

雲南いきいきだより

発行者:雲南圏域健康長寿しまね推進会議

事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進課

TEL 0854-42-9636 https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu/

第35号 令和4年3月 発行



ご存じですか?

「しまね健康寿命延伸プロジェクト」

島根県では、令和2年度より『人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根』を目指し、「島根創生計画」がスタートしました。

健康づくり分野では、「県民自ら健康づくりにとりくめるよう環境の整備を進め、健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指す」ことを目標に、『しまね健康寿命延伸プロジェクト(R2～6年度)』を始動しました。

雲南圏域では、以下の2つの活動に力を入れて取り組んでいます♪

①モデル地区活動

地域主体の健康づくりを進めるため、県と市町村が協働事業として地域のみなさんと一緒に健康づくりに取り組んでいく活動です(県内7つの圏域で、それぞれモデル地区を選びました)。

将来的には、他の地域でも健康づくり活動の波及ができるよう、楽しい活動を考えていきます。詳しくは次号にてご紹介予定です。



②健康長寿『+1』(プラスワン)活動

今より「1つ多く」健康づくりに取り組んでみる活動です。

今回は+1特集号として、雲南圏域健康長寿しまね推進会議として重点的に取り組んでいる「食生活改善」「8020推進」「運動推進」「心の健康づくり」「たばこ・アルコール対策」、5つのプロジェクトチームそれぞれからオススメのプラスワン活動をご紹介します!詳しくは本誌4～7ページをご覧ください。

是非できることから少しずつ取り組んでみてください!

今日からやってみよう! +1(プラスワン)活動

雲南圏域健康長寿戦隊

+1レンジャー

みんなでフレイルをやっつけよう!

生活習慣が
悪いやつがいる!
うし…



令和3年度 健康づくり活動表彰

健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、地域や職場ごとに健康づくり活動への積極的な取組を進めています。その取組として、活動を継続しているグループを対象に、「健康づくり活動表彰」を行っています。

令和3年度は地域部門で圏域会長賞5グループ、継続賞5グループ、奨励賞12グループ、職域部門で圏域会長賞3事業所が受賞しました。

どのグループも活動を通して、地域や職場の健康づくりに貢献され、その活動がご自身の生きがいづくりに繋がっていることを感じました。今後も引き続き、健康長寿日本一を目指す取組のお手本となる活動の継続を応援します！



△11/30(火)の活動推進交流会で表彰式を行いました！（左：雲南会場、右：飯南会場）

受賞グループ【地域部門】

☆圏域会長賞（活動期間10年以上）

- 角自治会（奥出雲町）
- 雲南市地域運動指導員連絡協議会（雲南市）
- ゴムバンド体操 陽だまりの会（雲南市）

- とんぼら歩こう会（飯南町）
- ピコット（雲南市）



☆継続賞（活動期間5年以上）

- 三刀屋運動ひろめ隊（雲南市）
- 野萱長生き体操グループ（飯南町）
- 寺沢長生き体操グループ（飯南町）

- 和みの郷 西日登 うんなん幸雲体操の会（雲南市）
- 高屋長生き体操グループ（飯南町）

☆奨励賞（活動期間3年以上）

- ひまわりグループ（飯南町）
- 上町老人クラブ長生き体操（飯南町）
- 敷波長生き体操グループ（飯南町）
- 奥小田長生き体操グループ（飯南町）
- 上来島体操グループ（飯南町）
- もっとやりたい 長生き体操（飯南町）

- 東友館グループ（飯南町）
- 角井老人会「双葉会」長生き体操（飯南町）
- 石次グループ（飯南町）
- チーム長谷（飯南町）
- いきいき体操（飯南町）
- 奥畑武智長生き体操グループ（飯南町）

受賞グループ【職域部門】

☆圏域会長賞（活動期間10年以上）

- 協栄金属工業株式会社（雲南市）
- 株式会社丸共（奥出雲町）

- 有限会社三澤工業（奥出雲町）

令和3年11月30日（火）

令和3年度 雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

～テーマ：活力ある地域づくりを進めるため、ひとりひとりが健康づくりに取り組もう～



△雲南保健所（講師：今岡先生）



△雲南合同庁舎



△島根県中山間地域研究センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、雲南合同庁舎・島根県中山間地域研究センター（飯南町）・雲南保健所の3会場をリモートでつなぎ、分散して開催しました

