

事業所の健康づくりに取り組みませんか？



健康長寿日本一を目指し、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、「ヘルス・マネジメント認定制度」を進めています。

島根県社会福祉協議会 職員一丸となり、職場の健康づくりに取り組んでおられます。新型コロナの影響はあるが、「こんな時だからこそ出来ることもある。頑張りたい。」と話されました。

第1回交付式

交付式の様子やヘルス・マネジメント認定制度についてはこちらをチェック！



しまね☆まめなカンパニーも募集しています！

登録すると、保健所等が職場の健康づくりをバックアップします。詳しくはこちらをチェック！



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)	トークレスト 遊食倶楽部	しまね屋	アラスカ
(合資)一文字家	たまき松江店	いろり茶屋	クロード松江本店
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	カフェ ヴィア ボンテンピ	キッチンおかだ	中国山地蕎麦工房 ふなつ
県庁食堂スワン&売店ふまい	大戸屋ごはん処 イオン松江店	上田そば店	いづも屋
和風レストラン ぼん	清松庵たちばな	爽健美食ここな	味処 もと家
浪花寿司	神代そば	パンェール	萬隆
海鮮うまいもんや京らぎ損屋店	和寿司	カフェ オリーブ	割烹・仕出し料理小林
旬菜	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	カフェ・ウィーン	喫茶 いこい
ペーカリー&カフェ パサージュ	自家焙煎珈琲 CaféKubel(カフェクベル)	ナクリア	御御華門
そば・甘味 ちどり茶屋	麦笛たまき	グリーン調剤薬局 西川津店	ワタナベ歯科医院
多田歯科医院	調剤ナガトミ	医療法人皮フ科 鈴木クリニック	川谷薬局
森本産婦人科医院	松江調剤薬局	シヤクドー上乃木店	さつき整骨院
ほよほよクリニック	片岡歯科医院	吉川歯科クリニック	高木歯科医院
ハー薬局 本庄店	あま歯科クリニック	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	西茶町ちどり薬局
医療法人奥村医院	かおり整体	野津医院	中村内科循環器クリニック
岡本整形外科医院	グリーン調剤薬局 学園店	とまと薬局	グリーン調剤薬局 黒田店
グリーン調剤薬局 春日店	J Aグリーンかわつ店	J Aグリーンふるえ店	J Aグリーンつた店
ヘアカットブリュー	つちえ美容室	美容室はいからさん	御ワコムアイティ
マルマン(株)本部	みしまや本部	テルサ(株式会社さんびる)	樋野電機工業有限会社
有限会社 くりっく	公益社団法人松江法学会	御宝箱	ふくしま(株)スーパーチェーン本社
Yショップ田和山店	フタバ洋品店	ワダ卓球専門店	雑貨屋いとし屋ついで
有限会社桑原塗装店	コナミスポーツクラブ松江	カープス松江津田店	カープス松江島大前
松江総合運動公園 指定管理者株式会社Mしまね	尾原スポーツ	スポーツクラブBIG-S	ホットランドやくも
松江今井書店学園通り店	今井書店グループセンター店	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアウエルネス橋南店
熊野館	御グランドホテル水天閣	株式会社玉造温泉ゆうゆ	
(安来市の情報協力店)	そば処 まつうら	CAFÉ ROSSO	舶来屋
ゆう心	御食事処 藤芳	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょこ	社会医療法人 昌林会
長谷川歯科診療所	たんぼぼ歯科	島田歯科クリニック	医療法人吉田歯科クリニック
高橋歯科医院	ベル歯科医院	吉田歯科医院	まつもとスポーツショップ
紅葉館	松琴館	竹葉	夢ランド しらさぎ
スイミングスクール安来	わたなべ牧場	日立メタルプレジジョン	日立金属安来工場 健康管理室
湯田山荘	ふれあいプラザ		

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。応募者には「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 コロナ禍における外出自粛等「新しい生活様式」においてあなたがストレスを溜めないために日ごろ気をつけていることを聞かせてね！



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

応募締切 / 令和3年1月末日

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

編集後記

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「元気で長生き」の実現に向け、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に基づく+1活動に取り組んでいきます。コロナ禍においても健康に過ごすためのポイントをご紹介しました。まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)

