

まめなくんだより

第44号 (令和8年9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。

一人ひとりが、もう1つ「カラダにいいこと」を習慣に♪

「+1 (プラスワン) 活動」のすすめ



食生活

「朝ごはんde元気にスタート! 減塩×野菜で健康生活」

～良い食習慣の積み重ねが、将来の健康を維持することにつながります～



野菜の“ちから”を期待できる量は**350g!**
1日350gを食べるためには…

point

01

1日3食しっかり食べよう!

1日に350gの野菜を食べるには、朝・昼・夕の
3回の食事をしっかり食べることが大切です。

特に朝食を抜く習慣は糖尿病等の生活習慣病の
リスクを高めることにもつながります。

point

02

調理しなくてもいい!

調理しなくても野菜を食べる方法はたくさん。
あなたに合う方法はどれでしょう。

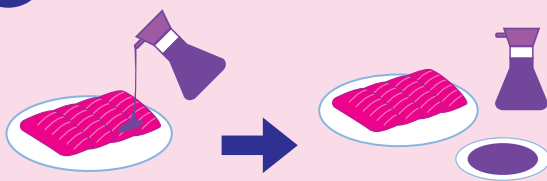


塩分摂取量は**1日7g以下!**
7gでも美味しく食べるコツは…

point

01

調味料はかけるより、つける



かける
塩分**0.7g**

塩分
-**0.2g**

つける
塩分**0.5g**

point

02

麺のスープは飲み干さない



運動

座りっぱなし、続いていますか？ ～ちょっと意識を向けて、健康づくり！～

Q. 座っている時間が長い人は病気になりやすい？

A. はい。座りっぱなしの時間が長いほど、生活習慣病などのリスクが高まります。

ブレイク30を始めよう！
～30分に1回は立ち上がり体を動かす～

「背中」の曲げ伸ばし

① 腰の後ろに両手を当て、視線を上に向けながらゆっくりと伸ばしていく。気持ちの良いところまで伸ばしたら、ゆっくりと戻す。



② 首→背中→腰の順に、ゆっくりと背中を曲げる。気持ちの良いところまで曲げたら腰→背中→首の順に、ゆっくりと戻す。



出典：東京法規出版「健康を守る力を身につけようヘルスリテラシー向上ガイド」

いつもより、あと10分、あと1,000歩
多くからだを動かそう！

- 買い物に行った時は、遠くの駐車場に車を停めて歩く
- 休憩時間に職場の周りを歩く
- エレベータではなく、階段を使う など

10月開催

参加者募集中！

**みんなで歩こう
チャレンジ
コンテスト**



(出雲保健所ホームページ)

歯

その「お口のクセ」、見逃していませんか？ もしかすると「口腔機能発達不全症」かもしれません

「口腔機能発達不全症」とは、食べる・話す・呼吸するなどお口の機能が年齢に応じて十分に発達していない状態です。放っておくと、歯並びや噛み合わせ、むし歯や発音など口や全身への影響につながることがあります。

チェックしてみよう！



- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ いつも口がぽかんとあいている | ☐ 発音がはっきりしない |
| ☐ 食べるのが遅い、丸のみしてしまう | ☐ 指しゃぶりがやめられない |
| ☐ よくむせる、飲み込みにくそう | ☐ 姿勢が悪い（猫背） |

詳しくはこちら▶
(島根県歯科衛生士会作成)



今日から意識してみましよう！

- 食事の姿勢を正しましょう
…足の裏を床にしっかりつける
- お口の周りを鍛えるトレーニングをしてみましよう
…あっぶつぶ、ゴム風船、ストローでぶくぶくなど
- しっかり噛んで食べましよう
…いつもより10回多く噛む
…食べものの形や大きさを食べやすいように調整する
- 口を閉じて、鼻で呼吸する習慣を身につけましよう



