

健康づくり活動表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介します(順不同)

圏域会長賞 (活動10年以上)	【松江市】 (法吉)比津が丘高層なごやか元氣会 (津田)中央団地和やか会 (宍道)才福社会 (玉湯)本郷いきいきサロンお茶のみ会	(島根)小貝地区ヘルスクラブ (白湯)白湯グラウンドゴルフ会 (八雲)陽だまりの会 (玉湯)大谷下いきいきサロン (玉湯)玉造上ふれあいサロン	(本庄)川部ささゆり会 (朝日)いこい会 (東出雲)崎田ファイターズ (玉湯)大谷上いきいきサロン (八束)福寿苑 ノルディック教室	(津田)岡あゆみの会 (宍道)日本糖尿病協会 (島根)支部宍道「ふれあいの会」 (玉湯)別所いきいきサロン
継続賞 (活動5年以上)	【松江市】 (白湯)北寺町みんなで茶話会 (白湯)魚町なごやか会 (竹矢)ラジオ体操同好会	【安来市】 にっこり会		
奨励賞 (活動3年以上)	【松江市】 (本庄)本庄地区の医療・介護連携の会 (法吉)丘頂和弥香会			

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掘屋店	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(カフェクベル)	しまね屋	旬菜
	清松庵たちばな	爽健美食こごな	麦苗たまき	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	トークレスト 遊食倶楽部	
	浪花寿司	パンエール	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
	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
医療機関等	あま歯科クリニック	医療法人奥村医院	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	医療法人皮膚科 鈴木クリニック
	岡本整形外科医院	かおり整体	片岡歯科医院	川谷薬局
	さつき整骨院	シンヤクドー上乃木店	高木歯科医院	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
	森本産婦人科医院	ワタナベ歯科医院	吉川歯科クリニック	
	今井書店グループセンター店	尾原スポーツ	株式会社桑原塗装店	株式会社玉造温泉ゆうゆ
その他	(株)ワコムアイティ	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	公益社団法人松江法人会	J Aグリーンかわつ店	J Aグリーンつだ店
	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	ドラッグストアウエルネス橋南店
	つちえ美容室	テルサ(株式会社さんびる)	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	ヘアカットブリュー	ホットランドやくも	樋野電機工業有限会社
	松江今井書店学園通り店	松江総合運動公園 指定管理者株式会社Mしまね	みしまや本部	(有)グランドホテル水天閣
	有限会社 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こ		
医療機関等	医療法人吉田歯科クリニック	島田歯科クリニック	社会医療法人 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 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！

※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

〒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

応募締切 / 令和4年6月末日

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)

まめな通信

令和4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

- ★P1 減塩レシピ紹介
健康づくり活動表彰
- ★P2～3 しまね健康寿命延伸プロジェクト
- ★P4 健康づくり活動表彰受賞グループ一覧
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。



♪減塩レシピ紹介♪

豚肉と干しいたけの 炒め煮



材料(4人分)

- 豚こま肉…………… 300g
- 切り干し大根…………… 50g
- 干しいたけ…………… 40g
- ピーマン…………… 4ヶ
- 大葉…………… 適量

調味料【A】

- ケチャップ…………… 大さじ2
- めんつゆ(ストレート)…………… 大さじ2

エネルギー=212kcal 塩分=0.5g

<作り方>

- ① 豚肉に調味料【A】を混ぜておく。
- ② 深型フライパンに切り干し大根と干しいたけを入れ、水2カップにつけておく。
- ③ ピーマンは縦向きで1cm幅の千切りにする。大葉は盛り付け用に千切りにする。
- ④ ②の切り干し大根と干しいたけが戻ったら、ピーマンと①の豚肉を入れ中火にかける。豚肉の色が変わり、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮する。
- ⑤ 皿に盛り、大葉をのせる。

干しいたけを使った
減塩レシピを安来市食生活
改善推進員さんに提案して
いただきました。



健康づくり活動表彰

～受賞された皆さん、おめでとうございます～

健康長寿しまね推進会議 健康づくり活動表彰

島根県では、地域や職場で生涯を通じた健康づくりを推進することを目的に、「健康づくり活動表彰」を行っています。

- 健康長寿しまね推進会議 会長賞を、地域部門1グループ、職域部門1事業所が受賞されました。

地域部門

雑賀ボランティアの会

職域部門

株式会社長岡塗装店

- 圏域表彰では、松江市からは22グループ(圏域会長賞17、継続賞3、奨励賞2)
安来市からは継続賞1グループが受賞されました。受賞された団体は4ページで紹介します。

～表彰状授与式の様子～ 各グループの活動の場や公民館等でお渡ししました!