開催内容

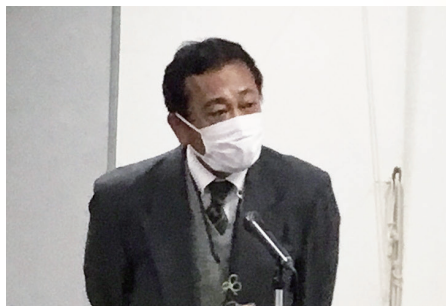
①健康づくり活動表彰（2ページ参照）

②ミニ講話「認知症予防について」

講師：認知症疾患医療センター（医療法人コスモ会 奥出雲コスモ病院）今岡 大輔 先生

③活動発表

健康づくりグループ・事業所より、それぞれの取組について発表



当日は31名の方にご参加いただきました。

講話や活動発表などから、「日常生活における健康づくりの大切さ」や「日頃からの運動の重要性」、「地域等の繋がり大切さ」を再確認しました。

この活動交流会は、次年度も継続開催予定です。是非、一度ご参加ください。



△当日は啓発コーナーも設置し、健康チェックも行っていました

+1 (プラスワン) 活動



食生活改善プロジェクトチーム 目指すは、野菜「プラス1皿（70g）」
塩分 まずは 「マイナス1g」

いつもの
食事に
プラスワン



目標

- ☆ 野菜：1日350g（1皿70gの野菜料理、5皿分）
- ☆ 塩分：1日8g以下（島根県の目標値）

雲南圏域の重点課題である「大腸がんや脳血管疾患」予防対策として、うす味の意識啓発（減塩、適塩対策）、1日5皿野菜料理運動の普及（もう1皿増やす）等の取組を進めています。

圏域で作成した「わたしのイチオシ！野菜レシピ」より、「プラス1皿」の量が摂れる野菜料理をご紹介します。気になる塩分量は0.6g！ぜひ、一度お試しください♪

ゆずとほうれん草の磯香あえ

1人分：エネルギー 38kcal
塩分 … 0.6g 野菜量…約75g

材料と分量（2人分）

- ほうれん草：150g ●かまぼこ：20g
- もみのり：2g ●しょうゆ：小さじ1
- ゆず：10g ●ゆずのしぼり汁：適量



ほうれん草は小松菜、かまぼこはちくわなど、その時期にあるもので！



作り方

- ① ほうれん草は色よく茹で、2cmに切り、しょうゆを少々ふりかけておく。
- ② ゆずの皮をせん切りにする。
- ③ かまぼこは、薄く短冊切りにする。
- ④ もみのりはさっと焼いてもみほぐす。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせ、しょうゆとゆずのしぼり汁で和える。



ほうれん草は酸で変色するので、ゆずのしぼり汁は食べる直前に！

- ⑥ ②のゆずのせん切りを上から散らす。



運動プロジェクトチーム 1日5分！

1回5秒ずつ、息を止めずゆっくりと！
毎日の継続を目指しましょう！

毎日の
動きに
プラスワン！

+1

元気で長生きは皆の願い☆そのためにも、適度な運動を続けることは有効な方法です。

今回は、毎日気軽に取り組める運動をご紹介します。

この運動は、112歳まで生きた私の曾祖母が長い間続けていた体操を理学療法士の立場で一部改編したものです。

島根県リハビリテーション専門職協議会 理学療法士 嘉田将典

112歳まで長生きできるかも体操

～座って編～



◆肩が油切れに ならないための運動

左右の肘が平行になるように
伸ばしましょう！
腕などが痛い方は
手を首に当てて行いましょう！



無理は
しないで！



※背中が曲ってしまう方は、
写真のように後ろで手を組んで
肩を広げましょう！

◆ひざの力をつけるための運動

膝をしっかり
伸ばしましょう！
背もたれに
もたれてするのが
効果的です！



◆腹筋を強くするための運動

肘と膝が付きますか？
最初は右肘・右膝。
できる方は右肘・左膝を
クロスし、やってみましょう！
この運動で体の「幹」を
強くしましょう！



◆股関節をやわらかく するための運動

1日1回
ゆっくり
伸ばしましょう！



無理は
しないで！



※足が痛い方は、
足首で交差
させましょう！

モデル：飯南病院理学療法士 安田一平氏



いつもの
歯みがきに
プラスワン！

+1

皆さん、「フッ化物」ってご存じですか？

フッ化物は、エナメル質の修復促進、歯質強化、菌の働きを弱めるなど、むし歯の発生を防ぐ効果があります。

フッ化物の効果をより引き出すためのポイントとフッ化物入り歯みがき剤についてご紹介します！

フッ化物の効果を引き出すポイント

口の中をすすぐ際の
水の量に注意しましょう！

ブラッシングの後、
少量の水（10ml程度で
1回）ですすぐと、
フッ化物が残りやすく
効果的です！



フッ化物入り歯みがき剤とは？

パッケージの成分表示を見てみよう！

- ①フッ化ナトリウム (NaF)
- ②モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
- ③フッ化第一スズ (SnF₂)

