

血圧のはかり方

脳卒中発症者のうち基礎疾患を持つ者の7割が「高血圧」を持っていたという状況でした！
血圧には健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があり、高血圧の診断では「家庭血圧」が優先されます。自分の血圧に関心を持ち、毎日時間を決めてはかりましょう！

【正しい血圧のはかり方】

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝(起床後1時間以内・朝食前・服薬前)と晩(就寝直前)に測定します。
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 1機会原則2回測定し、その平均を記録用紙に記入します。



【高血圧の診断基準(単位:mmHg)】

家庭血圧 収縮期(最高)/拡張期(最低)	判定	診察室血圧 収縮期(最高)/拡張期(最低)
135以上 かつ/または 85以上	高血圧	140以上 かつ/または 90以上

- 高い血圧値の場合は、記録をもって医師に相談しましょう！
- 記録用紙は島根県のホームページから検索できます。

島根県 脳卒中对策 血圧記録表 [検索](#)

※出典:高血圧診断ガイドライン2014

出前講座をご利用ください ～働きざかりの健康づくり出前講座～

事業所の従業員を対象に、心も体もいきいきとした生活を送れるよう、健康に関する出前講座を行っています。
下記メニュー以外にも相談にのります。

食生活	例) 野菜たっぷりメタボ予防、高血圧!? 「うすあじ」のコツ
たばこ	たばこの煙と健康への影響、たばこをやめる方法、職場での受動喫煙防止対策
運動	職場でいきいきストレッチ、足腰きたえてロコモティブシンドロームを予防
こころ	うつ病の予防、ストレスとのつきあい方、適正飲酒
歯と口腔	すてきな笑顔教室(顔の筋肉ストレッチ)、「歯なし」にならない話、歯周病を防ぐ方法
がん	がん検診を受けよう、がん体験者の経験談、がんの予防12か条
生活習慣病	メタボリックシンドロームとは? 糖尿病の予防・付き合い方、健診を受けよう

【問合せ】TEL:21-8785
実施日の
1か月前までにご連絡ください。

募集!!



ご意見・感想を
お待ちしております。

「まめなくんだより」についてのご意見や感想をお待ちしております。
お寄せいただいた方には、まめなくんグッズの粗品を差し上げます。
ぜひ、下記までご連絡ください。電話、FAX、ハガキ等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1 出雲保健所 健康増進課(事務局) TEL:21-8785、FAX:21-7428

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

まめなくんだより



第36号(平成30年8月発行)

※今年度より、まめなくんだよりは年1回の発行となります。
※まめなくんだよりは、「ふるさと島根寄付金」を活用して作成しています。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、「生涯現役 健康長寿のまちづくり」を目標に掲げ、関係団体と共に出雲地域の健康づくりに取り組んでいます。

発行者

出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局
(島根県出雲保健所内)
〒693-0021 出雲市塩冶町223-1
TEL:0853-21-8785
FAX:0853-21-7428
E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

第二次出雲圏域健康長寿しまね推進計画の中間評価をしました!

後期計画期間:平成30(2018)~35(2023)年度

基本目標

「健康寿命を延ばす」①平均寿命を延ばす ②65歳の平均自立期間を延ばす

	男性			女性		
	平均寿命(歳)	65歳平均余命(年)	65歳平均自立期間(年)	平均寿命(歳)	65歳平均余命(年)	65歳平均自立期間(年)
島根県	80.13	19.15	17.46	87.01	24.30	20.92
松江	80.23	19.18	17.62	87.04	24.30	21.06
雲南	79.73	19.46	17.86	87.76	24.45	21.39
出雲	80.57	19.32	17.54	87.41	24.47	20.99
大田	79.97	18.94	17.43	86.33	24.15	20.99
浜田	80.12	18.92	16.74	86.33	24.07	19.92
益田	79.40	19.01	17.45	86.49	24.25	21.18
隠岐	79.03	18.87	17.14	87.14	24.18	20.80

※平成23(2011)~平成27(2015)年の5年平均値です。
資料:SHIDS(島根県健康指標データベースシステム)

出雲圏域の平均寿命と65歳の平均自立期間は県平均よりも長いです。

今年度から、第二次出雲圏域健康長寿しまね推進計画の後期計画がスタートしました! 中間評価の結果、平均寿命や健康寿命は延伸しましたが、依然として男女格差がある現状が浮き彫りに...出雲らしく、ご縁を大切にしながら、元気で長生きを目指しましょう!

脳卒中の発症状況は・・・?

- ◎脳卒中発症率は減少傾向ですが、圏域の発症率は県の平均を上回っています。
 - ◎男性では、69歳までの働きざかり世代の発症が40%近くあります。
 - ◎発症者の7割に高血圧の既往があります!
- (出典:島根県脳卒中発症状況調査)

若い世代のがんによる死亡率は・・・?

