



まめな通信

平成25年

秋号

Autumn

編集・発行

松江圏域健康長寿しまね推進会議と

「まめなサポーター」

事務局：松江保健所 健康増進課

TEL.0852-23-1314 FAX.0852-21-2770

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは・・・ ～まめで長生きいいあんぱい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみなさん(まめなサポーター)と一緒に作りました。

今号の内容

★トピックス

健康づくりの計画が誕生しました!
かんたんレシピ紹介

★疾病の早期発見・合併症、重症化予防

どうして大事!? がん検診

★生涯を通じた健康づくりの推進

子ども、若者への啓発活動報告

「みんなで朝ごはんクッキング講座」を開催しました(食の分科会)

青年期、壮年期の皆様への啓発活動報告、情報提供

お口の健康考えてみませんか(歯科分科会)

お酒の適量を知って楽しく飲みましょう(たばこ/アルコール分科会)

高齢者の健康づくり生きがいづくり、介護予防についての情報提供

ご存じですか? ロコモティブシンドローム(運動分科会)

すべての世代の方への啓発活動報告

「心いきいきキャンペーン」を実施しました!(心の分科会)

健康づくりの計画が誕生しました!

“まめで長生き いいあんぱい”をキャッチフレーズとした、健康づくり活動を進めるための今後10年間(平成25年～平成34年)の計画が完成しました。

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくり活動の推進」「疾病の早期発見、合併症・重症化予防」などを柱に、健康まつえ21、健康やすぎ21と歩調を合わせながら「生涯現役、健康長寿のまちづくり」の気運を盛り上げ、構成団体(40団体)が協力して住民の皆様の手先頭になって各種取組を進めていきます。

◎重点的に取組むこと～抜粋～

★主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食事をする
(朝食の欠食を減らす、朝食に野菜を使ったおかずを食べる)

★うす味の食事でも減塩に取り組む

★子どもの周りでの無煙環境づくりを進める

★未成年が酒を飲まない環境づくりを進める

★定期的な歯科受診をすすめる
(1年に1回以上は歯科健診を受ける)

★人との関わりあいをもつ

★心の健康づくりをすすめる

かんたん/ レシピ紹介

島根県では、若い世代の皆様にも朝食の大切さや料理をする楽しさ、食べる楽しさを感じていただくために料理コンクールを開催しています。

今号は、中学生・高校生・大学生・専門学校生を対象とした「平成25年度わが家の一流シェフin島根料理コンクール」の最終審査に松江圏域から推薦した作品を紹介します。

「しじみと野菜のみそ豆乳チャウダー」

★応募者/大西 葵穂さん(松江市 中学1年生)

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る
- ②しじみを水からゆで、しじみの口があいたら、ざるにあげ、スープとしじみにわける
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをいためる
- ④②のスープを加え、野菜が柔らかくなるまで煮て、ほぐしたしじみをいれる
- ⑤豆乳を入れ、沸騰したら白みそときいれ、しじみを加えさっと煮る
- ⑥塩、こしょうで味を整え、器にもり、パセリをちらし完成

材料 4人分

しじみ:200g 玉ねぎ:200g にんじん:160g じゃがいも:280g
しめじ:100g パセリ:少々 水:600cc 豆乳:300cc
白みそ:大さじ5 塩、こしょう:少々 バター:20g

使用した 地元食材

シジミ、人参、じゃがいも、しめじ、玉ねぎ、豆乳



ポイント

宍道湖のしじみから出るだしをいかし、豆乳と白みそでヘルシーに仕上げました。コロコロ野菜をたくさん入れ、色どりもよく栄養満点です。

ご存じですか？ ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組みを運動器といいますが、運動器である足腰の動きがおとろえる状態を「ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群、略称：ロコモ）」といいます。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

そこで、ロコモを予防するためのトレーニング、ロコトレをしましょう!!

※無理せず、自分のペースで行いましょう!! 安全に実施することが鉄則です!!

