

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29日(土)10:00～30日(日)16:00
場所：イオンモール出雲 3階フードコート前

このキャンペーンは、5月30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、新型コロナウイルス感染防止対策として、2日間のパネル展示としました。お客様のペースでゆっくりパネルを見ていただだけ、多くの方に啓発することができました。



高校生を対象とした啓発も実施しました (未成年の飲酒・喫煙防止、こころの健康づくり)

日時：9月10日(金)～16日(木) 場所：出雲北陵高等学校

喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると重症になるリスクも高くなるよ！



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。

下記メニュー以外にも相談にのります。

【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

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39号 (令和3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



健康づくりを「+1」してみよう！

職場で
家庭で
グループで

出雲圏域では、今より一つ多く健康づくりに取り組む「+1」活動を推進しています。
いつもの生活にちょっとだけ工夫して、無理なくできるところから「+1」にチャレンジしてみましょう！

島根県民の1日の平均歩数
男性：6,820歩(全国39位)
女性：6,549歩(全国24位)

目標は…
男性：9,000歩
女性：8,500歩

1日食塩摂取量8g以下の者の割合
20～79歳 男性：22.1%
// 女性：37.2%

目標は…
男性：40.0%
女性：50.0%

からだを動かす「+1」

- 職場で
 - ・休憩時間に、近くを10分歩く
 - ・エレベーターより階段を使う
 - ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする
 - ・ウォーキングの日を決めて、みんなで歩く
- 家庭で
 - ・買い物に行った時は、遠くに車を止めて歩く
 - ・10分早起きしてラジオ体操をする
 - ・家事をしながらストレッチをする



食事のときの「+1」

- コンビニ・外食で
 - ・野菜が多めの弁当を選んでみる
 - ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する
 - ・「メガサイズ(大盛り)」より「普通盛り」
- 普段の食事で
 - ・インスタントみそ汁は、味噌半量でまず味見
 - ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
 - ・1日の食事、野菜を1皿増やす
 - ・ゆっくり、よく噛み、味わって食べる



運動や食事だけではなく、毎日血圧を測る、健診・がん検診を受けるなど、色々な健康づくりにチャレンジしてみよう！



分科会からのメッセージ～コロナ禍でも健康づくり

構成機関・団体である27団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。

運動

骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30歳代。運動器の衰えは40歳代から始まります…。若いうちから運動器を鍛えましょう！

みんなで歩こう チャレンジコンテスト 開催決定！



内容 期間中、毎日歩数を記録してください。参加者・チームの中で1か月間の1日あたりの1人平均歩数が多かった個人部門上位3人とグループ部門上位3チームを表彰します！
※希望の方には歩数計のレンタルも行っています。(数に限りがあります)

事前申し込み 令和3年9月21日(火)必着

実施期間 令和3年10月1日(金)～10月31日(日)

結果報告締め切り 令和3年11月12日(金)

申し込み用紙は出雲保健所のホームページからダウンロードできます。
スマートフォンやパソコンを使って、電子申請サービスでの申込も可能です。
(右QRコードから読み取れます。)
Eメールアドレス izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

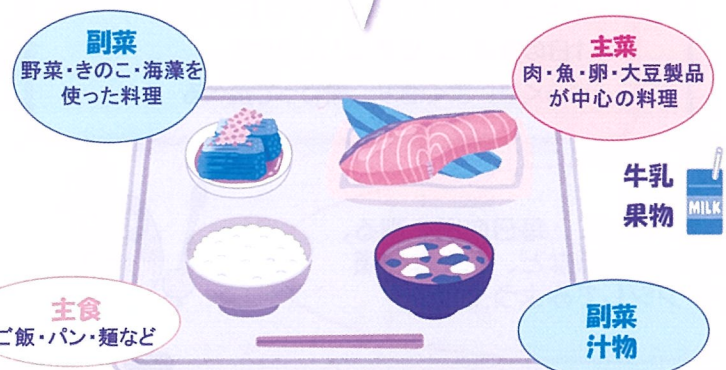


食生活

毎日、毎食 野菜料理食べていますか？

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。

基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** です



1日にとりたい野菜の量は350gです。
主食・主菜・副菜をそろえて **1日5皿** を目安に毎食しっかりとりましょう。

野菜料理 5皿の例



歯科

令和3年度

島根県親と子のよい歯のコンクール(出雲地区大会) 5組の親子が優秀賞を受賞されました



6月3日(木)に出雲保健所で開催された親と子のよい歯のコンクール出雲地区大会で、5組の親子が優秀賞を受賞されました。優秀賞を受けられた親子の内、特に歯と口腔の状態がよかった親子2組が県大会に推薦されました。

親子ともに歯みがきを毎日食後等に3回～4回行い、子どもさんに対しては、仕上げみがきを1回～2回実施されていました。また、かかりつけ歯科のある方が多く、間食の時間も決めておられました。



★歯と口の健康を保つには二つのケア、日常のセルフケアとかかりつけ歯科でのケア(プロフェッショナルケア)が大切です。
各自がかかりつけ歯科をもち、定期的な歯科健診や保健指導を受けましょう!!

こころ

眠れていますか？～睡眠による休養は心の健康にも大切です～

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。日頃から意識して快適な睡眠を心がけましょう。

○入浴は就寝の1～2時間前に
ぬるめのお湯に15～20分でリラックス。アロマやストレッチ、マッサージも効果的。

眠くなってから
床に入ろう

○就寝前はブルーライトを避ける
寝る前のスマホやパソコンは避ける

○就寝前の夕食は避ける
胃腸が活発に動くと睡眠を妨げるので、3～4時間前がベスト。

昼寝は15時までに
20分程度

※就寝前のアルコールは控える
アルコールは量が増えると眠りを浅くする作用があります。特に寝酒は量が増えやすいので禁物です。また、カフェインやニコチンなどの刺激物の摂取は睡眠を妨害するので避けましょう。

○適度な運動と朝食を

適度な疲労は入眠を促進。朝食を食べると体が目覚め、メリハリがつけます。

○同じ時間に起き朝日を浴びる

朝日を浴びて体内時計をリセット。休日もいつもより2時間以上遅く起きるのは控えよう。

これらの睡眠は要注意！

- ☐ なかなか寝付けない
- ☐ 1度眠りについても何度も目が覚める
- ☐ 起床後、なかなか布団から出られない
- ☐ 十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気や襲われるなど日常生活に影響がある

これらの症状が**2週間以上続く**場合は、**こころが不調の可能性**があります。
かかりつけ医へご相談ください。
保健所でも相談を受け付けていますのでご利用ください。

【問い合わせ先】

心の健康支援課 0853-21-1653
※詳しくは右のQRコードをご覧ください