【雑賀ボランティアの会】



【岡あゆみの会】
【中央団地和やか会】



【比津が丘高層なごやか元氣会】



【にっこり会】



しまね健康寿命延伸プロジェクトに取り組んでいます

しまね健康寿命延伸プロジェクトは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令和2年度から健康づくりに取り組んでいます。地域の実態に合った健康づくりを行うため、県内7圏域でモデル地区を定め、健康実態調査を行いました。松江圏域では安来市十神地区をモデル地区とし、令和3年5月に健康実態調査(生活習慣アンケート、尿検査、食生活アンケート)を行いました。
運動、野菜摂取、減塩を重点取り組みとし、松江圏域健康長寿しまね推進会議でも取り組んでいきます。

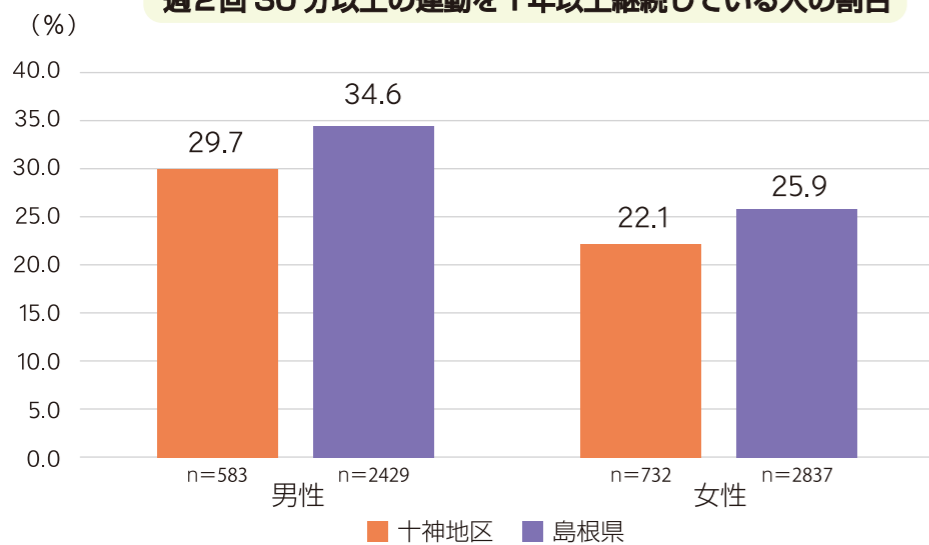
重点取り組み

1. 運動の促進 ⇒ 歩数アップ、運動習慣の確立
2. 食生活の改善 ⇒ 減塩・野菜摂取の増加

運動

生活習慣アンケートの結果より

週2回30分以上の運動を1年以上継続している人の割合



運動習慣がある人の割合が男女とも県より低いです。

今より10分多く身体を動かしてみませんか？



身体活動量が少ないと肥満から高血圧や糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなります。日頃の生活のなかで活動量を増やし、運動習慣の確立を目指しましょう。