まめな通信

令和2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：松江市・島根県共同設置松江保健所 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)と一緒に作りしました。

今号の内容

- ☆1P かんたんレシピ紹介、コロナに負けない健康づくり
- ☆2P～3P しまね健康寿命延伸プロジェクト
- ☆4P 事業所紹介、まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート

新型コロナウイルス感染症に関する〇×クイズ

- Q1 マスクをつけていれば、新型コロナウイルス感染症にはかからない。
Q2 熱や咳などの症状がでたら、早く診察してもらうため、すぐに病院に行った方がよい。
Q3 せきやくしゃみは手でかさえる。
(答えは「コロナに負けない健康づくり」にあるよ)

コロナに負けない健康づくり

まめなサポーターとは・・・

松江圏域健康長寿しまね推進会議が行う健康づくり活動と一緒に住む住民のみなさんです。コロナ禍においても、前向きに健康づくり活動に取り組んでいます。

コロナ禍においても健康に過ごすために、生活の中で工夫できることについて「まめなサポーター」が取り組んでいることをご紹介します。

生活習慣に気を付ける

- ・昼間から飲酒するようになったが、健康に良くないと思い断酒している。
- ・食事をきちんとバランスよく食べることは大切。



人とつながりをもつ

- ・毎朝行っている外掃除中に会える人との会話が一日の励みになっている。
- ・仲間と話をすることが心身の健康につながっている。



オンラインでつながるのも一つの方法です

身体を動かす

- ・家に閉じこもるのはよくないと思い、三密に気をつけて2種類の運動を週3回のペースでしている。
- ・週1、2回の運動をしている(バドミントン、水泳)。
- ・ウォーキングや畑仕事もおすすめ。

新型コロナウイルス感染症に関する〇×クイズ解答

- Q1: × マスクのみで100%防げるわけではありません。手洗い、人との距離、三密を避けるなど心掛けましょう。
Q2: × 症状が続くようであれば、かかりつけ医やしまね新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンターに電話で相談しましょう。
Q3: × 口をおさえた手で他のところを触るとウイルスを広げることになります。マスク、ハンカチ等で口を覆いましょう。



～主食・主菜・副菜を
そろえて楽しい食卓～

栄養・食生活分科会

家族で食事をする機会の増えた今こそ、
家族で食生活を見直すチャンス！

- ①野菜をあと1皿食べよう
- ②減塩をすすめよう

いつまでもおいしく
食べられる
歯とお口のために
食の取組に“プラスワン”
歯の健康についても一緒に
考えていきます。

- ☑食べにくい食品が増えてきた
 - ☑食事に時間がかかるようになった …など
- 気が付いたことがあれば早めに歯科を受診して相談しましょう。



あいうえお塩分表

あ	い	う	え	お	か	き	く	け	こ
味噌汁	納豆	漬物	しょうゆ	醤油	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
...

松江圏域健康長寿しまね推進会議も プラスワン行動に取り組めます！

自粛生活で不健康な状態になりがちな今、自宅で、職場で
プラスワン！右記のリーフレットを参考にフレイル予防
をはじめませんか。

【松江圏域健康長寿しまね推進会議・各分科会の取り組み
の詳細は松江保健所ホームページへ】
リーフレットの他、健康づくりに関する
教材・啓発グッズの貸出も行っていきます。



野菜
1皿チラシ

【お知らせ】★例年開催していましたが「松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会」
は新型コロナウイルス感染拡大予防のため今年度は中止といたします。



出典：地域医療研究所ヘルスプロモーションセンター

～生活に取り入れよう！
続けよう！運動・体力づくり～

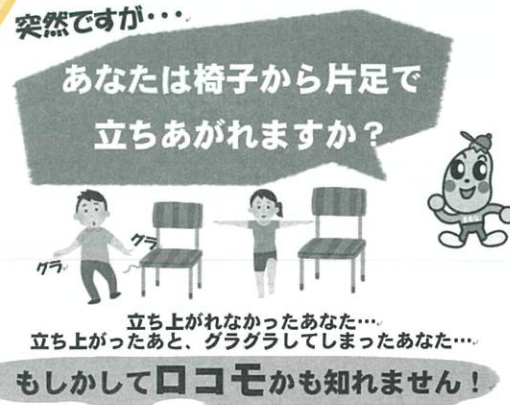
運動分科会

ロコモを正しく理解し、
予防に努めましょう！
ロコモ＝運動器症候群とは
(ロコモティブシンドローム)

