

働き盛り世代の皆さまへ～健康づくりトピックス～

◆ 今年の6月から職場での熱中症対策が強化されました

近年は、9月に入っても残暑が厳しくなっております。
職場での対策も強化されていますので、もうしばらくは熱中症
にご用心!!

島根県 熱中症対策

検索

詳しくは
こちら▼



◆ 事業所の健康づくり取組事例をご紹介します♪

健康づくりに熱心に取り組んでいる事業所をホームページで
紹介しています。記念すべき第1弾は「ヒカワ工業株式会社」様
です。担当者さんの熱心な思いが、会社全体に広がった好事例
なので、ご覧ください♪

出雲保健所 事業所 取組事例

検索

詳しくは
こちら▼



◆ ご活用ください。「健康づくり応援サイト」

県で作成しているサイトです。
「健康づくり実践方法」「研修・イベント情報」「各種データ」
等の項目があります。



島根県 健康づくり応援サイト

検索

詳しくは
こちら▼



働き盛りの健康づくり出前講座

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▼



出雲保健所 出前講座 検索

「健康づくり機器」貸出します！

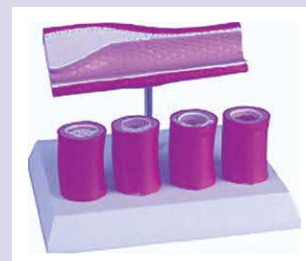
無料で

「食生活・栄養」「運動」「歯科」「たばこ」「がん予防」
「血圧管理」「こころ」に関する啓発パネルや機器など、
使ってみませんか？

地域や事業所での健康づくりにぜひご活用ください！



▲食生活パネル(New)



▲動脈硬化モデル(New)

詳しくはこちら▶



出雲保健所 健康づくり機器貸出

検索

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。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

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

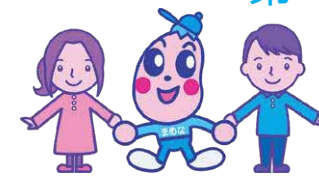
TEL: 0853-21-8785

FAX: 0853-21-7428

E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

まめなくんだより

第43号 (令和7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。

できることから始めよう「健康づくり+1」

プラスワン ※



※普段の生活の中に、何か1つでも健康づくりの活動(行動)をプラスすること

始め
ませんか？

ウォーキングで「からだ」も「こころ」も健康に！

ウォーキングの効果

- 虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、がんなどのリスクや死亡率の低下
- 腰痛改善、ストレス解消など…習慣的なウォーキングには、メリットがたくさんあります！

ウォーキングの上手な歩き方

しっかり
水分補給をして
無理せず、
体調にあわせて
歩きましょう！

頭は真上に
浮かんでいる感じで

あごは軽くひく

ひざは伸ばす
歩幅はやや大きめに

背中上下に
スーッと伸ばす

腕は力を抜いて
楽に振る

つま先をあげて、
かかとから
しっかりと着地する

出典：まめなくんのウォーキングブック



ウォーキングに
役立つ情報が
掲載されています！
(しまねMAMEインフォ)



今よりプラス10分(あと1,000歩) 歩こう！

心身の健康のために目標とする1日の歩数は20～64歳が8,000歩、65歳以上が6,000歩です。ウォーキングが難しい場合は、例えば、お店から離れた駐車場に停めて歩いたり、エレベーターではなく階段を使ったり…日常生活の中で身体を動かす工夫をして、さらに一歩健康に近づきましょう！

日常生活の歩数

	20～64歳	65歳以上
男性	(現状※1 7,506歩) 目標※2 8,000歩	(現状 5,329歩) 目標 6,000歩
女性	(現状 6,494歩) 目標 8,000歩	(現状 4,419歩) 目標 6,000歩

※1 令和5年 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果
※2 健康日本21(第三次)身体活動・運動分野に関する目標項目

10月開催！ 「みんなで歩こう チャレンジコンテスト」

参加者募集中！

詳細は
こちらから▶
(出雲保健所HP)

