

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)						
飲食店	アラスカ	味処 もと家	いづも屋	いろいろ茶屋		
	上田そば店	大戸屋ごはん処 イオン松江店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	海鮮うまいもんや京らぎ松江店		
	和寿司	(合資)一文字家	割烹・仕出し料理小林	カフェ オリーブ		
	カフェ・ウィーン	神代そば	喫茶 いこい	クロード松江本店		
	県庁食堂スワン&売店ふまい	自家焙煎珈琲CaféKubel(カフェケベル)	しまね屋	清松庵たちばな		
	爽健美食ここな	麦笛たまき	そば・甘味 ちどり茶屋	たまき松江店		
	中国山地蕎麦工房 ふなつ	トーケレスト 遊食倶楽部	浪花寿司	パンエポール		
	PANTOGRAPH	萬隆	ペーカリー&カフェ パサージュ	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子		
	(有)御華門	和風レストラン ぼん				
	医療機関等	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 松江黒田店	アイン薬局 松江西川津店	
あま歯科クリニック		(医)奥村医院	(医)泉仁会 なかじま耳鼻科	(医)皮フ科 鈴木クリニック		
岡本整形外科医院		かおり整体	川谷薬局	さつき整骨院		
シヤクドー上乃木店		高木歯科医院	(医)多田歯科医院	調剤ナガトミ		
とまと薬局		中村内科循環器クリニック	西茶町ちどり薬局	野津医院		
ハーブ薬局 本庄店		ぼよぼよクリニック	松江調剤薬局	森産産婦人科医院		
ワタナベ歯科医院		吉川歯科クリニック	そうごう薬局 島根大学前店	そうごう薬局 北堀店		
こはる薬局						
その他		今井書店グループセンター店	尾原スポーツ	(株)桑原塗装店	(株)玉造温泉ゆうゆ	
		(株)ペントスネット	カープス松江津田店	カープス松江島大前	熊野館	
	コナミスポーツクラブ松江	(公社)松江法人会	J Aグリーンかわつ店	J Aグリーンつた店		
	J Aグリーンふるえ店	スポーツクラブB I G-S	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアエルネス橋南店		
	つちえ美容室	テルサ((株)さんびる)	美容室はいからさん	ふくしま(株)スーパーチェーン本社		
	フタバヤ洋品店	ヘアーカットブリュー	ホットランドやくも	植野電機工業(有)		
	松江今井書店学園通り店	松江総合運動公園 指定管理者(株)M1しまね	みしまや本部	(有)グラントホテル水天閣		
	(有)くりっく	(有)宝箱	ワダ卓球専門店			
	(安来市の情報協力店)	飲食店	御食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	そば処 まつうら	舶来屋
			ゆう心	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょうこ		
医療機関等		(医)吉田歯科クリニック	島田歯科クリニック	(医)昌林会	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	
		そうごう薬局 安来店				
その他		紅葉館	松琴館	スイミングスクール安来	竹葉	
		日立金属安来工場 健康管理室	日立メタルプレジジョン	ふれあいプラザ	まつもとスポーツショップ	
		湯田山荘	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、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 あなたが塩分を控えるために工夫していることを聞かせてね！

※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。



おもて面 うら面

〒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	アンケートのお答え ① ② ③ ④ お名前 おところ
--	--

応募締切 / 令和5年1月末日

※ただし、1人につき1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、しまね健康寿命延伸プロジェクトを通して島根県民の皆様がいきいきと過ごせるように、健康に過ごせる期間(=健康寿命)を延ばすことを目指して3つのキャッチコピーを掲げ、健康づくりに取り組んでいます。各分野での健康づくりのポイントを紹介しましたので、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)

～みなさんのストレス解消法をご紹介します！～

- 1位 ジョギング・ウォーキング・お散歩 (7票)
- 2位 外で深呼吸する、農業・ガーデニング (3票)

その他 空を見上げる、笑顔、家の掃除、睡眠、音楽鑑賞など・・・

まめな通信

令和4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ど～

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

- ★P1 減塩レシピ紹介
しまね健康寿命延伸プロジェクト・モデル地区活動
- ★P2～3 3つのキャッチコピーと各分科会の取組
- ★P4 まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート

まめな通信は
松江保健所ホームページ
からもご覧いただけます。



簡単減塩レシピ紹介

鮭のアクアパッツァ

(安来地区栄養士会作成)



<材料> (1人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| 生 鮭 …………… 70g | コンソメ …… 1.5g |
| コショウ …… 少々 | 水 …………… 50cc |
| 玉 葱 …………… 10g | レモン皮付 …… 5g |
| しめじ …………… 10g | |
| 舞 茸 …………… 10g | |
| ミニトマト …… 15g | |
| にんにく …… 少々 | |
| オリーブ油 …… 3g | |

1人分あたり：
エネルギー 139kcal
塩分 0.7g

<作り方>

- ① 鮭にコショウをふる。
- ② ①を炒めて水50ccとコンソメを加えひと煮たちさせる。
- ③ フライパンに鮭を並べ②を入れて蓋をし、蒸し煮にする。
- ④ 出来上がったたら薄くスライスしたレモンを添える。

減塩のポイント

- ・きのこにんにくを炒める事により、旨みが増す。
- ・トマトとレモンの酸味を効かせる。

しまね健康寿命延伸プロジェクト・モデル地区活動

～安来市十神地区活動紹介～

健康長寿日本一を掲げ、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となって健康づくり活動を進めてきていますが、松江圏域は「松江圏域健康長寿しまね推進会議」を母体を取組を推進しています。令和2年度からは、この県民運動を更に推進していくために「しまね健康寿命延伸プロジェクト」で、各圏域1地区をモデル地区に選定し取組を進めてきています。松江圏域は、安来市の十神地区でモデル地区活動に取り組んでいます。

【健康実態調査でわかった生活習慣の課題】

- ・男女とも働き盛り世代(20～64歳)で運動習慣がある人の割合が低い状況です。
- ・どの年代も野菜摂取量が不足しており、目標量の350gまであと1～2皿足りません。
- ・男女とも6～7割の方が、塩分摂取の目標8g未満に対し摂りすぎの状況です。

あと1皿(70g)多く野菜料理を
食べてみませんか？ 例えば…



お浸し(ほうれん草)

十神地区健康推進会議で 課題を共有、取組を検討しました！



今後重点的に取組みます！！

- ① 食生活改善
- ② 運動習慣の改善
- ③ 健診(がん検診)の受診による早期発見と重症化予防

十神小学校 PTAでも取組んでいます！

- ◎PTAだより「学鐘」で食・運動等の啓発
- ◎夏休み中の親子でのラジオ体操



◎2学期には、ウォーキングチャレンジに取組もうかと検討中！！



健康寿命延伸プロジェクト「3つのキャッチコピー」と各分科会の取組を紹介します！

食

食の分科会では、①減塩の推進、②野菜摂取の推進、③フレイル予防の啓発をテーマに活動しています。

松江圏域まちの食育ステーション事業では、3つのテーマに沿って、地元のスーパーマーケットにて展示ブースを設けて啓発をしています。9月上旬は、安来市の食生活改善推進員の方々と一緒に、ボードアンケートの実施と、レシピの配布を行いました。

これからも随時啓発していく予定ですので、お近くのスーパーマーケットで実施した際は、ぜひお立ち寄りください。



8月の展示



9月の展示

健康寿命延伸に向けて重点的に取り組むこと！

- 全世代の減塩
 - 子育て世代・壮年期（※）の野菜摂取
 - 壮年期の運動
- （※）子育て世代：20～39歳 壮年期：40～64歳

【しまね健康寿命延伸プロジェクト健康実態調査からみえた課題】

- 松江圏域（安来市十神地区）
- ・男女とも働き盛り世代（20～64歳）で運動習慣がある人の割合が低い状況です。
- ・どの年代も野菜摂取量が不足しており、目標量の350gまであと1～2皿足りません。
- ・男女とも6～7割の方が、塩分摂取の目標8g未満に対し摂りすぎの状況です。

