

# たばこ

世界禁煙デー・禁煙週間啓発キャンペーンを実施しました

日時：5月31日（火）～ 6月6日（月）／ 場所：出雲保健所、出雲市役所

このキャンペーンは、5月31日の世界禁煙デー、5月31日～6月6日の禁煙週間に合わせて、毎年実施しています。今年は、出雲保健所内にてパネル・ポスターの掲示、ティッシュの配布、出雲市役所内にてパネルの展示を行いました。

また、5月22日に開催された高松地区防災フェアにてパネルを展示し、啓発を行いました。



禁煙週間 保健所内の様子



防災フェアの様子

## 「働きざかりの健康づくり出前講座」をご利用ください

出雲保健所では、事業所の従業員（働き盛り世代）を対象に、心も身体もいきいきとした生活が送れるよう、健康づくりに関する出前講座を行っています。

まずはお気軽にご相談ください！

出雲保健所健康増進課：0853-21-8785 ※実施希望日の1ヶ月前までにご連絡ください。

|       |                                          |
|-------|------------------------------------------|
| 食生活   | 例) 野菜たっぷりでメタボ予防、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、ストレスとの付き合い方、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     |

※上記以外のメニューをご希望される場合はご相談ください

募集！



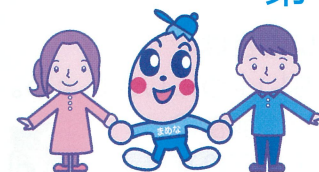
「まめなくんだより」についてのご意見や感想をお待ちしております。お寄せいただいた方には、まめなくんグッズの粗品を差し上げます。ぜひ、下記までご連絡ください。電話、FAX、メール等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1 出雲保健所 健康増進課（事務局）TEL21-8785、FAX21-7428

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

# まめなくんだより

第40号（令和4年9月発行）



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



### 出雲圏域の健康実態は…？

- ・平均寿命、平均自立期間は県より長い、男女で差がある
- ・要介護状態の期間が県よりも長い
- ・要介護状態になる主な原因として、脳卒中、骨折、認知症などが多い
- ・脳卒中を発症する人の割合が県よりも多い



特に「高血圧の予防」と「高齢者のフレイル・ロコモティブシンドロームの予防」に取り組む、健康寿命の延伸を目指します！

## ～いつもの生活をちょっと工夫して、フレイル・ロコモ予防にチャレンジしてみよう～

### 下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



②膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



テレビをみながら、家事をしながら、仕事の合間などに無理なくできることを取り入れてみましょう



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

島根県全体でも、「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」を重点として、取組をすすめています。

具体的な行動は右のQRコードからチェックしてみよう！

### 減塩

あとマイナス1g！  
素材のおいしさに  
気づくかも！

### 野菜摂取

あとプラス70g！  
しまねの野菜で  
いい調子！

### 運動促進

あと10分！あと1,000歩！  
すきま時間に“ちょいトレ”  
チャレンジ



おいしい減塩の  
コツや減塩レシピは  
こちら



色々な運動・体操を  
知りたい方は  
こちら

## 各分科会からのメッセージ～普段の生活に「プラス1」してみよう～

出雲圏域健康長寿しまね推進会議では、27つの構成団体とともに「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として、分科会活動をすすめています。

### 運 動

#### ～コロナ禍の今こそ、運動をしてみませんか？～

運動分科会では、ウォーキングコースの紹介をしています！  
毎年コースの安全性等を確認し、魅力があり歩きやすいコースを出雲保健所のホームページに掲載しています。  
現在ホームページでは5つのコースを紹介しています。  
コロナ禍で運動不足になりがちな今こそ、ウォーキングコースを活用して、運動を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。  
ウォーキング前後のストレッチも忘れずに！