- ◎女性では、乳がんが一位 大腸がんによる死亡も増えています。
 - ◎男性では、肺がんが一位
- (出典:島根県SHIDSによる出雲圏域がん種別年齢調整死亡率40~69歳)



がん検診を受けましょう

出雲圏域 後期計画の重点テーマ

- 働き盛り世代が健康づくりに関心を持つよう情報発信しよう
- がんによる死亡を減らそう
- 糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう
- こころの健康について、理解を深めよう
- 高血圧を予防しよう
- 高齢者のフレイル(虚弱)・ロコモを予防しよう

分科会の取組

構成機関・団体である29団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。

食生活

4/28に実施した出雲ドームdeスポーツ&健康フェスティバルにおいて、減塩レシピの試食をしました。おいしく減塩するための方法として、だし割しょうゆを使った和え物に、もみのりやごまをプラスして風味よくおいしいと好評でした。

★減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の調理や食卓でうす味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。無理なく、おいしく、みんなで減塩をはじめましょう。

☆おいしく減塩☆ だし割しょうゆde和え物

材料(4人分)

ほうれん草 …… 150g
白菜 …… 150g
にんじん …… 30g
だし割しょうゆ …… 大さじ1
*お好みで
ごま、もみのり、ゆず等
(1人あたり)
エネルギー：20kcal
塩分：0.3g

しょうゆ大さじ1 (18g)
塩分2.6g

塩分約1/2 ↓

だし割しょうゆ大さじ1 (9g)
塩分1.3g



《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って茹でて水けを絞る。
 - ② ①をだし割しょうゆで和える。
 - ③ お好みで、ごま・もみのり・ゆずなどを散らす。
- *だし割しょうゆの作り方
濃いめにとった昆布や鰹節・いりこだしとしょうゆを1対1の量で混ぜ合わせます。

たばこ

「たばこの煙のない施設」「たばこの煙のない飲食店」をご存じですか？

施設やお店を利用する人やそこで働く人の受動喫煙を防ぎ、健康を守るための対策として、敷地内又は施設内を終日禁煙とする施設及び店内を終日禁煙とする飲食店の登録を進めています。



登録していただいた施設やお店には、左記のステッカーが表示されています。県ホームページからも検索できます。

登録施設・登録店の情報はこちらでチェック！
島根県ホームページ <http://www.pref.shimane.lg.jp>
サイト内検索

煙のない施設 煙のない飲食店

禁煙をPRすることで、施設やお店に来られるお客様に安心して過ごしていただくと良いですね！



【お問い合わせ先】
出雲保健所健康増進課
TEL：21-8785

こころ

身近なストレス解消法を持ちましょう

過度なストレスは、自律神経の働きを乱し心身の不調を引き起こします。ストレスが蓄積されないよう、自分に合った方法でストレスを発散しながら上手に付き合っていきましょう。



～注意したいストレス解消法～
過度な飲酒・ギャンブル・たばこ
→簡単にできるストレス解消法かもしれませんが気付かないうちに量が増え、依存症に発展し、健康障がいを引き起こす可能性があります！

～ストレス解消法の例～

- ★リラクゼーション
 - 入浴 ○散歩
- ★体を動かす
 - 散歩 ○スポーツ
- ★趣味
 - カラオケ ○旅行
- ★コミュニケーション
 - 友人との会話

こころの不調でお困りの方は、お気軽に出雲保健所までご相談下さい。



【お問い合わせ先】
出雲保健所心の健康支援課
TEL：21-1653

歯科



水分補給としてイオン飲料をよく飲んでいませんか？イオン飲料には、以下の特徴があります。水分補給として飲むときには気をつけましょう！

イオン飲料の特徴

- 砂糖が多い
500mlのイオン飲料に砂糖30g(3gの砂糖10本)も入っています。
- 歯をとく
イオン飲料はpH3.4-4.6と低く、歯の表面(エナメル質)はpH5.4以下で溶け始めます。
- たくさん飲んでしまう

- ・イオン飲料を常用する時は、2～3倍にうすめましょう！
- ・スポーツをする時には、麦茶に梅干しを入れて飲むだけでも十分です！

※注意 イオン飲料のほかに、脱水や下痢等の場合に使用できる経口補水液があります。正しく飲むようにしましょう。

運動

みんなで歩こうチャレンジコンテストを開催します！

3人1組になって、毎日歩数を記録してください。実施期間中の歩数の合計が多かったチームを表彰させていただきます！初めて申し込みされるチームで、希望の方には万歩計のレンタルも行っています！

事前申し込み締切：平成30年 9月28日(金) 必着

実施期間：平成30年10月1日(月)～10月31日(水)

結果報告締切：平成30年11月16日(金)

申し込み用紙は出雲保健所のホームページからダウンロードできます！メールでもお問い合わせいただけます。詳しくはこちらへ → Eメールアドレス izumo-hc@pref.shimane.lg.jp



運動の秋！
ウォーキングをスタートするチャンスです☆