たばこ

たばこの知識「プラス１」

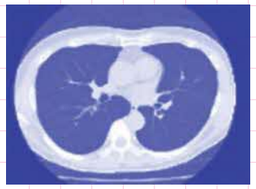
Q. 新型たばこは身体に害がない？

“新型たばこ”とは

加熱式たばこ	電子たばこ
●葉たばこをバッテリーで加熱してニコチンなどを霧状（蒸気）にして吸います。 ●満足感が得られるまで吸ってしまうため、ニコチン摂取量は、紙巻きたばことほぼ同じ。 ●有害物質・発がん性物質も含まれています。 ●呼気には、有害物質が含まれ、周囲に出ており、受動喫煙の恐れがあります。	●葉たばこを材料にせず、カートリッジ内の液体を電気で加熱して、目に見えない煙を吸います。 ●ニコチンを含むものと含まないものがあります。含まないものの主成分はプロピレングリコールと植物性グリセリンですが、加熱して肺の奥に入り込んだときの安全性は保証されていません。

“新型たばこ”の影響

【正常な肺】



【加熱式たばこによる肺炎】

▲肺が真っ白になっています

新型たばこも身体に影響があるんだね！

ぜひ禁煙を始めてみませんか

詳しくはこちら▼

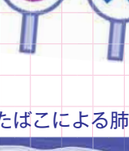
出前講座をご利用ください

～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が送れるよう、健康に関する出前講座を行っています。

【問合せ】TEL 21-8785

実施日の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、「うすあじ（減塩）」のコツ　など
たばこ	例）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など
運動	例）職場でできるストレッチ、肩こり・腰痛予防　など
フレイル・ロコモ	例）フレイル（虚弱）・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防　など
こころ	例）うつ病の予防、ストレスとのつきあい方、適正飲酒　など
歯と口腔	例）むし歯・歯周病予防、オーラルフレイル予防（口腔体操）　など
がん	例）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　など
高血圧	例）どうして血圧が高いといけないの？（血圧管理）、高血圧予防　など
生活習慣病	例）メタボリックシンドローム、糖尿病の予防、健診を受けよう　など

募集！

「まめなくんだより」についてのご意見やご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41号（令和５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

見つけよう！今日からできる「＋１（プラスワン）」

健康づくり「＋１（プラスワン）」活動とは、普段の生活の中に、何か１つ健康づくりの活動（行動）をプラスすることで、健康意識を高め、生活習慣の改善をめざす取組のことです。
まずは１日１つ、自分が無理なくできることからチャレンジして、健康長寿を目指しましょう！

あと70ｇ（１皿）、野菜を食べよう

加熱した野菜なら　片手１杯分
生野菜なら　両手１杯分

コンビニエンスストアにも野菜の多い食品が多くあります。お弁当や惣菜、カット野菜などをうまく組み合わせながら活用しましょう。

１食あたりの品数が少ない人
一皿完結で野菜を食べられるメニューがおススメ

あんかけ焼きそば

彩野菜ビビンバ丼

外食中心の人
・野菜の副菜がつく定食を選ぶ
・ミニサラダやおひたしなど１皿分の野菜の惣菜や野菜ジュース（１皿分）をプラス！

豚汁

緑黄色野菜サラダ

あとマイナス１ｇ、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
食塩相当量	0.2g

「栄養成分表示」をチェックしてみましょう！食塩相当量が多い場合は、数回に分けて食べる、量を減らすなど塩分の摂り過ぎに気を付けましょう。

どら焼き
１個（90ｇ）

塩分 0.3ｇ

団子（しょうゆ）
１本（60ｇ）

塩分 0.4ｇ

甘いおやつに含まれる塩分にも気を付けよう

あと10分、身体を動かそう

歯みがきや家事をしながら、片足立ちやつま先立ちをしてみよう！

すき間時間やコマーシャルの間にストレッチをしてみよう。

いつもより１階分多く階段を使おう。デスクワークが多い日は、姿勢を意識して座ろう！

気候の良い日は、自転車や徒歩（早歩き）で通勤してみよう！

あと1,000歩、歩いてみよう

島根県「食育の輪」ホームページでレシピやポイントを公開中

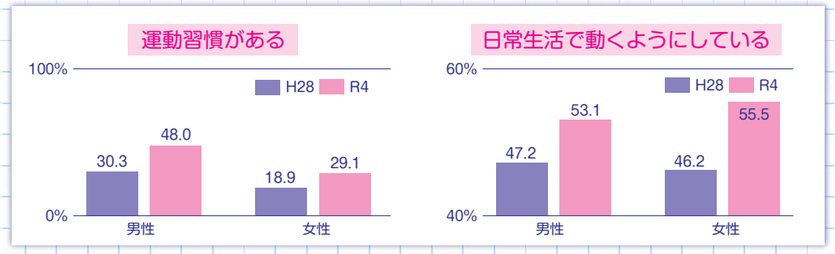
家庭や職場でできる運動・体操はこちらをチェック

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団体とともに「運動」「食生活」「歯科」「こころ」「たばこ」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　生活に取り入れよう続けよう！運動・体力づくり