身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩
くといった移動能力が低下している状態です。
⇒今は元気でも、将来、介護が必要になる可能性が高いです。

ロコモ予防として生活に
運動を“プラスワン”

ロコモ、てなに？



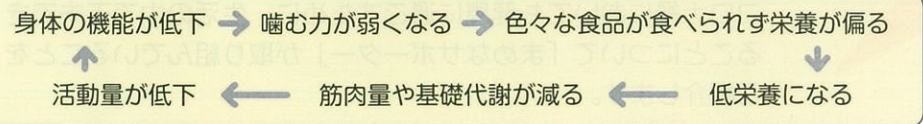
ロコモ予防に効果的なのは、
運動を継続して行うことで
す。水泳やウォーキング、
ストレッチでもいいです。
例えば、片足立ちを左右1
分間ずつ、1日3回やって
みてください。
無理をせず、自分のペース
で続けることが大切です。

～お口の健康は 元気の源～



歯科分科会

自粛生活の中でこそ、
「お口のフレイル予防」に取り組ましよう！
身体の状況や活動量の変化が、食やお口の状態に
大きく影響し、悪循環を招きます。



そこで・・・お口のフレイルを防ぐための“プラスワン”！
家庭で、職場で、どこでもできる健口体操をご紹介します。

かむ力を元気に！ **ちゅみちゅみ 体操**

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べることで多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

口周りをリラックスさせる
首回しストレッチ

まず顔を正面を向いて、両手を
リラックスさせます。頭の後ろに両手
の指を交差させて、首を後ろに倒し、
口の筋肉がスムーズになります。

かむ力をつける
かみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、
咀嚼を促すことで運動が楽しくなり、食事の楽しみが増え、
咀嚼がスムーズになります。

口の動きをなめらかにする
ウーイー体操

体と口を一緒に動かしながら、動きをなめらかに
する体操です。大きくしゃべりながら、
効果が上がります。

首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。
大きくゆっくり行って。

口の上下左右をふくらませる

口を閉じて、口の上下・左右に空気をいれて膨らませる。
すばやく10回ずつ繰り返して。

ウーイーと言いつつ足踏み

「ウーイー」と言いながら、リズムカルに足踏みする。
4回繰り返す。

出典：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

～こころの悩み
抱えこまないため込ませない～



心の分科会

外出の機会が減り、人との関わりや活動が
減る今だからこそ

こころの健康づくりに取り組ましよう！
こころのフレイル予防を“プラスワン”

心の分科会おすすめの『こころのフレイル予防』をご紹介します。

悩んだ時は、信頼できる人に相談します！
(会えない時は電話やメール、テレビ電話を活用)

ストレスをためないようによく
話し、よく笑うようにしています。

コロナでサークル活動ができないため、
ストレッチ、ウォーキングなど個人で
できる運動をしています。



今だからこそ、自分の健康を見つめ直し、
適度な運動、バランスの良い食事、適度
な睡眠を心がけています。



～吸わない 吸わせない
飲みすぎない～

たばこ・アルコール分科会

たばこやお酒との付き合い方を
見直しませんか？
日頃の生活に“プラスワン”

自粛生活においてできることをご紹介します。

- ①禁煙のお勧め
- ②家庭内での喫煙の増加による3次喫煙
(たばこの煙が付着した家具などから
第三者が被害を受けること)への注意
- ③飲酒が増えることで健康を損なわないよう、適正飲酒を



適正飲酒量をわかりやす
く説明するアルコール
モデルやたばこの害
を伝えるタールモデル
など、貸出しています。
詳細は松江保健所ホ
ムページへ

たばこ・アルコール分科会では、“プラスワン”
活動として、松江保健所ホームページを充実さ
せ、新たな情報を掲載します。

- また、当分科会では、以下を推進しています。
- たばこの煙のない飲食店の登録
 - たばこ対策取り組み宣言募集
- ※詳細は島根県ホームページをご覧ください。