲食店、ホテル・旅館等の 多くの人を利用する施設は、**原則 屋内禁煙** になります!!

「望まない受動喫煙を防ぐ」ことを趣旨とした健康増進法が改正され、2020年4月より全面施行となります。改正の内容や経過措置等の概要については下記のとおりです。

★改正法の主な内容



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



**20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に**



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

※屋内に喫煙室を設置する場合には、技術的基準を満たす必要があります。詳細については、保健所もしくは日本労働安全衛生コンサルタント会（☎050-3537-0777）へご連絡ください。

★既存の飲食店に対する経過措置について

下記の条件をすべて満たす飲食店に関しては、経過措置として喫煙可能室を設置することが可能です。（店舗全体を喫煙可能とすることも可）**経過措置を受ける場合は、保健所への届出が必要**となります。

小規模飲食店の条件（経過措置対象となる条件）

- ① 2020年4月時点で**営業をしている店舗**
- ② 資本金または出資の総額5,000万円以下
- ③ **客席面積が100㎡以下**



既に受動喫煙防止対策に取り組んでいる事業所・飲食店等のみなさまへ

島根県では、屋内禁煙や敷地内禁煙に取り組んでいる事業所や飲食店等を対象に登録事業を実施しています。

登録施設・飲食店については、県ホームページ等でお知らせします！ぜひご登録ください！

↓このステッカーが目印！↓

☆たばこの煙のない飲食店

島根県内の**店内を終日禁煙**としている**飲食店**が対象

☆たばこの煙のない施設

島根県内の医療機関、事務所等の多くの人を利用する施設のうち、**敷地内禁煙・施設内禁煙に取り組んでいる施設**が対象



健康増進法の改正及びたばこの煙のない飲食店・施設の登録については、隠岐保健所地域健康推進課（☎08512-2-9713）までご連絡ください