これからのシーズン、担当者のオススメは、  
ゆっくり景色も楽しめる「愛宕山・平田の街散策コース」♪

※出雲圏域の  
ウォーキングコースは、  
右のQRコードより  
ご確認ください。



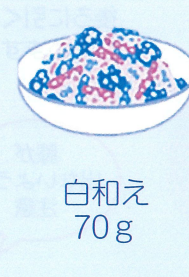
出雲 ウォーキングコース現地調査 🔍 検索

### 食生活

#### 毎日、毎回の食事で野菜を食べましょう！

島根県食育推進計画第三次計画では、「野菜をしっかり食べ、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする」を目標に掲げ、その指標として、野菜料理を1日5皿以上食べている人を増やすことをめざしています。

1日にとりたい野菜の量は **350g** です。  
1日 **5皿** を目安に毎食しっかりとりましょう。



#### ★簡単副菜レシピの紹介★「ミニトマトのマリネ」

##### — 材料(1回分) —

- ・ミニトマト 1袋 (10～15個目安)
- ・レモン汁 大さじ2
- ・蜂蜜 小さじ1
- ・紫蘇またはバジル 1枚

- ①ミニトマトのへたを取り洗い、水気を切って保存用のタッパー又は袋に入れる
  - ②レモン汁と蜂蜜を混ぜ合わせ、容器に入れる
  - ③和風なら紫蘇、洋風ならバジルを刻み②とあわせる
- \*十分に冷やすとトマトの甘味が増し、よりおいしくなります！  
冷蔵で4～5日保存可  
(1回目安5個 エネルギー：26kcal 食塩相当量：0g)

### 歯 科

#### いただきます 人生100年 歯と共に

令和4年  
歯と口の健康週間標語

いつまでも食事を美味しく食べるためには、お口の健康は欠かせません。

しかし、噛む力や飲み込む力など、お口の機能が弱くなると、食事や栄養が偏り全身の健康にも影響してしまいます。

最近、お口の周りに  
こんな変化は  
ありませんか？

- ☐ 歯ごたえのある食べ物が噛みにくい
- ☐ 食事中にムセたり、飲み込みにくくなった
- ☐ よく食べこぼすことがある
- ☐ 歯が少なくなったのにほったらかしにしている
- ☐ 入れ歯があていない



上のチェックで1つでも当てはまることや気になることがあれば、早めにかかりつけ歯科医院に相談しましょう！

また、噛む力や飲み込む力を保つために、お口のトレーニングをしてみましょう。

#### やってみよう！ お口のストレッチ



- ①ゆっくり大きく口を開ける。
- ②次に、しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯をかみしめる。

### こころ

#### お酒飲みすぎではありませんか？～飲酒習慣を見直してみよう～

適度な飲酒は、リラックス効果や動脈硬化を予防するなど心身ともに有益な作用をもたらします。ですが、多量飲酒や未成年・妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。自身の飲酒習慣を見直して、楽しく健康的な生活を送りましょう。

##### ①1日の適切な飲酒量は？

節度ある適度な飲酒量＝1日平均純アルコール **約20g**  
純アルコール20gを含むのは以下の通りです  
※成人男性の目安 ※女性・高齢者はこの半量

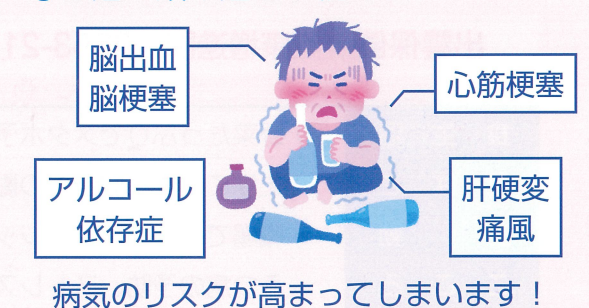


##### ③お酒を減らすと…

- ・適正体重を保つことができる
- ・メタボリックシンドロームの予防につながる
- ・肝臓をいたわることができる 等



##### ②お酒の飲み過ぎが続くと…



##### ④上手なお酒の飲み方とは？

- ・週に2日は休肝日を設ける
- ・量や時間を決めて飲む
- ・自分のペースでゆっくりと



保健所でもお酒の困りごと相談を行っておりますのでご利用ください。

【お問い合わせ先】

心の健康支援課 0853-21-1653