

まめなくんだより

第 42 号 (令和 6 年 8 月発行)

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



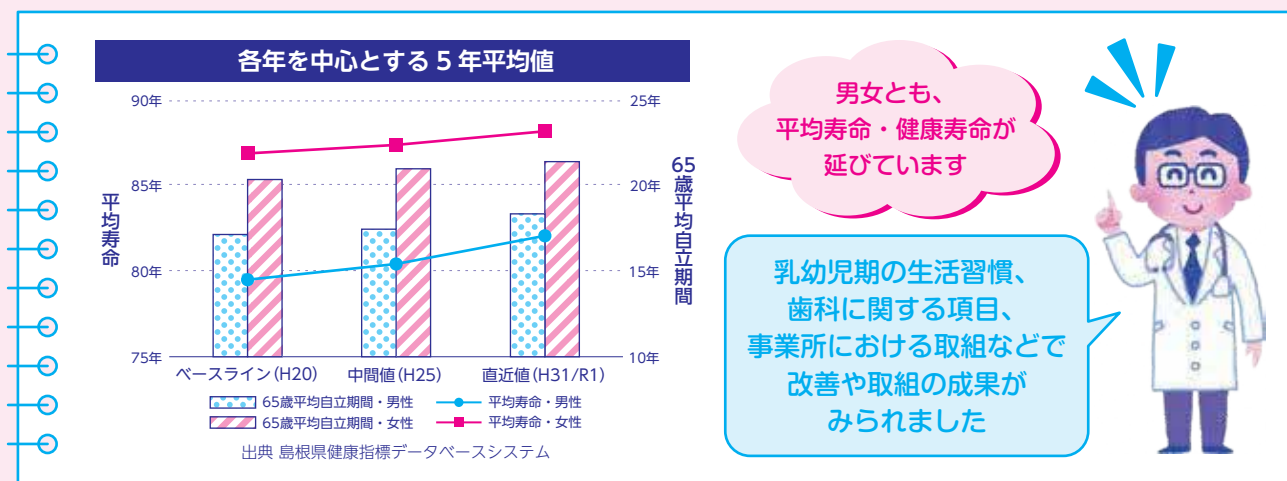
出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、
「生涯現役 健康長寿のまちづくり」を目標に掲げ、
関係団体と共に出雲地域の健康づくりに取り組んでいます。

平均寿命・健康寿命が延びています！

出雲圏域では「出雲圏域健康長寿しまね推進計画（第二次）（H25～R5年度）」に基づき、県民と関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動を進めてきました。

令和5年度にこの計画の最終評価を行った結果、平均寿命・健康寿命（65歳平均自立期間）ともに延伸し、男性の平均寿命、女性の健康寿命で目標を達成しました。

一方で、壮年期や高齢期において健康課題が残っており、生涯いきいきと元気で過ごすためにも健康づくりの取組を続けていくことが重要です。

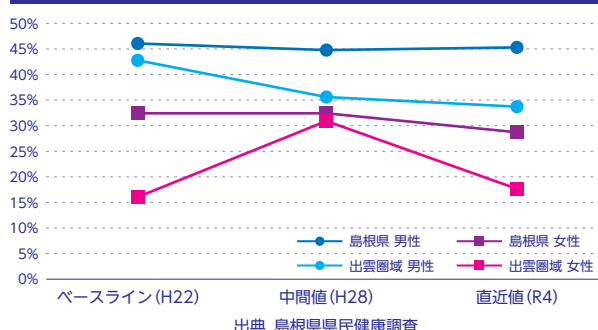


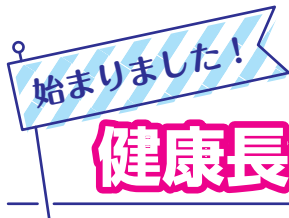
地域活動やボランティアへの参加や
人生に生きがいを感じる人の
割合が減少しました



壮年期や高齢期において、
脳卒中やがん、心の健康、
介護予防に影響する項目で
課題が多く残っています

地域活動・ボランティア活動に参加する者の割合(粗率)





健康長寿しまね推進計画(第三次) 計画期間R6~R17年度

出雲圏域では、健康長寿しまね推進計画【第三次】に基づき、出雲圏域の特徴を踏まえた重点的に取り組む6つの柱を定め、ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチそれぞれの面から取組を進めます！



目指すところ

目指せ！生涯現役、みんなで延ばそう健康寿命

目指せ！健康長寿のまちづくり

地域に住んでいる方が、お互いに支え合うなど、**地域の絆**を大切にすることにより、**地域力**を高め、元気に生きがいを持って生活できる、「**生涯現役の健康なまちづくり**」を目指します。