たばこ

**煙が見えなくても、
受動喫煙はあります。**

「エアロゾル」とは？

加熱式タバコでは、たばこ葉を燃焼しない程度に加熱することで、目に見えない「エアロゾル」と呼ばれる蒸気が発生します。

このエアロゾルには、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が、微細な粒子として含まれることが分かっています。

① 加熱式タバコも 受動喫煙の原因に

加熱式タバコの使用時には、呼吸を通じて周囲にもエアロゾルが放出されます。

周囲の人がエアロゾルを吸い込むことで受動喫煙が起こります。

② 見えないリスク 「3次喫煙」

たばこ製品の使用後でも、有害物質が衣服、家具、車内などに付着して残っていることがあります。それらに触れたり、吸いこんだりすることで、周囲の人に健康影響が表れるのが「3次喫煙」です。

③ 特に注意が 必要な方

子どもは発育途中のため、影響を受けやすいとされています。

妊婦への影響も報告されており、胎児の発育等への影響が懸念されています。

出典：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「健康・体力づくり2026.7」

禁煙後 20分



血圧や脈拍が
正常化する

禁煙後 24 時間



心臓発作を発症する
確率が下がる

禁煙後 2～3 週間



循環機能が改善、
肺活量が30%回復する

**禁煙サポートに
関する情報**

詳細はこちら▶
(島根県ホームページ)



出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム

こころ

心の健康を保ちましょう

心のセルフケア

- ☐ 体を動かす
- ☐ 今の気持ちを書いてみる
- ☐ 腹式呼吸を繰り返す
- ☐ なりたい自分に目を向ける
- ☐ 音楽を聴いたり、歌を歌う
- ☐ 失敗したら笑ってみる

5分でできる セルフチェック

～あなたらしさを5つの特性で分析できます～



出典：厚生労働省

心の健康相談
詳しくはこちら▶



出雲保健所では心の健康相談を受け付けています。
お気軽にご相談ください。(平日 8:30～17:15)

心がちょっと疲れた時には試してみてください
つらい時には誰かに話すこともストレス解消法です

【問い合わせ先】

出雲保健所 心の健康支援課 TEL：0853-21-1653

『令和7年度健康づくり活動表彰』受賞団体を紹介します！

県会長賞	直江地区健康づくりの会			
圏域会長賞 (地域部門) *10年以上活動	塩冶いきいきUP 健康クラブ	華の会	出雲南ウォーキング 倶楽部	中村サロン
	せせらぎ会	ササユリ会	たき健トレクラブ	後谷番茶会
	直江ふれあいサロン	たんぽぽ	白枝公会堂 P P Kプロジェクト	スポーツウェルネス 吹矢 出雲ご縁支部
(職域部門) *5年以上活動	株式会社 古川コンサルタント	社会福祉法人 あすなろ会		
継続賞 *5年以上活動	旅伏会	和の会	伊波野さくらの会	よさこいチーム KIRINJI
	小伊津いこいの会			
奨励賞 *3年以上活動	なずなの会	ひらた水曜会	南本通りげんき クラブ	唐川みどりの会

(順不同・敬称略)



▲令和7年度表彰式の様子

取組内容(抜粋)

- ・特定健診受診の呼びかけチラシ作成・全戸配布
- ・コミセンへの健康コーナーの設置
- ・ラジオ体操、軽スポーツ、脳トレ、自主体操、運動指導士による指導、介護予防体操
- ・健康ウォーク、定例早朝ウォーク
- ・栄養講話、健康講話、調理実習、季節のイベント、歌・合唱
- ・お話の場づくり、交流 など



働き盛りの健康づくり出前講座

～事業所・働きざかり世代の健康づくりを応援します♪～

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。

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

無料です

貸出用「健康づくり機器」のご紹介

“地域”や“事業所”での健康づくりに活用できる、「健康づくり機器」を貸出しています。

研修会やイベント、文化祭など、いろいろな場面で使えます。



▲がんパネル(New)



▲塩分の摂り過ぎに注意(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。