

まめな通信



平成30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：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

☆1P～3P 健康づくりグループ表彰、レシピ、各分科会レポートほか
☆4P 事務局からのお知らせ、まめな情報協力店一覧、まめな通信★読者アンケート

健康づくりグループ表彰

日頃から、健康づくり・介護予防に取り組んでいるグループの表彰を行いました。

松江市・安来市には、健康づくり・介護予防に取り組んでいる多くのグループがあります。毎週、ご近所のみなさんが誘い合い楽しくおしゃべりしながら体操をする、などに取り組んでいる77グループ(会長賞<活動10年以上>42グループ、継続賞<活動5年以上>4グループ、奨励賞<活動3年以上>31グループ)が表彰を受けられました。



(H29.9.27. 安来市健康推進会議地区保健部会での表彰式 2グループ)



(H29.10.13. 安来市ウェルビクス講演会での表彰式 3グループ)



(H29.10.26. なごやか寄り合い事業リーダー研修会での表彰式 41グループ)



活動を続けるため工夫していること等お話しいただきました。

受賞されたグループは、いずれもグループの中で、話し合い、役割を分担するなど運営を工夫されていました。長続きの秘訣は「楽しい活動」につきるようです。



日頃の活動がわかりやすくとめられ、展示されていました

かんたんレシピ紹介

『だいこんスープ』

1人分 エネルギー 24kcal 塩分 0.5g

材料2人分

大根……………2cmくらい
人参……………中4cmくらい
葉ねぎ……………小さじ1/2
昆布茶……………小さじ1
水……………300cc (1.5 カップ)

作り方

- ①大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。
- ②葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③鍋に分量の水と①を入れ、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④昆布茶を入れて混ぜ、②を入れて火を止める。



ワンポイントアドバイス：野菜の自然な甘みがゆで汁に出ているので、だしを取らなくても、少量の昆布茶の味付けで美味しくいただけます。昆布茶だしは、きのこや鶏肉など、他の具材とも相性がよいですよ。

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!!



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。



健康ひとくちメモ

「サルコペニア」って?

加齢により筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下することをいいます。転倒や骨折に影響しているともいわれます。フレイルや要介護の予防のため、筋肉を保つには運動と食事が重要です。

運動分科会 レポート

働きざかりの健康づくり研修会で運動指導を実施

ロコモ予防の啓発のため、「働きざかりの健康づくり研修会」(11月29日開催)で玉造病院の吉岡理学療法士の指導により、日常生活の中で気軽にできる運動のコツを学びました。参加者からは、事業所の活動に活かしたいとの声が多く聞かれました。ロコモイスを使ったロコモチェックも興味深く体験されていました。



《自分にあった運動を続けましょう》

自分にあった運動を続け、筋肉量を維持・増加させることが効果的です。また、積極的に活動し、人と交流することで心身機能が維持・向上されます。

地域の健康づくりや介護予防活動では、体操教室やニュースポーツ、ウォーキング大会などが行われています。お住まいの地域での活動に積極的に参加し、ロコモを予防しましょう。



地域での活動グループを紹介します。

●健康体操グループ(松江市)

地区の公民館を会場に、週1回1時間半の体操をされています。毎週、気楽に集うことで、活動当初10名の会員が現在は20名に増えたそうです。

(H29年度圏域会長賞受賞)

●ゴムバンドを使った運動(安来市)

安来は、ゴムバンドを使ったストレッチ運動が地域に広がっています。下山佐健康ピクス教室、新十神町健康長寿体操、セラの会の3グループは10年以上活動されています。

(H29年度圏域会長賞受賞)

食の分科会 レポート

目で見て確認できる食品サンプル貸し出します

“食の情報が目で見られる資料があるとわかりやすい”とのご意見から、昨年度の「減塩」「1日の野菜量」のパネルに加えて、今年は食品サンプルをいくつか準備しました。

例えば「カップラーメン1つに入っている塩分5.5gってこんなにあるんだ!」と目で塩の量を確認できます。他にもありますので、地域の文化祭、健康づくりイベント等での普及啓発にもご活用ください。



*貸出希望の方は下記までご連絡ください。

事務局：松江保健所 健康増進課 TEL：(0852) 23-1314



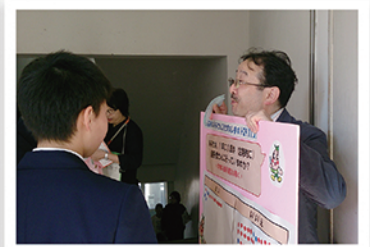
歯科分科会 レポート

安来高校、安来市島田地区文化祭での啓発

11月3日安来高校文化祭、11月12日安来市島田地区の文化祭で歯科相談、ボードアンケートを行いました。

あなたは、1年に1回は(定期的)「かかりつけの歯医者さん」に行っていますか?

