

春キャベツとツナのマスタードマリネ

材料 (2人分)
 春キャベツ …… 1/4個(約200g)
 ツナ缶(水煮) …… 1缶(約70g)
 はちみつ …… 小さじ2
 粒マスタード …… 小さじ2
 酢 …… 大さじ1
 オリーブオイル …… 小さじ2

作り方
 ① 春キャベツは2cm角に切って耐熱皿に広げ入れ、ツナをのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する。
 ② ボウルに①を入れ、合わせておいたAの調味料と混ぜ合わせる。粗熱がとれて味がなじんだら出来上がり。

(1人分) 115kcal 塩分0.5g



松江地区栄養士さんから提供いただきました。

ツナ缶には筋タンパク合成に関与するとされるロイシンや魚に含まれるDHA・EPAなどの栄養素が含まれています。

まめな情報協力店

「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〉

令和7年12月現在 (あいうえお順)

飲食店	味処 もと家	アラスカ	(合資)一文字家	上田そば店
	江戸っ子(もんじゃ・お好み焼き)	大戸屋ごはん処 イオン松江店	お食事処 萬隆	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
	割烹・仕出し料理小林	カフェ・ウィーン	神代そば	喫茶 いこい
	熊野館	クロード松江本店	しまね屋	自家焙煎珈琲 Café Kubél(カフェクベル)
	清松庵たちばな	爽健美食ここな	そば・甘味 ちどり茶屋	たまき松江店
医療機関等	中国山地蕎麦工房 ふなつ	トーグレスト 遊食倶楽部	浪花寿司	日本料理やわたがき(和寿司)
	パンフェール	PANTOGRAPH(ペーカリー)	麦笛たまき	(有)宝箱(農産物の生産・加工・販売)
	(有)御華門			
	アイン薬局 松江学園店	アイン薬局 松江春日店	アイン薬局 松江西川津店	あま歯科クリニック
	オール薬局 乃木店	岡本整形外科医院	(医)奥村医院	片岡歯科医院
その他	こはる薬局	さくら薬局 黒田店	さつき整骨院	シヤクドー上乃木店
	(医)泉仁会なかじま耳鼻科	そうごう薬局 北堀店	そうごう薬局 島根大学前店	高木歯科医院
	(医)多田歯科医院	調剤ナガトミ	ドラッグストアウェルネス橋南店	中村内科循環器クリニック
	ナナクサ薬局	野津医院	(医)皮フ科鈴木クリニック	ぼよぼよクリニック
	吉川歯科クリニック	ワタナベ歯科医院		

〈安来市の情報協力店〉

飲食店	お食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	清水茶屋 ゆう心	そば処 まつうら
	舶来屋			
医療機関等	島田歯科クリニック	(医)昌林会	そうごう薬局 安来店	高橋歯科医院
	たんぼぼ歯科	長谷川歯科診療所	ベル歯科医院	吉田歯科医院
その他	(医)吉田歯科クリニック			
	(株)プロテリアルプレジジョン	(株)プロテリアル安来工場 健康管理室	紅葉館(旅館)	松琴館(旅館)
	スイミングスクール安来	竹葉(旅館)	比田温泉 湯田山荘	ふれあいプラザ
	まつもとスポーツショップ	夢ランド しらさぎ	わたなべ牧場	

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、ご応募ください。ご応募頂いた方には「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あなたのおすすめ「あなたの健康づくりの秘訣」を教えてください。

※個人情報を除く回答いただいた内容について、まめな通信への掲載等、啓発に活用させていただくことがありますのでご了承ください。

表面

〒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

裏面

アンケートのお答え

- ①
- ②
- ③
- ④

お名前
 おところ

応募しめきり：令和8年6月末日

編集後記

元気で長生きの人を増やすためには、働き盛り世代からの生活習慣病予防が大事であり、人とのつながりや運動や食事がフレイル予防に重要になります。今号では、地域や職域の健康寿命延伸の取り組みのヒントを紹介しています。“継続は力なり”で皆様ができることから暮らしの中で取り組んでいただく事を願っています。まめな通信★読者アンケートで皆さま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8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っぱい～

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、「食」「運動」「歯」「たばこ・アルコール」「心」の部会で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」は圏域住民の皆さま(まめなサポーター)と一緒に作りました。

