



# まめな通信

平成29年  
春号  
Spring

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：島根県松江保健所 健康増進課  
〒690-0011 松江市東津田町1741-3  
(いきいきプラザ島根3階)  
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。  
\*「まめな通信」は「ふるさと島根寄付金」を活用して作成しています。

- 今号の内容
- ★1P 交流会の開催、「かんたん」レシピ紹介
  - ★2～3P 各分科会レポート、出前講座のご案内
  - ★4P 健診・がん検診



4Pの下にクイズがあるよ。クイズに応募いただいた方から抽選でまめなくんグッズをお送りするよ。

## 交流会開催しました

12月6日（火）、松江合同庁舎にて、地域で健康づくりに取り組むリーダーを中心に交流会を開催し、健康づくりグループの表彰、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の講話、健康づくりグループの活動発表・意見交換などを行いました。

### 健康づくりグループ表彰

- 【健康長寿しまね推進会議会長賞】 吉田地区健康会議  
【圏域表彰】 ●会長賞 田和山会、城北ウォーキング教室  
ほすぴ～自分の健康を守る会～、下山佐地区健康を守る会  
●継続賞 だんだん08、城東地区健康まつえ21推進隊、七海会健康教室  
●奨励賞 いくま里山の会

### 地区活動グループの活動発表・意見交換

永年にわたり積極的な健康づくり活動を行っている上意東地域健康づくり推進協議会（松江市）、赤江地区健康会議（安来市）から、それぞれ組織運営や活動における工夫などを発表いただき、参加者との意見交換を行いました。

参加された方からは、「自分たちの今後の地区活動に活かしたい」「健康づくりを地域全体に広めるために地域づくりが重要」「楽しく無理のないことが活動を続けていくためには大切」などの声をいただきました。



### 「かんたん」レシピ紹介

松江市食生活改善推進協議会が地域で広めておられる「うす味で野菜を食べよう!減塩レシピ」第3弾! 昨年12月と先月実施した「\*まちの食育ステーション事業」でも試食提供し、好評でした。豆乳と牛乳を使った、野菜のうま味を味わえる、簡単で美味しいレシピです。一度、作ってみてください!

\*「食育の日」の19日にあわせ、スーパーと連携し、体験を通じた啓発を食生活改善推進員さんと一緒にしています

島根県では、健康のため、成人の食塩摂取量は、**1日8g以下**を目標にしています。

野菜は1日5皿(350g)を目標に食べたいですが、国民健康・栄養調査によると「あと1皿分」不足しています。



## 『根菜のクリームスープ』

〈1人分〉 野菜量 約100g エネルギー：142kcal、塩分1.1g

- 材料 4人分
- 鶏もも肉細切れ……………80g
  - 人参（いちょう切り）……………40g
  - ごぼう（ななめ薄切り）……………60g
  - ブロッコリー……………1/3株（約60g）
  - 白かぶ（葉なし）……………200g
  - 里いも（中）……………3個（約120g）
  - しめじ……………1/2パッ（約50g）
  - バター……………小さじ1（4g）
  - 小麦粉……………小さじ2
  - a { 固形コンソメ……………1個  
水……………2カップ
  - 塩……………小さじ1/3
  - こしょう……………適宜
  - 豆乳・牛乳……………各1/2カップ

- 下準備
- 白かぶは皮をむいて乱切り、里芋は1/2～1/4に切る。
  - しめじは石づきを除去ほぐし、ブロッコリーは小房に分け茹でる。

- 作り方
- 鍋にバターを熱し、鶏肉、人参、ごぼうを炒める。
  - 小麦粉を入れて炒め、粉っぽさがなくなったら、aを加え5分程度煮る。
  - 白かぶ、里いも、しめじを入れ、柔らかくなるまで煮る。
  - 豆乳・牛乳を入れて、塩・こしょうで味を整え、茹でたブロッコリーを加える。（塩は、味見をして、必要なら入れてね♪）



最後に豆乳・牛乳が入るので水は少なめです

### ワンポイントアドバイス

- 牛乳だけにしても美味しいです。（カルシウム量もアップします）
- 仕上げに、しょうゆを1・2滴加えると風味が増し、和風に仕上がります。

### 健康ひとくちメモ①

『野菜をとろう!』1日にとるとよい野菜の量は350g。葉物だけで350gとることは難しいと言われていています。野菜料理はサラダだけでなく、根菜を煮物でとるなど意識するといいですよ。

## アルコール関連問題地域セミナーを開催しました！

お酒は生活に豊かさと潤いを与える一方で、不適切な飲み方をすると体だけでなく、心にも深刻な影響を及ぼします。また、周囲の人を巻き込んでさまざまな問題を引き起こしてしまうこともあります。