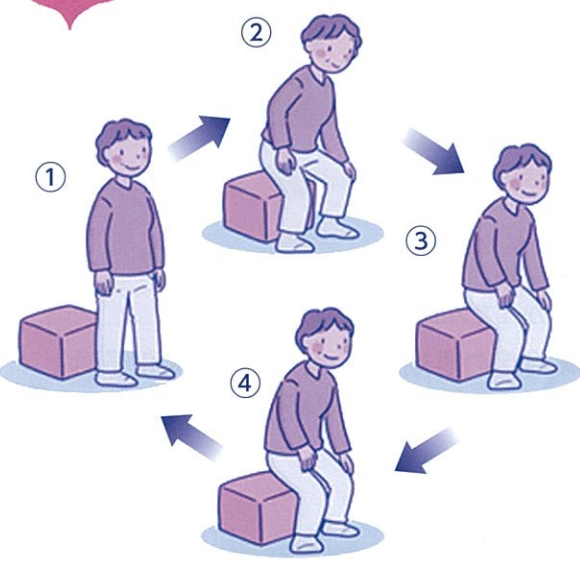
ロコトレ その1 開眼片足立ち

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 床に着かない程度に片足を上げます。
- 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- 支えが必要な人は、医師と相談して机や手に指をつけて行います。



☆この2つの運動の他に、ウォーキングや水泳など、他の運動も積極的に行いましょう。

ロコトレ その2 スクワット



- 安全のために椅子やソファの前で行いましょう。
- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ゆっくりと呼吸するペースで一度に5~6回行い、1日に3度行いましょう。

お酒の適量を知って、楽しく飲みましょう。

お酒を飲むと、酔いによって爽快感が得られ、ストレスや疲れの解消などをもたらしますが、お酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)は多様です。

体や精神に対するアルコールの影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。お酒の適量には個人差がありますが、純アルコールに換算して20gが1日の適量とされています。(女性や高齢者はこの半分が適量です)

適量を知ってお酒と上手に付き合ひましょう。

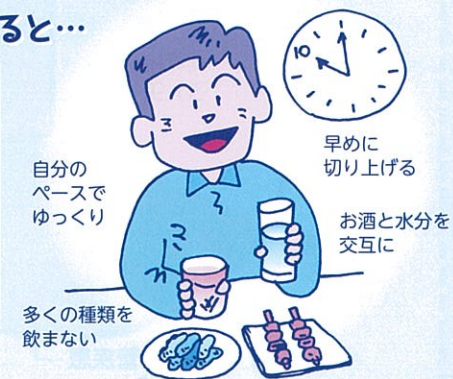
●1日の適量「純アルコール20g」を各種アルコール飲料にすると...

ビール	(アルコール度数5度)なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数25度)なら	0.6合	約110ml
ウイスキー	(アルコール度数43度)なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数14度)なら	ハーフボトル1/4本	約180ml

純アルコール量の計算式は...

お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

例)ビール(アルコール度数5%)中びん1本 500ml×[5÷100]×0.8=20



未成年者の飲酒
絶対ダメ!

子どもたちへはじめての飲酒を大人がすすめる場合が多くあります。成長期にある未成年の飲酒は、脳の発達や心身に大きなダメージを与える可能性があります。絶対にやめましょう。

啓発活動を行いました

食の分科会 レポート

子どもや若者に 「みんなで朝ごはんクッキング講座」 を開催しました。

食品衛生月間に併せて、8月8日に城北公民館で小学生を対象に「みんなで朝ごはんクッキング講座」を開催しました。食品衛生協会松江支部の会員の方、調理師会の方が各テーブルにつき、子どもたちに包丁の使い方、火を使うときの注意や料理のポイントの指導をしながらみんなで楽しく調理をすることが出来ました。調理をする前には、手のひら衛生検査で汚れを確認し、手洗いの大切さも知ることが出来ました。みんなで楽しく食事をした後、カードゲームを使って食物アレルギーについて学習もしました。参加した子どもたちからは、朝ごはんをきちんと食べたいと思った、手軽に作れるメニューだったので友だちにも教えてあげたいと好評でした。



歯科分科会 レポート

働きざかりの皆様

松江市のがん征圧月間イベントにおいて 「お口の健康チェックコーナー ～口から始まる健康づくり～」 を開催しました

近年、「口の健康」が、全身の健康に関連していることが明らかになっています。成人では口の健康づくりに取り組む人が少なく、特に壮年期(40~64歳)では進行した歯周炎にかかる人が増えています。そこで、壮年期における口の健康づくりや、かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診してもらうことを目的に普及啓発を行いました。

を開催しました



生涯健康で過ごせるよう、普段から、自分の口の中をチェックしながら歯みがきをしていきましょう。さらに、かかりつけ歯科医を持って定期健診などを受けていきましょう。



自分の歯の本数や特定の食べ物が噛めるか等の項目の入ったチェックシートを使って、自分の口の中のことをどれくらい知っているかチェックしてもらいました。

心の分科会 レポート

すべての世代の方々に

「心いきいきキャンペーン」を 実施しました!

