



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ばい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本を目指し、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

- ☆1P 地域包括ケアシステムの実現に向けて、「かんたん」レシピ紹介
- ☆2～3P 各分科会レポートほか
- ☆4P がん市民公開講座、まめな情報協力店一覧、まめな通信★読者アンケート

地域包括ケアシステム の実現に向けて

～住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすことができるために～

「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた自宅や地域でいつまでも自分らしく暮らすことができるよう、住み慣れた「住まい」で、「介護予防」と「日常生活の支援」を利用し、必要に応じて「医療」、「介護」を受けることができる仕組みを作っていくことです。

病気などにより、医療や介護が必要になったときに、安心して暮らすことができる医療、介護のサービスが提供できる体制作りを進めることも、もちろん重要です。

まずは、いつまでも元気で生活するために、健康づくり、介護予防などの活動により、健康なまちづくりを進めていくことが必要です。松江市、安来市においても高齢者の方が参加する通いの場での介護予防の体操などが行われています。



松江市法吉地区の様子

かんたん レシピ紹介

いつまでも元気な身体を保つために、普段の食事から必要なエネルギーやたんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。

島根県と島根県栄養士会が共同で作成した「お手軽スピードうす味レシピ」なら、ちょっとした料理のコツでお肉や野菜が、うす味で美味しく食べられるので一度お試しください。



島根県では健康のため、成人の食塩摂取量は1日8g以下を目標としています。

『豚肉と野菜の生姜炒め』

1人分 エネルギー 277kcal 塩分 0.9g

材料 4人分

豚バラ肉……………200g
ピーマン……………4個
玉ねぎ……………1個
サラダ油……………小さじ1
酒……………小さじ4

生姜(すりおろし)……大さじ2
A みりん……………小さじ2
濃口醤油……………大さじ1と1/3

下準備

- ・ピーマンは種を取って乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ・おろし生姜は分量のみりん、濃口醤油と合わせる。A
- ・豚バラ肉は4cm位の長さに切る。

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ、豚バラ肉を炒める。色が変わったら、フライパンに出た油をペーパーでふき取り、Aを加えてひと煮たさせる。豚バラ肉は一度別皿に取り出しておく。
- ② ①のフライパンを洗わず、酒とピーマン、玉ねぎを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、豚バラ肉を戻し全体を混ぜ合わせる。

生姜の風味と豚バラ肉のうま味で、
うす味が気になりません。



ワンポイントアドバイス
豚肉が食べにくい場合、
代わりに厚揚げでも美味
しくできます。

うす味レシピや食の情報なら
しまね食育情報サイトに
アクセス!!



健康ひとくちメモ!

低栄養を
予防しよう!!

高齢になると食事量が減り、低栄養になりやすいと言われていいます。骨や筋肉が弱ると要介護や寝たきりになる危険もあるので、たんぱく質やカルシウムが不足しないよう、肉・魚・卵・豆・乳製品などを意識して摂りたいですね。

心の分科会レポート

心いきいきキャンペーン



松江圏域では、より多くの人が「心の不調のサイン」に気づき、地域に「自死予防」の意識が根付くことをめざしています。

9月10日の「世界自殺予防デー」を中心に、JR松江駅、安来中央交流センター、プラーナ、ラ・ムー安来店、セブンイレブン飯島店の5カ所で、関係機関の皆さんとともに、街頭キャンペーンを行いました。

あなたのストレスをチェックしてみませんか？



この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

- | | | |
|-------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 3 以前は案にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

「はい」が「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、専門家（医療機関・保健所など）への相談をお勧めします。

（大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H14）

食の分科会レポート

「みんなで朝ごはんクッキング講座」



朝食の大切さを伝える取組として、クッキング講座を実施しています。島根県食品衛生協会松江支所により、8月に働き盛りの若い年代を対象に行われました。普段は料理をしないという男性も参加され、多少のハプニングもありましたが、楽しく料理ができました。

○参加者の感想

- ・どこの家にもありそうなものを使った料理で、すぐに実践できそうでした。
- ・これから次の世代を担う親として、朝ごはんの大切さを家族に伝えなければ、と感じました。