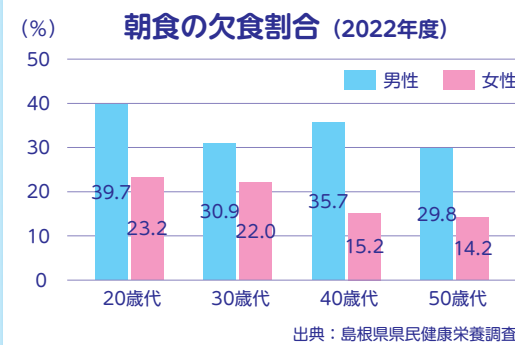


プラスワン
分科会から「+1」のヒント♪

出雲圏域健康長寿しまね推進会議では、27団体とともに「食生活」「運動・たばこ」「こころ」「歯科」の4つの分科会で健康づくり活動をすすめています。

食生活 まず是一回！朝ごはん

島根県の調査で、「朝食を毎日食べる習慣のない人」は増加しています。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食でとるのが理想です。朝食を抜くと、残りの2食だけで全部の栄養をとるのは難しくなります。



理想的な朝ごはん

- 温かい飲み物がある
- ごはんやパンなどの主食を食べる
- 卵や乳製品などのたんぱく質のおかずを食べる
- 野菜や果物でビタミン・ミネラルをプラスする

【参考】朝ごはんポケットレシピ(早寝早起き朝ごはん全国協議会)

～主食と主菜をこれ1つ～

えだまめのカレートースト

材料 (2人分)

食パン 2枚
レタス 2枚
ハム 2枚
チーズ 2枚
えだまめ 大さじ1.5
ミニトマト 4個
コーン 小さじ2
マヨネーズ 大さじ1
カレー粉 少々



作り方

- ①食パンにちぎったレタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンを順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- ②トースターで3～5分ほど焼いてできあがり。

こころ ～自分にあったストレス対処方法を見つけましょう～

ストレスサイン*に気づいたら、休息をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにストレス対処をすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。
※ストレスによって、心や身体に何らかの変化が現れること

みなさんのストレス対処方法について聞きました！

(令和7年4月26日出雲ドームdeスポーツ&健康フェスティバル:235名)



注意したい・避けたい
ストレス対処方法もあります

お酒

ストレス解消のための飲酒は、危険な飲み方やアルコール依存症につながりやすいと言われているので、気を付けましょう。

こころの不調が続いたときは、ひとりで抱え込まずに、専門家(医療機関・行政機関・その他相談窓口等)への相談をお勧めします。

出雲保健所での相談に関する情報はこちら▶



歯科 健康長寿はお口の健康から！

歯を失う原因の一つに「歯周病」があります。出雲圏域では30代で約6割、60代で約7割の方が進行した歯周病にかかっています。歯周病とは、「歯周病菌」によって歯ぐきに炎症が起こる病気です。初期は自覚症状が出にくいですが、進行すると歯を支える組織が破壊され歯が抜け落ちてしまいます。

歯みがきの時に出血する、歯ぐきが腫れるなど気になる症状があれば歯科医院を受診しましょう。

自分で!!

セルフケア

毎日の歯磨きで歯垢をきちんと取り除きましょう！歯と歯の間の歯垢は歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう！



歯みがきのポイント

- ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ②みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

出典：ライオン歯科衛生研究所HP



◀歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方はコチラをチェック
(島根県歯科医師会作成:歯っぴー島根)

歯科医院で!!

プロフェッショナルケア

定期的に(半年～1年に1回)歯科医院を受診しお口の状態をチェックしてもらいましょう。

(プロケアを受けるメリット)

- お口の状態を知れる
- 適切なセルフケアを学べる
- お口の環境を整える



セルフケアとプロフェッショナルケアでお口の健康を維持しましょう！

たばこ ～たばこの知識 プラスワン(+1)～

Q.「新型たばこ」ってなに？

A.「電子たばこ」と「加熱式たばこ」の2種類があります。



新型
たばこ

電子たばこ

香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル(蒸気)を吸入する製品です。現在日本では、ニコチンを含むものは販売されていないが、ニコチンの有無に関わらず健康影響には懸念があります。

加熱式たばこ

たばこ葉やたばこ葉を加工したものを電氣的に加熱し、エアロゾル(霧状)化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入する製品です。日本では2016年ごろから急速に普及しています。

Q.「加熱式たばこ」は、健康への影響は少ない??

A. 健康への悪影響の可能性は否定できません…

主流煙には多くの有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害物質の量は少なかったと報告されています。量が少ないとしてもたばこの煙にさらされることについては安全レベルというものがなく、健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています*。近年、加熱式たばこには“がんや高血圧などのリスクがある”との研究結果も報告されています。

※出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム

禁煙したい人を
応援します！



詳細はこちら▲
(島根県HP)