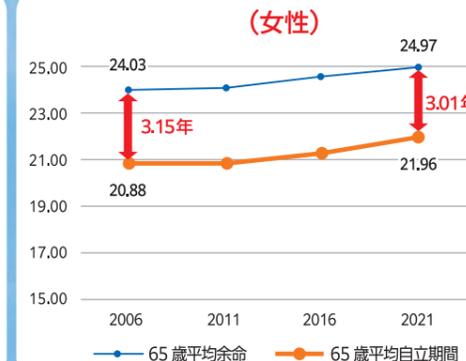
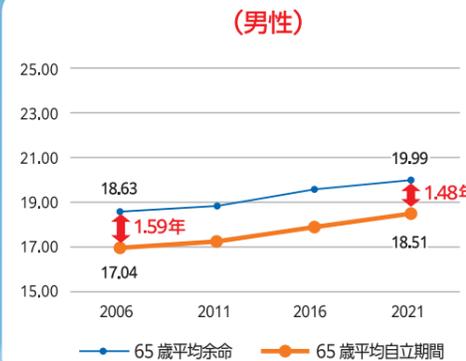


松江圏域は元気で長生きの人が増えています

65歳平均自立期間 (健康寿命)とは

65歳時点から、要介護1以下の状態で自立して生活できる期間です。健康寿命が延びることで、介護を必要とする期間は短くなります。

※図の矢印(↑↓)は介護で過ごす期間の長さを示しています。



島根県人口動態統計 (5年平均)

健康寿命を延ばすために、地域や職域で生涯を通じた健康づくりに取り組んでいます

健康づくり活動表彰

「健康づくり活動表彰」では、熱心な活動、他の模範となる取り組みをしている地域組織・団体や事業所を表彰しています。

まるなか建設株式会社 令和7年度島根県知事賞受賞

全従業員が安全で健康に働くために、メタボリックシンドローム(予備軍含む)の減少、健診の再検査受診率100%の継続、自発的な健康管理の定着を目標に、自社ならではの健康診断結果管理データベースを作成し、継続的な健康づくりに取り組んでいます。また、誰もが働きやすい職場環境を目指して、治療と仕事の両立支援や女性の健康づくりの支援を行っています。



島根県知事賞表彰式

令和7年度松江圏域会長賞受賞

受賞事業所では健康診断受診率100%を継続し、病気の早期発見や重症化予防に取り組まれています!!

カナツ技建工業株式会社

自社作成のeラーニングで心の健康づくりを重視した職場環境整備を進めている!

株式会社ひろせプロダクト

運動ができる職場環境整備で従業員の健康度がアップ!

エム・コーテック株式会社

たばこ対策の取り組みで従業員の健康意識が向上!

医療法人いきいき.クリニック

ラジオ体操や昼食提供の取り組みで職員の満足度が向上!



ひろせプロダクトの運動風景

松江土建株式会社

健診後のフォロー体制の整備で病気の重症化予防に取り組んでいる!

十神地区健康推進会議(安来市)
令和7年度県会長賞受賞

十神地区健康推進会議は「**ともにかかわりみんなで笑顔で!!健康に!!**」をスローガンに、人と人とのつながりを意識した健康づくり活動を主体的に取り組んでいます。小学校のPTAと合同で実施する出雲弁ラジオ体操は、親子の触れ合いや地区住民との交流の機会になっています。地区の会議前には出雲弁ラジオ体操で身体と心をほぐしてから始めています。地区で作成したマップを活用したウォーキング大会を毎年開催し、地区内外の人との交流を図っています。

「喫茶とかみ」は、健康チェックや楽しく安心して集えるように工夫をしながら取り組んでいます。



会議前出雲弁ラジオ体操風景

松江圏域健康づくり活動表彰受賞団体を紹介します。

【地域部門】

松江圏域 会長賞	ほほえみの会	だけみサロン	学園台元気クラブ	松原町なごやか会
	西山なごやか会	山中なごやか寄り合いの会	魚瀬なごやか寄り合いの会	上根尾なごやか寄り合いの会
	津の森なごやか寄り合いの会	西の村地区なごやか寄り合いの会	殿山なごやか寄り合いの会	土居なごやか寄り合いの会
	東村シニア健康クラブ	峰垣自治会「みねがきアラ茶っ茶」	カフェおしま	カフェしおかぜ
	なごやか大森	カフェみどりの風	オの丘ふれあい喫茶	上講武寄り合いの家
	湯戸さわやか会	山代住宅自治会なごやか会	佐草なごやか会	大草なごやか会
	サロンすまいる	中の島むつみ会	八重垣団地なごやか会	城東寿会
	ふれあい野菜作りの会			
	福井住宅団地ミニサロン	すずめの楽校		
	継続賞	下古志なごやか寄り合い会「サロン秋桜」	朝日ヶ丘さわやかカフェ	サロンクローバー
奨励賞	松ヶ丘遊悠倶楽部	八雲地区母子保健推進員		

