

# いきいきしまね

2023



島根県では、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます

7圏域でモデル地区を決め、地域の住民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいます！

## プロジェクトの重点方針

1. 全世代の減塩
2. 子育て世代・壮年期の野菜摂取
3. 壮年期の運動

次ページにポイントをのせてます!!

普段飲んでいるジュースの砂糖の量におどろき!

### 隠岐の島町 北方区



五箇地区相撲大会の懇親会の場面。子どもとお母さんに健康教室を実施。塩分、糖分のとり方についてクイズを出題しました。

醤油はかけるより付ける方がいいよ!

### 大田市 波根地区



デイ・キャンプin波根漁港で魚釣り、火起こしを体験したり、塩作り体験にあわせ「クイズで学ぼう!減塩」を実施しました。

出汁をきかせるとう塩が少なくてもおいしいのね!

### 出雲市 高松地区



文化祭では、健康コーナーで展示したパネルやフードモデルを見ながら、地域の方と一緒に日頃の食生活について振り返りました。



### 浜田市 石見地区



野菜5皿で350gになるよ~

みはしフェスタで「野菜たっぷり量ってみよう350グラム」のコーナーを設け、食生活改善推進員さんから調理のコツを伝えていただきました。

色の濃い野菜もとる必要があるんですね!

### 津和野町 青原地域



青原公民館まつりでは、「ベジチェック®」を使った野菜摂取量のチェックと管理栄養士によるワンポイントアドバイスを行いました。

カップ麺には約6gの塩分が入っているよ!

### 雲南市 幡屋地区



文化展で、目に見えない塩分を知っていただくため、展示や減塩クイズ、「ラーメンの汁は飲む?飲まない!」ボードアンケートを実施しました。

すき間時間にちよいとレ導入どうですか!



健康講演会を開催し、管理栄養士さんから減塩・野菜摂取の工夫点を学びました。講演会前には、参加者全員で、出雲弁ラジオ体操を実施しました。



島根県健康福祉部長

安食 治 外

健康寿命日本一を目指して

県民運動として取り組む健康づくり

島根県では、「健康寿命延伸のための健康づくりの推進」を島根創生計画に掲げ、これまで進めてきました健康長寿しまね推進事業の取組を基盤に、令和2年度から「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでおり、「全世代の減塩」「子育て世代・壮年期の野菜摂取」「壮年期の運動」を重点の柱に、健康づくりの取組を強化しているところです。

各圏域のモデル地区では、地域の皆さまと一緒に健康づくりの取組を行っています。中には、PTAが主体となつて学校の協力を得ながら、親子で健康づくりに取り組む「生活チャレンジ」の実践により、子どもから家庭での取組に広がった地域もあります。

また、運動習慣を持つきっかけになるよう、楽しみながら健康づくりに取り組める「謎解きウォーキング」を開催し、多くの県民の皆さまに参加いただきました。

県民の皆様が、自ら健康づくりに取り組めるよう環境整備を進め、関係団体の皆様との連携はもとより、県庁内の他部署との連携も強化し、さらなる健康長寿の延伸に向け取り組んでまいります。

そして、県民の皆様一人一人の健康を意識した行動が高まるよう、今までの取組に何か一つ加える「+1(プラスワン)活動」を推進することで、健康づくりを県民運動として、より一層地域に広げるとともに、このことを通じ、活力ある島根をつくってまいります。

# あとマイナス1gの減塩をしよう!

## ここ見て!栄養成分表示

栄養成分表示 大さじ約1杯 (15g) 当り	
熱量	109kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	12.0g
炭水化物	0.1g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.2g</b>



平成27年4月に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が表示されることになりました。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。その食品に含まれている食塩相当量を知ることができ、毎日の減塩の助けになります!

栄養成分表示は、「ナトリウム量」で記載されている場合もあります。その時は、この計算式で食塩相当量に変換できます。

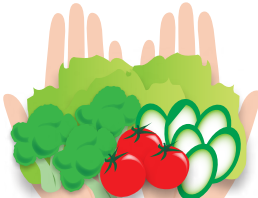
$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

## 野菜をあと70g (約1皿)食べよう!

70gの目安は手のひらで覚えよう!



加熱した野菜なら片手1杯分



生野菜なら両手1杯分

緑黄色野菜

淡色野菜



緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で食べるとなお良いです!