①～③の成分のいずれかが入っていると、
フッ化物入り歯みがき剤です！



たばこ・アルコール対策 プロジェクトチーム

受けていますか？がん検診

喫煙や多量飲酒はがんや生活習慣病と強く関係しています。

私たちが健康を維持するためには、禁煙や適正飲酒などに努めるとともに、定期的に自身の体のチェックをする、健康診断やがん検診を受けることが大切です。

検診（健診）により、早期発見・早期治療でがんは約9割が治る病気です。
自分や家族のため適切な検診を受けましょう！

吸う人も
吸わない人も
プラスワン！

+1

◎国で示されているがん検診の指針

がん検診の種類	検査方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診、 胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	問診、胸部X線検査、 喀痰細胞診（必要な者）	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、 乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、 子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回

▲がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針より

心の健康プロジェクトチーム 朝スッキリ目覚めて、 日中は活発に活動しよう！

いつもの
睡眠に
プラスワン！

+1

－質の良い睡眠とは－

- ①寝つきがよい
- ②ぐっすり眠る
- ③寝起きすっきり



質のよい睡眠をとることで、心と体の健康づくりに繋がります。

質のよい睡眠をとるためのコツ

- 同じ時間に起きて朝日を浴びる
- 朝食を食べる
- 日中はなるべくちょこちょこ動く
(ただし、夕方以降の激しい運動は避ける)
- 寝るためのアルコールはNG
- 光の刺激を減らす～寝る1時間前にはTVやスマホ、
パソコンなどはオフ
- 寝る1～2時間前までには入浴を済ませよう
- 決まった時間に寝る

眠れない日が続くようならかかりつけ医に相談を。

事業所の健康づくり・健康経営に取り組みませんか？

しまね★まめなカンパニーを募集しています！

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営※に取り組む事業所や来客者等への健康情報発信に協力いただける事業所に「しまね★まめなカンパニー」へ登録していただくことを勧めています。

※健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面において大きな成果が期待できるとの基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること（NPO法人健康経営研究会の登録商標）



5つの取組メニュー

の中から事業所が無
理なく取り組めるこ
とを1つでも取り組
めばOKです



雲南圏域では36事業所の登録があります！

R3年度新規登録事業所（R4.1月末現在）

株式会社アルプロン島根工場
株式会社こばやし
島根県東部県民センター雲南事務所
奥出雲町商工会
サンセイ電機株式会社
雲南市商工会
海潮交流センター
幡屋交流センター
大東交流センター

ご登録やお問い合わせは雲南保健所 健康増進課（0854-42-9636）までお気軽にどうぞ！

「ひとりで抱え込まないで」

相談することは生きるために必要な力です

つらいときは、誰かに胸のうちを打ち明けてみましょう。

「相談してくれたら、力になれるのに」と思っている人は、あなたが思うより多いです。誰かに話をすることで、孤独や不安感を手放すことができます。

相談するメリット①

心が軽くなる

話をするだけで心が軽くなります。共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

相談するメリット②

自分を客観視できる

感情的になっている、混乱しているなど自分の状況に気づくことができます。

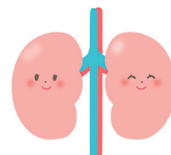
相談するメリット③

解決方法に気づける

相談することで自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。

3月は自死対策強化月間です。身近な人がいつもと様子が違うと気づいた時、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ってください。雲南保健所では、精神科医師による「心の健康相談」（要予約・無料）を実施しています。（お問い合わせ 雲南保健所 健康増進課 0854-42-9642）

毎年、3月の第2木曜日は『世界腎臓デー』です。 あなたの腎臓、元気ですか？



みなさん、慢性腎臓病(CKD：Chronic Kidney Disease)という病気をご存じですか？日本人の8人に1人がかかる『新たな国民病』と言われています。

■CKDとは？

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3か月以上続く状態をいいます。

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性もあります。

定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期予防・早期発見につながります。腎臓からのSOSを見逃していませんか？まずは、健診結果を見直してみましょう。

(1+/2+/3+)は 医療機関の受診を		(1.5) (1.2)		尿 素 窒 素 12.1	
蛋白尿は腎臓の涙！ 泣いている原因を探しましょう。		所見なし		クレアチニン 1.1	
糖 (－)		所見なし		e G F R 56.9	
尿 検 査	蛋 白 (1+)	所見なし		尿	
	潜 血 (－)	所見なし		ナトリウム	
				電 解 質	
				カルシウム	
				無 機 質	

60未満は
医療機関の受診を

年齢・性別・血清クレアチニン値より
計算されるeGFR値は、腎臓の状態を
示します。

* 参考：NPO法人 日本腎臓病協会ホームページ、厚生労働省作成チラシ