疲れているのに、2週間以上 眠れない日が続いている
—それは「うつ」かも—

島根県の自死者数は、平成8年から21年まで毎年200人を越えていました。平成24年は160人まで減少しましたが、人口10万人当たりの自死者数を示す自殺死亡率は、依然として全国順位の上位を推移しています。

自死の多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。また、自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死予防には、まずは「周りの人が気づくこと」が大切です。

島根県では、より多くの人にそうした「サイン」に気づいていただくために、「人のあたたかいところ」や「相手を思いやること」の大切さを今一度考え、地域に「自死予防」の意識が根付くことをめざして、キャンペーンを行いました。松江圏域でも9月10日の「世界自殺予防デー」に合わせ、JR松江駅とラ・ムー安来店の2カ所で「心いきいきキャンペーン」を関係機関の皆さんとともに行いました。

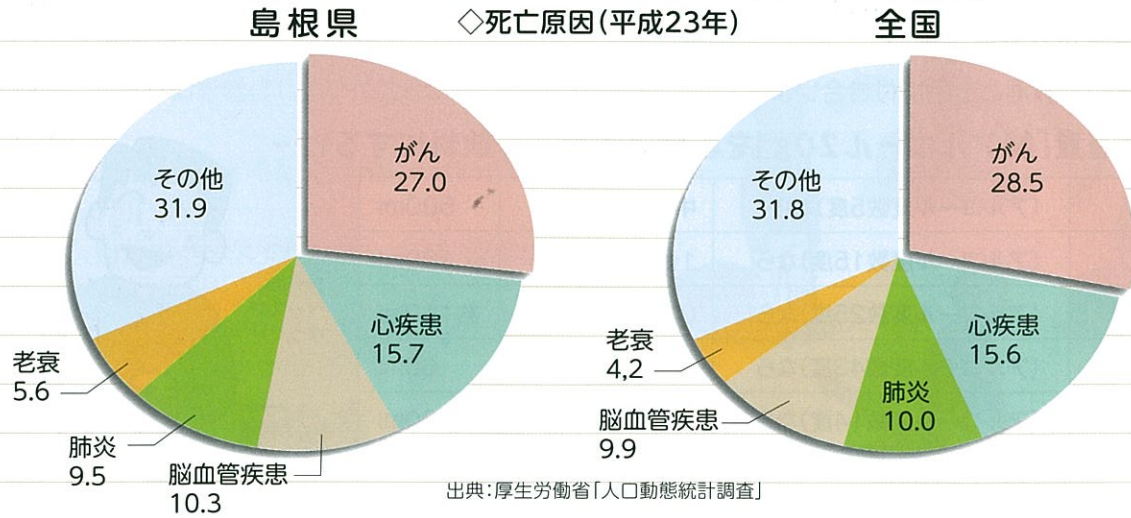


お父さん、お母さん
ちゃんと眠れてる?

がん検診を
受けましょう

どうして大事!? がん検診

島根県の死亡原因の第1位は「がん」です。



がんの死亡者数を減らし、がんと診断された方の生存率を高めるためには、がんの早期発見・早期診断が最も重要です。がん検診などで発見される約8割が早期がんであり、早期発見にとっても効果的といえます。

そのため、「島根県がん対策推進計画」において重点的に取り組む施策として「がん検診受診者数の増加をはじめとするがん予防の推進」が掲げられており、重点目標のひとつにもなっています。島根県のがん検診受診者数は増加傾向ではありますが、計画の目標値には達していません。

また、島根県の市町村が実施しているがん検診の受診率は全国平均と比べて低率であり、特に40～60代の働き盛り世代の受診が低調であることが大きな課題です。



がん検診 愛する家族への 贈りもの

職場や各市で行うがん検診を受けましょう。
がん検診の受け方は、各職場やお住まいの市にお問い合わせください。
また、各市のホームページも参考にして下さい。

読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか?
あなたの健康づくりに役立つ情報がはいていたかな?
まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- ①まめな通信をどこで入手されましたか?
- ②あなたが興味を持たれた記事は?
- ③読んだ感想を聞かせてね!

※ただし、1人につき一回答でお願いします。

〒690-0882
松江市大輪町
420

松江圏域健康長寿
しまね推進会議
行

おもて面

うら面

アンケートの
お答え

- ①
 - ②
 - ③
- お名前
おところ

ハガキかメールまたは
FAXでアンケートにお答え
いただいた方には、抽選でまめなくんグッズ
などの記念品を差し上げます。

まめなくんグッズ↓
エコバッグ、タオルなど



応募締切/平成25年12月20日(金)
e-mail/
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX/0852-21-2770