## かぶときゅうりのワサビマヨ和え

簡単

(レシピ: 島根県栄養士会)



材料 (2人分)

- かぶ..... 100g
- きゅうり..... 1/2本 (40g)
- 塩..... ひとつまみ
- マヨネーズ ... 大さじ1 (14g)
- ポン酢 ..... 小さじ2/3
- 練りわさび ..... 適宜

マヨネーズをプラス1した味つけて、マンネリから脱出!

〈1人分栄養価〉

エネルギー	: 63kcal
たんぱく質	: 0.7g
脂質	: 5.5g
食塩相当量	: 0.5g

作り方

- ①かぶ、きゅうりは食べやすい大きさに薄くスライスする。
- ②塩を振ってよくなじませてからさっと水で流し、しっかり絞る。
- ③調味料を合わせて、②と混ぜ合わせる。

減塩知っ得ポイント

### マヨネーズとの組み合わせいろいろ

- 味噌マヨ ..... [+味噌]
- からしマヨ ..... [+ねりからし]
- 梅マヨ ..... [+梅干し]
- カレーマヨ ..... [+カレー粉]
- オーロラソース ... [+ケチャップ]
- ヨーグルトマヨネーズ ..... [+ヨーグルト]

他にもいろいろな組み合わせを見つけてみて下さいね!

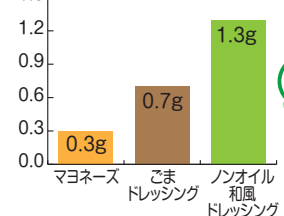


### 塩分そのくらい?(ドレッシング編)

お料理に合わせて上手に使い分けるといいですね。

ドレッシング大さじ1杯の塩分 (g)

参考: 日本食品標準成分表(八訂)



※表示の重量は目安量です。  
※商品によって異なりますので、成分表示を活用してください。

島根県「食育の輪」ホームページでレシピを公開中



## あと10分!あと1,000歩!

すきま時間に“ちょいトレ”をプラスしよう!

エレベーターより階段を使う

時間を決めてラジオ体操やストレッチをする

職場でウォーキングの日を決めてみんなで歩く

休憩時間に10分歩く

家庭や職場でできる運動・体操はこちらをチェック!

買い物行った時は、遠くに車を停めて歩く

地域や自治体等のウォーキングイベントに参加する

地域・町で

家庭で

掃除機掛けやお風呂掃除は全身をしっかりと使おう

家事をしながらストレッチをする

あなたに合ったプラス1の健康づくりを見つけよう!



# 「親と子のよい歯のコンクール」を開催しました!

毎年11月8日は「いい歯の日」であり、県民に対し歯と口腔の健康についての普及啓発を行っています。

島根県と島根県歯科医師会では、「いい歯の日」に関連した取組として、11月10日に「親と子のよい歯のコンクール」を行いました。

今年度は、令和3年度に市町村で実施された3歳児歯科健診を受けた親子を対象としてコンクールを行い、県内5千組以上の親子の中から、最優秀賞1組、優秀賞2組、入選4組の合計7組が選ばれました!



※当日は2組ご欠席でした。

最優秀賞：小山 香織さん・結彩さん（雲南市）  
 優秀賞：小泉 南帆さん・光縁さん（邑南町）  
 仲村 尚子さん・弥紘さん（吉賀町）  
 入選：松浦 進也さん・沙奈さん（松江市）  
 黒川 千尋さん・茜音さん（雲南市）  
 金山 大地さん・楓斗さん（出雲市）  
 山田 幸恵さん・糸華さん（邑南町）  
 ※各賞圏域順

みなさん、  
 おめでとうございます!  
 これからも正しいブラッシングや  
 定期的な歯科医院受診を通じて  
 歯と口の健康を保ちましょう!