活動表彰にあわせて松江圏域健康長寿しまね活動交流会を開催しました。

「地域で健康づくりを続けるために大切なこと」のテーマで「学園台元気クラブ(松江市)」「すずめの楽校(安来市)」のみなさんからの活動紹介や地域で健康づくりの活動をされている団体で賑やかに意見交換や交流を行いました。

「長く続けるために大切なこと」

- ★ できることから始める
- ★ 楽しいと思えることから始める
- ★ 頑張りすぎない
- ★ いろいろな活動を組み合わせる



活動紹介



動く(運動)

集まって人と話す場所がある、つながりがあると、楽しい!! うれしい!!

意見交換風景



世代間交流



作る



食べる

笑う



歌う

人とのつながりが健康長寿のひけつ!

～フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう!～

ふと気づくと、今まで大切にしてきた趣味や楽しみをいつの間にか諦めてしまい、家の中で過ごすことが増えていませんか? 加齢にともなって体力や気力、認知機能など、こころとからだの働きが低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をフレイルといいます。フレイルは、早めに気づいて、早めに日常生活を見直すことで、進行を予防したり、元の健康な状態に戻ることが期待できます。

フレイルは社会とのつながりがなくなることから…

孤立や閉じこもりなど社会とのつながりを失った状態になることが、フレイルの最初の入り口になると言われています。

社会とのつながりを失うと、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようフレイルが進んで要介護状態になってしまうことがあります。

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～
(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢作図)

人とのつながりが大切!!

集いの場やサロン、ボランティア活動、老人クラブ活動、体操教室、趣味の活動、友人とお茶のみ・外食・旅行・散歩など、人とのつながりが豊かな生活は、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。また、運動でも食事でも、一人で取り組むより、誰かと一緒に実践することで活動量や精神的な健康度がさらに高くなることがわかっています。

松江圏域健康長寿しまね推進会議はフレイル予防に取り組めます!!

足腰の衰えや飲み込み機能の低下、血圧上昇が、肺炎、骨折、循環器病(心不全、脳卒中)の原因となることがあります。これらの病気は、冬場に多く発症しています。

冬場の緊急入院を減らすことが、救急医療や在宅医療を守り、地域の暮らしを守ることや健康寿命の延伸につながります。「食」「運動」「歯」「たばこ・アルコール」「心」5つの部会が、協力して取り組みます。

～フレイルを予防するヒント～



動く 『無理なくできる! 健康長寿のための身体活動のコツ』

身体を動かすことを「身体活動」と言います。ウォーキングやスポーツなどの「運動」と、階段の上り下りや家事などで体を動かす「生活活動」があります。近年、座りっぱなしを防ぐことが病気の予防につながる事が分かっています。“運動はちょっと苦手”という人も、生活の中で意識して体を動かしてみましょう。

健康運動指導士の北湯口純氏からのアドバイス!

- 掃除や洗濯など家事をする
- 庭の手入れをする
- 階段を使う
- コマーシャルの間にストレッチをする(歩く)

食べる 『こんな変化、ありませんか?』 ⇒ 『食事量やたんぱく質不足による筋力低下をSTOP』

- 以前より「おいしい」と感じにくい
- 疲れやすく、動くのがおっくう
- 体重が少しずつ減ってきた

- ごはん+みそ汁 ⇒ 魚・肉・納豆を追加
- うどん or そば ⇒ 卵やうす揚げをプラス
- 食パン + コーヒー ⇒ チーズトーストに

ひとつでも当てはまったらフレイルのサインかもしれません。

※缶詰や冷凍食品を常備しておく、「疲れている日」も無理なく続けられます。

フレイルかも…と感じたら早めに相談しましょう。

▶▶ お気軽に地域包括支援センターへ ご相談ください。

<松江の方>



<安来市の方>