はい	いいえ
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●



島田地区の方は、2人に1人は1年に1回、定期的に歯科医院に行っていることがわかりました

健康ひとくちメモ2

知ってる!?
「オーラルフレイル」

年を重ね、体力の衰えを感じるころ、口の中もその兆候がみられることがあります。口の機能の低下を「オーラルフレイル」といいます。「滑舌が悪くなる」「噛めない食品が増える」「ムセが増える」などが気になったら、かかりつけの歯医者さんを受診し指導を受けることで予防・回復が可能です。

たばこ・アルコール
分科会レポート

「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない施設」 に登録しませんか？

公共の場での受動喫煙を防ぐため、「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない施設」
の登録を進めています！

たばこの煙のない施設



『たばこの煙のない飲食店』とは…

島根県内の飲食店のうち、店内を終日禁煙の表示をする飲食店のことを指します。
登録されている飲食店にはステッカー（右図）が貼られています。
松江市・安来市では、現在 53 か所（H29年12月時点）の飲食店が登録されて
います！

『たばこの煙のない施設』とは…

島根県内の医療機関、公民館、事務所など、多くの人が利用する施設のうち、敷
地内禁煙もしくは施設内禁煙に取り組んでいる施設のことを指します。登録され
ている施設にはステッカー（左図）が貼られています。松江市・安来市では、
202か所（H29年12月時点）の施設が登録されています！



※登録されている施設や
飲食店等の情報を知り
たい場合は、島根県の
HPをご確認ください。

心の分科会
レポート

3月は自死対策強化月間です

眠れてる？
大丈夫？

よく頑張ってるね

その言葉を待っている人がいます。

ずっと
そばにいるよ

ここに相談してみよう

※平成28年度厚生労働省自殺対策強化月間ポスターより引用

松江保健所ホームページに圏域内の相談機関一覧を掲載しています。

松江圏域 こころのホットライン

検索

ご自身、ご家族、ご友人、職場の人など…、自分で悩みを抱え込む前に相談してみませんか？

測ろう！知ろう！自分の血压

5月9日～17日は
「日本高血圧週間」

多くの人が悩んでいる「高血圧症」。血圧が高い状態を放っておくと、血管が詰まったり（脳梗塞）、破れて（脳出血）しまう「脳卒中」を引き起こしてしまいます。特に、心房細動があると、血のかたまり（血栓）ができやすくなり、脳の血管が詰まると脳梗塞（心原性脳塞栓症）を起こし、脳が受けるダメージも大きくなります。

高血圧は自覚症状が出にくく、脳卒中リスクの1つといわれています。

そこで、血圧を測るときのポイントを紹介します。今回は機に血圧を測り、自分の血圧を知りましょう。

血圧を測るときのポイント

高血圧の診断血圧（「家庭血圧」）
収縮期血圧（最高血圧） **135** 以上
かつ / または
拡張期血圧（最低血圧） **85** 以上

ひじは心臓と
同じ高さに



・毎日、時間を決めて測る
・数分安静にしてから測る
・測った結果を記録する

背もたれのある
椅子に座る

健康ひとくちメモ3

いろいろ食べて、
低栄養を予防しよう

年を重ねると栄養のバランスがくずれ、「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は筋肉など、体をつくるもととなり、「エネルギー」は体を動かす動力源となります。ごはんに加え、肉、魚、卵、大豆製品のおかずもとるようにしましょう。



事務局からのお知らせ



島根県松江保健所は平成 30 年 4 月から松江市と島根県の共同設置保健所になります。
 松江圏域健康長寿しまね推進会議については、4 月以降も現在と同様、松江保健所が事務局となりさまざまな健康づくり活動を行っていきます。
 引き続き、活動へのご理解、ご協力をお願いします。
 *保健所の名称は「松江市・島根県共同設置松江保健所（通称：松江保健所）」になりますが、所在地や管轄区域に変更はありません

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



夢ランドしらさぎ(写真左)、ふれあいプラザ(写真右)では建物に入ってすぐのところ「まめな通信」が置いてあります。

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
 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人につき一回答でお願いします。

応募締切 / 平成 30 年 6 月末日

健康ひとくちメモ4

あなたの「うす味のコツ」聞かせてください

クッキング講座の参加者を対象に尋ねたところ「だしを濃くうす味に」「調味料のかけすぎに注意」「素材の味を大切に」といった意見が多かったです。その他「酢、レモン、香辛料を使う」「塩分カット商品を買うようにする」「調味料を手作りに」など、自分なりの工夫をしている方もいらっしゃいました。