- 献立 フレンチトースト、梅と生姜のおかゆ、南瓜の中華風おかゆ、豆のバタースープ

歯科分科会レポート

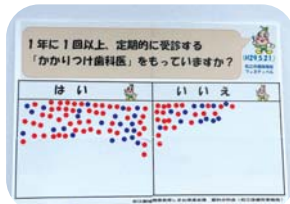
～お口の健康、考えてみませんか？～



（歯科相談・咀嚼力ガムの体験）



（技工士会による義歯作成の展示）



1年に1回以上定期的に受診する「かかりつけ歯科医」を持っている方が半数以上でした。

先日、「松江市健康福祉フェスティバル」で取り組み、674人の住民の方へ歯と口腔の健康について声をかけることができました。（5月21日松江市総合体育館サブアリーナ）松江市歯科医師会、安来市歯科医師会、松江地区歯科衛生士会、島根県歯科技工士会松江支部、まめなサポーターのみなさんと実施しました。



歯科分科会では、若い世代・歯を失う前の世代の啓発に取り組んでいます。11月には安来高校文化祭、安来市島田地区文化祭で啓発予定です。

健康づくりに関する計画を作っています

今年度は、健康関連の各種計画の見直し、改定を行っています。平成24年度に策定してから5年が経過し、現在の松江市・安来市の現状をみて、今後に向け、5つの計画を検討しています。いずれも関係機関のみなさまのご意見をいただきながら作業を進めています。



（健康増進計画・健やか親子しなめ計画）



（職場の健康づくりのためのアクションプラン）



（自死総合対策行動指針）



（歯科保健アクションプラン）

健康ひとくちメモ2

知ろう
測ろう！
自分の血圧

高血圧の診断基準は家庭血圧が優先されます。収縮期血圧(最高)135以上かつ/または 拡張期血圧(最低)85以上が高血圧です。

働きざかりの健康づくり研修会

日時 平成 29 年 11 月 29 日 (水)
13:30 ~ 16:00 (13:00 ~ 受付)

会場 島根県松江合同庁舎 2 階 講堂
(松江市東津田町 1741-1 / 松江東 IC 近く)

申込み 11 月 15 日 (水) メ切

申込み先 松江労働基準監督署 (FAX: 0852-31-1164)

問い合わせ先 松江保健所 健康増進課 (TEL: 0852-23-1314)

事業主や健康づくり担当者の方をはじめ、働きざかり世代の健康づくりに関心のある方はどなたでも参加できます。

対象 事業所の健康管理担当者の方、働きざかり世代の健康づくりに関心のある方

プログラム

- 講演
「生活習慣と健康～睡眠、たばこ、アルコール等による影響」
講師 たまゆ内科クリニック院長 越野健司 先生
- 日常生活で取り入れられる運動のコツ
講師 JCHO 玉造病院 理学療法士
- 事業所の健康づくり活動紹介
(有) エム・コーテックの取組み

このほか事業所の健康づくり関連の制度等役立つ情報提供もあります



主催：松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会ほか

たばこ・アルコール分科会レポート

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です♪

お酒は適量であれば、場の雰囲気を良くし、会話を弾ませますが、間違った飲み方をしてしまうと大きな問題を引き起こしてしまいます。お酒を飲む機会が増えるこの季節、あらためてお酒との付き合い方を考えてみませんか？

- 「適量飲酒」とは…？ 「節度ある適量の飲酒」とは、「1日あたり純アルコールで約 20g 程度の摂取」と言われています。
※女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人はより少ない量で留めましょう。

☆お酒の種類ごとの適正飲酒量（1日あたり）

(純アルコール約 20g)



ビール
中瓶 1 本
(500ml)



ワイン
(1 杯 120ml)



日本酒
(清酒)
(1 合 180ml)



焼酎 (25 度)
(ロック 0.6 合
100ml)

アルコールモデルを貸し出ししています



◎飲酒を毎日続けると内臓も疲れてしまいます。
週に 2 日は「休肝日」をつくりましょう！

地域のイベントや事業所等でご活用ください。
問い合わせ先：
松江保健所健康増進課
(TEL: 0852-23-1314)

運動分科会レポート

～働き盛りのあなた、ロコモになっていませんか？～

階段を上がるのに手すりを使っていませんか？片足立ちで靴下がはけますか？「立つ」、「歩く」といった日常生活に必要な能力が低下し、将来要介護になるリスクが高くなる「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」。

一見無関係に見える 20 代でも、運動習慣が無い方はロコモになってしまうリスクが高いと言われています。日常生活に運動を取り入れてロコモを予防しましょう。

日常にほんの少しの運動を取り入れましょう

- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・歩幅を広くして、早く歩く



ロコモ椅子、貸し出ししています！
～ロコモをチェック～



健康ひとくちメモ 3

健康と要介護状態の中間的な段階「フレイル」って？

加齢とともに筋力や認知機能等が低下し、徐々に要介護状態となっていきます。「フレイル」は、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能です。

がん市民公開講座が開催されました (松江市医師会、がん検診を推進する会共催)

9月9日くにびきメッセにおいて、「二人に一人ががんになる時代～がんになりやすい人 がんになりにくい人 をみきわめよう～」をテーマに講座が開催されました。当日は約200名の参加があり、大盛況でした。



がんは生活習慣との関連が大きいです。当日はまめなサポーターのみなさんと、がん予防に関する啓発を行いました!!