重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」

減塩 マイナス あと-1g！素材のおいしさに気付くかも！

野菜摂取 プラス あと+70g！しまねの野菜でいい調子！

運動促進 あと10分！あと1,000歩！すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ！

運動

運動は毎日の積み重ねが重要です！



すきま時間に！「ちょいトレ」チャレンジ！

普段からからだを動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつなどになるリスクを下げることができます。すきま時間に積極的にからだを動かしましょう！

ウォーキング

- ◎エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
 - ◎遠くの駐車場に停めて歩く
- 歩数計やアプリなどを使い、自分の歩数をチェックしてみましょう。

<島根県民の平均歩数>

男性：6820歩
女性：6549歩

<目標>

男性：9000歩
女性：8500歩



簡単筋トレ

- ◎歯磨きしながら足腰トレーニング
- まっすぐに立った状態で両足のかかとをゆっくり上げ下げしましょう。（目安：30秒）
- ◎座ってテレビを見ながら太ももトレーニング
- 椅子の背もたれに背中をつけず座ります。身体が反り返らないように注意して、ゆっくり太ももを上げ下げしましょう。（目安：深呼吸をするペースで、左右各4～8回）

たばこ・アルコール

毎年5月31日は世界禁煙デー、～6月7日は禁煙週間です！

今年度の禁煙週間は、いきいきプラザ島根と松江合同庁舎の1階ロビーに展示ブースを設置しました。

啓発チラシや禁煙手帳の配布、喫煙により肺に溜まるタールの量が一目でわかるタールモデルを展示しました。

11月のアルコール問題啓発週間でも様々な展示を行う予定ですので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

また、タールモデル等の啓発資材は貸出も行っております。

詳細は、松江保健所ホームページやお電話にてお問い合わせください。



「禁煙週間」展示ブース



禁煙手帳



タールモデル

運動促進 あと10分！あと1,000歩！すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ！

～ 禁煙と運動 ～

禁煙中に訪れる「たばこを吸いたい！」という気持ちは、適度な運動で軽減されると言われています。

禁煙を頑張っておられる方は、たばこ休憩だった時間に『ちょいトレ』チャレンジされてみてはいかがでしょうか。

歯科

マスクの下のお口はどうなっていますか？



老化の最初のサイン 「お口のフレイル」を予防して元気な毎日を

マスクの下で口が開きっぱなしになっていませんか？口呼吸になると唾液が少なくなり、歯周病や虫歯になりやすく、口臭の原因になります。

また、口の周りの筋肉が低下して「お口のフレイル（虚弱）」状態につながります。マスクの下では口を閉じるよう心がけましょう。

下記の「お口チェック」で当てはまるものが1つでもあれば、まずは歯科医に相談してみましょう。

やってみよう！お口チェック

- 歯や歯ぐきで気になる部分がある
- むせたり、飲み込みで気になることがある
- 硬いものが噛み切りにくくなった
- 口の中が以前より乾燥している気がする
- かかりつけの歯科がない、定期的に通っていない

【ポイント】

かかりつけ歯科医で定期的に（年1回以上）歯科健診を受けましょう

口腔ケアのプロ

こころ



ストレスと上手に付き合えていますか？

— Withコロナ時代の今、心のフレイル予防が大切です —

* フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態。社会とのつながりが失われることがきっかけとなって起こります。そのため、「こころの健康を保つこと」が特に大切です。

あなたにあった解消法のヒントになるかも！？

松江圏域の住民にきいたストレス解消法

- とにかく寝る！！
- 音楽をきく
- K-POPを聴く♪
- 不要なものを捨てる！
- 自分へのご褒美にコンビニスイーツを食べる
- マウンテンバイクで町を走る
- 友達とおしゃべりしたりショッピングしたり
- 寝る時にアロマ
- 自由時間にポーっとする
- メダカの飼育
- ヨガ
- 散歩する 等

*障がい者との集い2021 来場者パネルアンケートより

何をストレスと感じるかは人によって違うように解消法も人それぞれです。自分にあったストレス解消法は、自分を守る道具になります。こころの健康を保つためにもできるだけたくさん用意しておきましょう！