〈日頃の生活の中で身体を動かすポイント〉

〈日常生活・家事〉

- ・ 歯を磨きながらつま先立ち
- ・ 天気の良い日は散歩に出かける
- ・ 買い物の時は少し遠くに車を停めて歩く

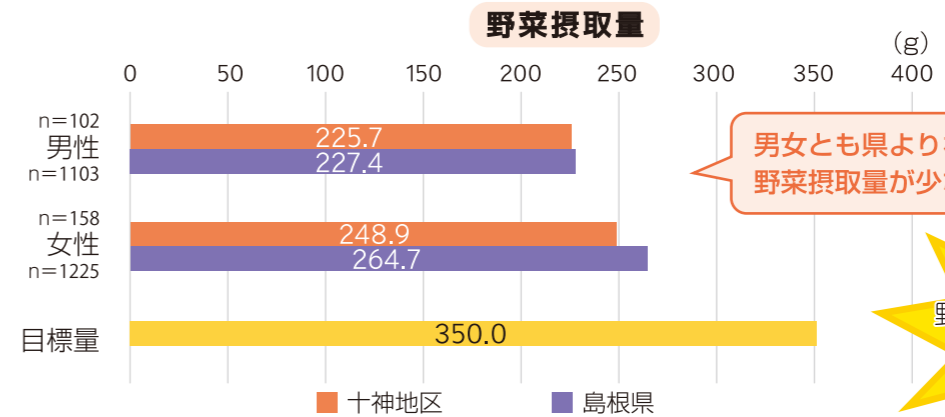
〈仕事・通勤中〉

- ・ 車での通勤を歩きや自転車に変える
- ・ エレベーターではなく階段を使うようにする
- ・ 少し遠くのトイレまで歩く
- ・ 休憩時間やトイレに立った時にストレッチ



野菜

食生活アンケートの結果より



男女とも県よりわずかに野菜摂取量が少ないです。

野菜摂取量の目標量 350g (5皿) まで約1~2皿足りません！

野菜に含まれるカリウムは余分な塩分を身体の外に出し、高血圧や脳血管疾患などの予防につながります。また、食物繊維は腸の調子を整え大腸がんの予防に効果があるといわれています。 ~1皿分の目安(約70g)~

〈野菜を多く食べるポイント〉

- ・ コンビニではサラダや野菜ジュースをプラス
- ・ 夕ご飯の汁物は具材たっぷり、小鉢をプラス
- ・ 麺類は野菜がたっぷりなものを選ぶ

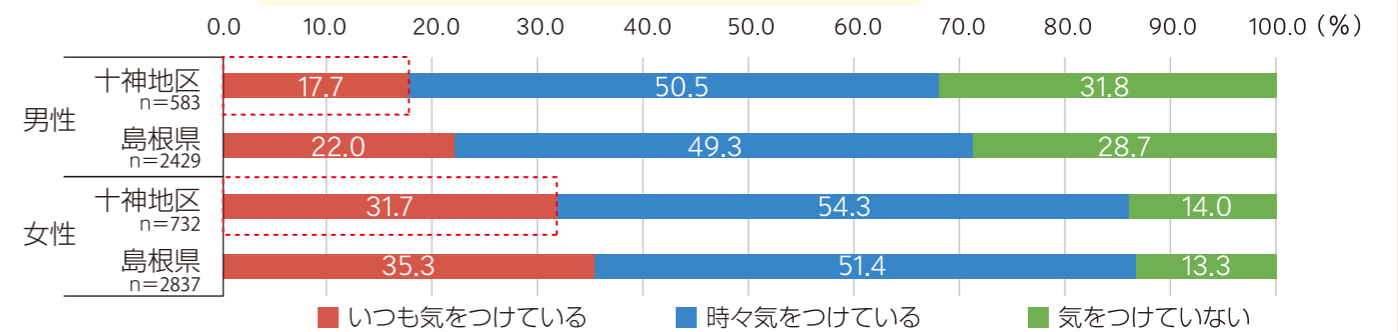


塩分

生活習慣アンケートの結果より

「いつも気を付けている」人の割合が男女とも県より低いです。

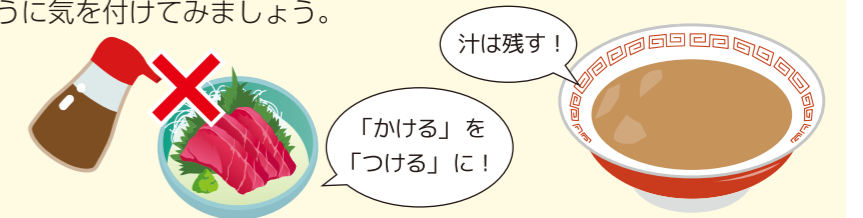
塩分を摂り過ぎないように気をつけている人の割合



塩分を摂り過ぎると身体の血液量が増えて高血圧につながります。日頃から食べている食品や味付けを意識し、塩分を摂りすぎないように気をつけてみましょう。

〈塩分摂取量を減らすポイント〉

- ・ 醤油は「かける」より「つける」
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 汁物は具たくさんにする



汁は残す！

「かける」を「つける」に！