○講演を聞かれた方から寄せられた感想
 ・がん検診を積極的に受けようと思う
 ・最近の医学の様子を分かりやすく知ることができた
 ・がんの講座を、継続して開催してほしい

まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

(松江市の情報協力店)	ベーカリー&カフェ パサージュ	旬菜	マルマン (株) 本部
トークレスト 遊食倶楽部	自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェクベル)	カフェ・ウィーン	みしまや本部
アラスカ	ダイニング なくりあ	Yショップ田和山店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
松江今井書店学園通り店	そば・甘味 ちどり茶屋	今井書店グループセンター店	カフェ オリーブ
たまき松江店	有限会社 くりっく	JAグリーンつだ店	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子
美容室はいからさん	社団法人松江法人会	Jア卓球専門店	樋野電機工業有限会社
ドコモショップ松江学園通り店	ハーブ薬局 本庄店	レストラン ラグー	ぼよぼよクリニック
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	(有) 御華門	(安来市の情報協力店)
スポーツクラブBIG-S	西茶町ちどり薬局	麦苗たまき	そば処 まつうら
尾原スポーツ	かおり整体	コナミスポーツクラブ松江	CAFÉ ROSSO
キッチンおかだ	中村内科循環器クリニック	しまね屋	舶来屋
中国山地蕎麦工房 ふなつ	岡本整形	熊野館	ゆう心
SKプラザ	グリーン調剤薬局 学園店	ホットランドやくも	紅葉館
県庁食堂スワン&売店ふまい	グリーン調剤薬局 黒田店	いろり茶屋	松琴館
一色庵	グリーン調剤薬局 春日店	クロード松江本店	御食事処 藤芳
JAグリーンかわつ店	グリーン調剤薬局 西川津店	松江総合運動公園 指定管理者株式会社M1しまね	竹葉
上田そば店	多田歯科医院	河津歯科	夢ランド しらさぎ
和風レストラン ぼん	調剤ナガトミ	とまと薬局	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょっこ
フタバヤ洋品店	医療法人皮膚科 鈴木クリニック	(有) 宝箱	まつもとスポーツショップ
JAグリーンふるえ店	いづも屋	カフェ ヴィア ポンテンピ	スイミングスクール安来
浪花寿司	おかげキッチン まるベリー	ワタナベ歯科医院	わたなべ牧場
神代そば	清松庵たちばな	株式会社玉造温泉ゆうゆ	日立メタルプレジジョン
パンェパール	爽健美食ここな	大戸屋ごはん処 イオン松江店	日立金属安来工場 健康管理室
萬隆	シンヤクドー上乃木店	川谷薬局	湯田山荘
(株) ワコムアイティ	ヘアカットブリュー	森本産婦人科医院	ふれあいプラザ
割烹・仕出し料理小林	つちえ美容室	松江調剤薬局	社会医療法人 昌林会
カーブス松江島大前	さつき整骨院	味処 もと家	
カーブス松江津田店	テルサ (株式会社さんびる)	ふくしま (株) スーパーチェーン本社	
喫茶 いこい	和寿司	ドラッグストアウエルネス橋南店	

まめな通信★ 読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者の中から抽選で「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- 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 読んだ感想は？
- ④ あなたが調理・食事において日ごろ気をつけている **うす味のコツ**を聞かせてね！



おもて面

〒690-0011
 松江市東津田町
 1741-3
 島根県松江保健所内
 「松江圏域健康長寿
 しまね推進会議」
 行

うら面

アンケートのお答え
 ①
 ②
 ③
 ④
 お名前
 おところ

※ただし、1人につき一回答をお願いします。 **応募締切 / 平成29年12月末日**

健康ひとくちメモ4

継続が
 予防につながる
 がん検診

がんの多くは早期発見・早期治療で多くの方が治るといわれており、「定期的ながん検診」が大切です。がん検診受診に関しては、直接職場もしくはお住いの市町村へお問い合わせください。