出雲圏域で取り組む6つの柱と方向性

働き盛り世代の健康を守ろう

例えば…

- 健康的な生活習慣の定着に向けた情報提供・発信
- 働きざかり世代を通じた子どもへの健康づくりの促進
- 特定保健指導の受診勧奨 など

高血圧を予防しよう、適切に管理しよう

例えば…

- 家庭血圧・職場での血圧測定の実施
- 減塩（適塩）の推進
- 血圧の適正管理 など

がんによる死亡を減らそう

例えば…

- がんに関する正しい知識の普及啓発
- がん検診の受診勧奨、受診しやすい環境づくりの推進
- 精密検査の受診勧奨、早期治療の促進 など



高齢者のフレイルを予防しよう、生涯現役を目指そう

例えば…

- 壮年期からの心身機能の維持・向上の促進
- 通いの場やサロン等への参加勧奨
- 運動機能の維持・向上、低栄養予防 など

糖尿病・CKD（慢性腎臓病）の予防、重症化を予防しよう

例えば…

- 疾患に対する正しい理解の促進
- 精密検査の受診勧奨、早期治療の促進
- 治療中断防止に向けた啓発、関係機関との連携 など

心の健康を守ろう、自死を減らそう

例えば…

- 心の健康に関する正しい知識の普及啓発
- 心のサポーター養成研修等、地域での取組推進
- メンタルヘルス不調者への早期発見、受診勧奨 など

出雲圏域健康長寿しまね推進会議は27団体で健康づくり活動を進めています！

出雲医師会、出雲市歯科医師会、島根県薬剤師会出雲支部、島根県理学療法士会、公益社団法人島根県看護協会出雲支部、出雲地区栄養士会、出雲地区歯科衛生士会、島根県在宅保健師等の会 ばたん会の会、出雲商工会議所、平田商工会議所、日本健康運動指導士会島根県支部、特定非営利活動法人 出雲スポーツ振興21、J Aしまね出雲地区本部、島根県食品衛生協会出雲支所、島根県スーパーマーケット協会、出雲市食のボランティア連絡協議会、出雲市社会福祉協議会、公益社団法人島根県断酒新生会出雲西支部、出雲圏域まめなウォーカーの会、出雲市コミュニティセンター長会、出雲市公立幼稚園・こども園長会、出雲市保育協議会、出雲市学校保健会、島根大学医学部 環境保健医学講座、島根県立大学看護栄養学部 看護学科、出雲警察署、出雲市健康増進課、事務局：出雲保健所（R6時点）

出雲圏域健康長寿しまね 各分科会 活動テーマ



食生活分科会

- 毎日朝食を食べよう！
- あと1皿野菜をとろう！
- あと1g塩分を減らそう！



運動・たばこ分科会

- 生活に取り入れよう
続けよう！運動・体力づくり
- 目指そう 煙のない環境と喫煙防止

歯科分科会

- 食事のあとは、歯みがきをしよう
- かかりつけ歯科医を持とう、
半年に1回はチェックを受けよう
- 健康長寿は健口から



こころの分科会

- 心の健康と病気を理解しよう
- ストレスと上手に付き合おう
- お酒について正しく理解しよう



働きざかりのみなさん！ 出前講座をご利用ください

事業所や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！

テーマ

食生活	たばこ	運動
こころ	歯と口腔	がん
フレイル予防 ロコモ予防	高血圧	生活習慣病

※実施希望日の1か月前までにご連絡ください

※月～金曜日(原則、日中のみ)、短時間でもOK

詳しくは
こちら▶



検索

出雲保健所 出前講座

健康づくり機器の 貸出をしています！



「食生活・栄養」「運動」「歯科」「たばこ」「がん予防」「血压管理」「こころ」に関する啓発パネルや機器などを無料で貸出しています。地域や事業所での健康づくりにぜひご活用ください！



詳しくは
こちら▶



検索

出雲保健所 健康づくり貸し出し

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、まめなくんグッズを差し上げます。郵送・メール・FAX のいずれかの方法にて事務局までご連絡ください。

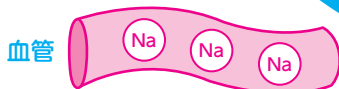
食生活

「塩分とり過ぎはダメツ！」って言われるけど、 何でいけんの？

①塩分をとり過ぎる

食塩＝
塩化ナトリウム (NaCl)

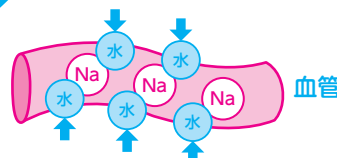
②血液中の ナトリウム濃度が上昇



③腎臓での調整 (余分なナトリウムを尿中に 排泄する)が追いつかない



④血液中のナトリウム濃度を 下げるために血液量を増やす



⑤血圧が 上昇!!