今回、こなんホスピタル 福田院長にご講話いただき、お酒に関する正しい知識を学びました。また、島根県断酒新生会会員からアルコール依存症の体験も聞きました。

参加者からは、「アルコールの影響の重大さを知ることができた」、「自分も酒に気をつけたい」、「もっと多くの人に聞いてもらいアルコール問題を考えることが大事」という感想があり、お酒の怖さを知るとともに、アルコール依存症は誰もが陥る可能性のある病気であると学ぶことができました。



お住まいの地域でセミナーの開催をご希望の方は、お問い合わせください。

**松江保健所 健康増進課 TEL(0852) 23-1314**

## 心の分科会レポート

### 3月は自死対策強化月間です

～自死を防ぐために、あなたができることを心がけてみましょう～



#### ①気づき

いつもとちがう家族や仲間の変化に気づいたら、さりげなく声をかけましょう

#### ②傾聴

安易に励ましたり、自分の考えを押しつけないで、本人の話をじっくり聴き、気持ちを肯定的に受け止めましょう

#### ③つなぎ

早めに専門家に相談するよう勧めましょう

#### ④見守り

専門家につないだ後も、寄り添いながらじっくりと見守りましょう

## 出前講座、活用ください

働き盛りの健康づくりを応援するため、出前講座を行っております。

日程、時間帯など相談に応じますのでお気軽にお電話ください。

### 【出前講座 メニュー】

- 生活習慣病
- がん、喫煙対策
- 歯・口腔の健康

その他の内容については、ご相談ください。



**松江保健所 健康増進課 TEL(0852) 23-1314**

## 食の分科会レポート

# 野菜はどのくらい食べたらいい？うす味にするコツは？

## パネル等貸し出します♪

- ・朝食を欠食する人を少なくする
- ・野菜の摂取量を増やす（今より小鉢1皿分（約70g）野菜料理を増やす）
- ・うす味の食事で減塩に取り組む



小鉢1皿が70gの  
目安ですよ

「食の分科会」では上記のことを実践する人が増えるよう、健康づくりの団体と協力し、「みんなで朝ごはんクッキング講座」等の普及啓発、「健康づくり応援店を増やす」等環境づくりの取組を進めています。

この度、地域の文化祭、健康づくりイベント等での普及啓発にも活用いただけるよう、新しい貸出用パネル（野菜・塩分）を準備しました。

1日に摂りたい野菜の量、普段食べているものの食塩量等、分かりやすいパネルですよ♪ ぜひ、ご利用ください。



「おいしく食べて減塩」

「めざそう野菜350g以上」



貸出し希望の方はご連絡ください

**松江保健所 健康増進課 TEL(0852) 23-1314**

## 運動分科会レポート

# 運動についての講話を開催しました

無理なく運動を続けていくために大切なポイントを、実際に体を動かしながら、お話しいただきました。

- 「ロコモ予防に関するミニ講話」  
（松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会内で開催）
- 「ラジオ体操～効果のある体操の実践に向けて～」  
（動きざかりの健康づくり研修会内で開催）



## ロコモのチラシ第2弾

# 「今日からできるロコトレ」

を作成しました!

立つ・歩くといった能力が低下するロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）を予防するためのトレーニング（通称：ロコトレ）をご紹介します！



地域での配布も行っていますので、興味のある方はご連絡ください。

**松江保健所 健康増進課 TEL(0852) 23-1314**

## 歯科分科会レポート

# 安来高校の文化祭で啓発活動をしました

11月 安来高校の文化祭では看護協会主催で「まちの保健室」がコーナーのひとつとして開催され、その中で歯と口の健康について啓発しました。

咀嚼力判定ガムで自分の噛む力の測定、セルフチェックシートで自分の気になる症状をうかがってアドバイスしました。

スポーツが盛んな安来高校らしく、運動部のみなさんの歯と口の健康の意識が高いことが印象的でした。また新聞部の取材もあり、学校新聞に掲載し、多くの生徒に伝わるようにしていただきました。



# 健診・がん検診を受けよう



## 毎年の健診、がん検診を、みなさん受けていますか？

自分の体の状態を知り、安心するためにはとても大切なことです。  
50代の方の2人に1人は高血圧と言われ、成人の6人に1人は糖尿病とその予備群といわれています。  
また2人に1人ががんになる時代です。早期発見のためには1～2年の決められた間隔でがん検診を受けることが大切です。「自分だけはがんにならない」わけではありません。きちんと健診・がん検診をうけましょう。

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



## まめな通信クイズ 今回から、クイズをとりいれてみました。

Q 1日にとるとよい野菜の量は何gでしょう？

A 150g B 350g C 500g

(健康ひとくちメモにヒントがあるよ)

ハガキにクイズの答えと次の①～③を記入の上、応募ください。  
正解者の中から抽選で「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読んだ感想を聞かせてね！

※ただし、1人につき一回答をお願いします。



おもて面

うら面

〒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

クイズの答え

アンケートのお答え

- ①
- ②
- ③

お名前  
おところ

応募締切/平成29年6月末日