## ☆ 受賞者の方々から挙げられた日々心がけていること (抜粋) ☆

- ・年に1回以上、定期的に歯科医院を受診しています。
- ・子どもの「自分で磨きたい」という気持ちを大事にしつつ、仕上げ磨きもしています。
- ・子どもの歯磨きを通じて自分の意識も高まり、1日3回歯磨きしています。

# 「8020よい歯のコンクール 表彰式」を行いました

80歳で20本以上の歯を保とうという「8020（ハチマルニイマル）運動」の一環として、満80歳以上で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方を対象にしたコンクール（島根県歯科医師会、島根県主催）を実施しています。

今年度は、県内126名の応募者から、口腔内の状況が特に良好な方5名を最優秀賞および優秀賞に決定しました。

なお、その5名を除く121名は優良賞となり、各圏域にて表彰されます。（ただし、圏域での表彰状の授与は新型コロナウイルス等の感染拡大の状況に応じて実施方法が異なる場合があります。）



※当日は1名ご欠席でした。

最優秀賞：日高美枝子さん（80）邑南町  
 優秀賞：岡田 昌平さん（80）西ノ島町  
 藤本 久枝さん（80）飯南町  
 森野 辰己さん（81）大田市  
 石橋アツ子さん（80）益田市  
 ※各賞圏域順

みなさん、  
 おめでとうございます!  
 元気で長生きするためには、  
 お口と歯の健康も大切です。  
 受賞者の方々の心がけていることは  
 明日からの参考になりそう!



## ☆ 受賞者の方々から挙げられた日々心がけていること (抜粋) ☆

- ・歯科健診に行き、定期的に歯科受診しています。
- ・ウォーキングや体操等サロンで身体を動かすことも意識しています。
- ・1日3回以上歯みがきをして、食事の際は、よく噛んで食べるように心がけています。

# 健康づくり活動表彰表彰式を行いました

地域住民が主体となった健康づくり活動を応援するため、地域や職場で健康づくりを積極的に行っている団体を表彰しています。今年度は以下の団体が「島根県知事賞」「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞されました。

## 島根県知事賞

地域部門

### 出雲市 みつわ会

活動年数 22年

生活習慣病予防教室後の自主グループとして発足し、ウォーキングでのクリーン活動、地域のイベント補助、障がい者との交流を行っています。

### 邑南町 市木運動教室

活動年数 16年8か月

自主的に集まり運動や介護予防につながる活動や、公民館・小学校との活動を通し、高齢者の生きがい活動を担うグループとして地域に浸透しています。

### 津和野町 若がえり会

活動年数 21年3か月

会員の声を取り入れ、運動・介護予防・勉強会等、熱心に活動を実施されています。参加者同士、声をかけあいながら活動に参加し、参加しやすい雰囲気や工夫を凝らしています。

### 隠岐の島町 なのの里

活動年数 17年5か月

地域の高齢者への声掛けや見守り活動、地区の子供会や老人会との活動等、地区の活性化や住民同士のつながりを大切に活動を長年しており、活動が地域に浸透しています。



※当日は3団体ご欠席でした。

職域部門

### 松江市 株式会社長岡塗装店

活動年数 19年7か月

健康経営の理念のもと社員が健康に働けるよう、業務による痛みの解決のため健康経営コンサルタントを導入し、社員の健康意識の向上につながっています。

## 健康長寿しまね推進会議 会長賞

地域部門

### 出雲市 出西健康づくりの会

活動年数 18年10か月

### 出雲市 スマイル華の会

活動年数 14年4か月

### 出雲市 悠々漫步クラブ

活動年数 19年2か月

### 邑南町 くるくる工房

活動年数 18年8か月

### 益田市 いきいきサロン津田さざなみ会

活動年数 22年3か月

### 隠岐の島町 お番茶ふれあいの集い

活動年数 22年3か月

職域部門

### 松江市 まるなか建設株式会社

活動年数 11年5か月

### 雲南市 社会福祉法人愛耕福祉会

活動年数 7年4か月

### 益田市 高橋建設株式会社

活動年数 47年



## 健康長寿しまね県民運動の先導者に対する知事感謝状が贈呈されました

松江圏域健康長寿しまね推進会議の副会長として、10年間、健康づくりの県民運動を積極的に牽引し、禁煙促進や受動喫煙防止対策、適正飲酒の啓発などに尽力された、泉明夫さんに副知事より感謝状が贈呈されました。

ホームページで健康づくり活動表彰受賞団体の活動紹介をしています。

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/suishin/R4kenkozukuri.html>

健康長寿 健康づくり表彰



問い合わせ先：

島根県健康福祉部健康推進課

TEL (0852) 22-5685