塩分のとり過ぎは、高血圧、そして動脈硬化につながり、心臓病や脳卒中などを招きます。
高血圧を予防するためにも、塩分をとり過ぎない食生活にチャレンジしてみませんか。

減塩のヒントは
こちら



しまねの食育サイト

今の食生活から、まずは“減塩”

あと-1g！素材の美味しさに気付くかも！



歯と口

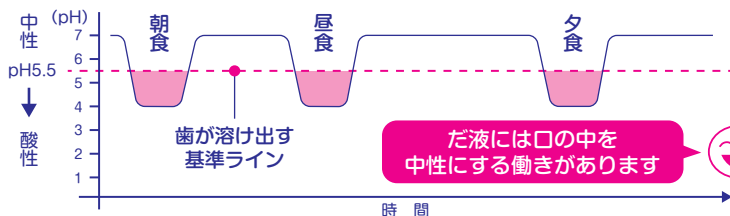
知っていますか？ 不規則な食生活とむし歯の関係



おやつの回数が多かったり、
甘い飲み物を頻繁に飲んでい
ると、口の中がむし歯になり
やすい環境になってしまうん
だね…



間食をせず規則正しく
食事をしている場合



だらだら食べを
している場合…



むし歯を
予防する
食習慣の
ポイント

- ★砂糖の多いおやつやジュースは控えよう
- ★おやつの回数・量を決めて、だらだら食べないようにしよう
- ★寝る前の飲食は控えよう
- ★水分補給はお茶や水にしよう！イオン飲料は必要な時だけ飲もう！

チラシはこちら



出雲保健所
ホームページ

これであなたも健康マスター!?

健康づくり「+1」のヒント

プラスワン



運動

運動が苦手な人にも朗報! プラス10分で十分!?

普段から元気にからだを動かすことで、病気のリスクを下げるすることができます

普段の生活の中で無理なく

+10分

してみよう

+10する簡単な方法は歩くこと。



オフィスで椅子に座ったまま腹筋運動。



階段も利用しよう!

体操を日課にしてからだを動かす時間を確保。



テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。



参考: SMART LIFE PROJECT

誰でも・どこでもできる、準備もあまり必要ない、**ウォーキング**にもチャレンジしてみませんか?

出雲保健所のホームページでは、出雲市内の素敵な景色を楽しめるウォーキングコースを多数掲載しています。



新たに新緑・紅葉の里山コースを掲載♪

ウォーキングコースはこちら



出雲保健所
ホームページ

フレイル

早め早めのフレイル予防～そろそろ考えてみませんか?～

フレイルってなあに?

年齢を重ねることにより、心や体の機能や社会とのつながりが弱くなってきた状態です



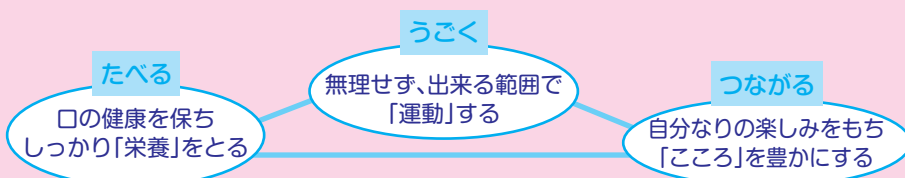
こんなことはないですか?

- ☐ 外出の回数が去年と比べて減った
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 半年で2～3キログラム以上体重が減った
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ わけもなく疲れやすくなった
- ☐ お茶や汁物でむせやすくなった

思い当たることがあれば、「フレイル」かもしれません

フレイルは予防できます。

フレイル予防の3本柱を
バランスよく生活の中に取り入れましょう



出雲市社会福祉協議会 高齢者あんしん支援センター作成パンフレット 一部抜粋

地域で開催されている通いの場はこちら



出雲市ホームページ

たばこ

知っていますか？ 3次喫煙

たばこの煙が付着した物質から第三者が被害を受けることを3次喫煙といいます。

有害物質は
こんなところにも
付着します



たばこを
吸った人の
服や髪



部屋の
ソファなど

[マナーからルールへ！] 周りの人の健康を守るためにも、ルールを守りましょう

法律で認められて
いる場所以外での
喫煙はしない

車内での喫煙は煙が充満し、
受動喫煙のリスクが高くなる
ので、避ける

妊婦や子ども、ぜんそくなど
の慢性疾患を持つ人が周りに
いるときは特に配慮する

禁煙サポートは
こちら



禁煙はいつからでも始めることができますが、禁煙を自分だけの力で行うことはなかなか難しいのも事実です。ぜひ各種サポートを利用しましょう。

島根県ホームページ

こころ

あなたのこころ、お元気ですか？



こころの健康状態をチェック ～この2週間を振り返ってみましょう～

当てはまるものにチェックしてください

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

2項目以上チェックがつき、2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、医療機関・保健所などへ相談しましょう。

身近にいる人の心の不調に気付いたら ～あなたができる5つのこと～

いつもと違う様子を **気付く**

「どうしたの」と
声をかける



話を聴き
想いを
受けとめる

寄り添いながら
見守る

専門家に
つなぐ

出雲保健所では、
心の健康相談を受け付けています。

問い合わせ・予約先

出雲保健所 心の健康支援課
TEL : 21-1653

心の健康に関する
情報はこちら