島根県県民健康調査の結果、出雲圏域の運動習慣がある人の割合は増加しています。



運動に取り組むきっかけとして、ウォーキングコースの紹介をしています！
コースの安全性等を確認し、魅力的で歩きやすいコースをホームページに掲載しています。
出雲の素敵な景色を楽しみながら運動してみるのはいかがでしょうか☆
右のＱＲコードからウォーキングコースをご覧になれます。

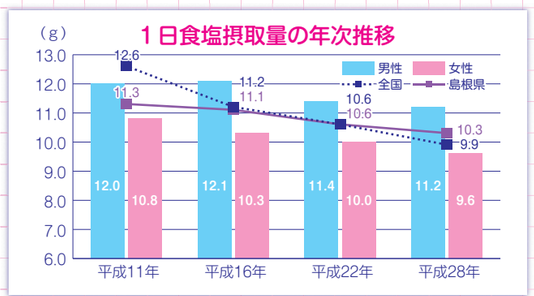
▲ウォーキングコースはこちら

今年も「みんなで歩こうチャレンジコンテスト」（10月）を開催します！
※詳細はホームページをご覧ください。
出雲保健所　チャレンジコンテスト　検索

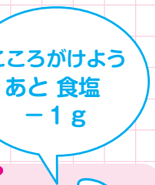
新たに多伎キララビーチコースを追加しました。

食生活　家族で、地域で「減塩」をこころがけましょう！

◎食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。
◎県民の１日平均食塩摂取量は、県目標の８ｇより**約２ｇ多く摂取**している状況です。
まずは、あと１ｇ減らすよう工夫してみましょう！



＜調理のときの工夫＞
①酸味、香りを活かしておいしく減塩
（ゆずなどの柑橘類、酢、ごま、しょうが、しそなど）
②「天然だし」を活用…うまみでおいしく減塩できます



＜食べるときの食塩を減らす工夫＞

①麺類の汁は飲み干さない
（例）ラーメン１杯　**食塩量　約６ｇ**
▼
汁を半分残す　**食塩量　約３.５ｇ**

②「かける」より「つける」
（例）寿司に醤油小さじ１杯をかける　**食塩量　約１ｇ**
▼
醤油を先だけにつける　**食塩量 約0.5ｇ**

③食塩量の多い食品は控える
漬物、魚の塩蔵、干物、練り物、肉加工品、など「あいうえお塩分表」を参考にしてみましょう。
減塩商品を使用するのも方法です。

▲あいうえお塩分表

歯 科　手に入れよう　長生きチケット　歯みがきで

令和５年
歯と口の健康週間標語

歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」であり、特に若い世代では「むし歯」が原因となる場合が多いです。
むし歯を予防するには、①丁寧な歯みがきで、原因となるプラーク（歯垢）をきちんと取り除くこと、②フッ化物を活用して歯の質を強くすること、③飲食、特に砂糖の摂り方（だらだら食べをしない）に注意することが基本です。

フッ化物配合歯みがき剤の効果的な使い方

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから２歳	米粒程度（１～２mm程度）	900～1000ppmF
３～５歳	グリーンピース程度（５mm程度）	900～1000ppmF
６歳～成人（高齢者を含む）	歯ブラシ全体（1.5cm～２cm程度）	1400～1500ppmF

【注意】
- 子どもが誤って大量に飲み込まないように注意しましょう
- 子どもの誤食を防ぐため、手の届かないところで保管しましょう

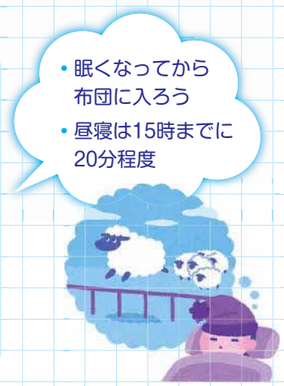
歯みがきのポイント
- フッ化物配合歯みがき剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め１日２回行う
- 歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出し、少量の水で１度だけうがいする

参考：
う蝕予防のための
フッ化物配合歯磨剤の
推奨される利用方法
【普及版】について
詳しくはこちら▶

こころ　良い睡眠で、心の健康を保ちましょう！

夜眠れない、朝すっきり起きられない等、睡眠で悩んでいることはありませんか。
睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めたりと、身体面にも影響を及ぼします。
自身の睡眠を見直して、心身ともに健康な生活を送りましょう。

～快適な睡眠のために～
- 入浴は就寝の１～２時間前に
- 就寝前の夕食は避ける
- 就寝前はスマートフォン等の使用を避ける
- 同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 朝食をきちんと食べる
- 日中は適度な運動を心がける



こんな症状が続く場合は注意！
- □ なかなか寝付けない
- □ 十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気に襲われる等、日常生活に影響がある
- □ 起床後、なかなか布団から出られない
- □ 何度も目が覚める

症状が強い、２週間以上続く場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

出雲保健所では、心の健康相談を受け付けていますので、ご活用ください。
【お問い合わせ先】出雲保健所　心の健康支援課　TEL：21－1653