

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

R6.8月現在

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	味処 もと家
あま歯科クリニック	アラスカ	いづも屋	今井書店グループセンター店
いろり茶屋	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
オール薬局 乃木店	岡本整形外科医院	(医)奥村医院	お食事処 萬隆
尾原スポーツ	カーブス松江島大前	カーブス松江津田店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
片岡歯科医院	割烹・仕出し料理小林	(株)MIしまね(松江総合運動公園指定管理者)	カフェ・ウィーン
カフェオリーブ	(株)桑原塗装店	(株)玉造温泉ゆうゆ	(株)ペンタスネット(情報通信業)
神代そば	喫茶 いこい	熊野館	クロード松江本店
県庁食堂スワン & 売店ふまい	(合資)一文字家	(公社)松江法人会	こはる薬局
さくら薬局 黒田店	さつき整骨院	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	自家焙煎珈琲 Café Kubé(カフェクベ)	しまね屋	シヤクドー上乃木店
スポーツクラブ BIG-S	清松庵たちばな	(医)泉仁会なかしま耳鼻科	爽健美食ここな
そうごう薬局 北堀店	そうごう薬局 島根大学前店	そば・甘味 ちどり茶屋	高木歯科医院
(医)多田歯科医院	たまき松江店	中国山地蕎麦工房 ふなつ	調剤ナガトミ
つちえ美容室	トークレスト 遊食倶楽部	ドコモショップ松江学園通り店	ドラッグストアアウエルネス橋南店
中村内科循環器クリニック	ナナクサ薬局	浪花寿司	日本料理やわたがき(和寿司)
野津医院	ハーブ薬局 本本店	パンセパール	PANTOGRAPH(ペーカリー)
樋野電機工業(有)	(医)皮フ科鈴木クリニック	美容室はいからさん	ふくしま(株)スーパーチェーン本社
フタバ洋品店	ヘアカットブリュー	ホットランドやくも	ぼよぼよクリニック
松江テルサ(株)さんびる	みしまや本部	麦笛たまき	(有)グランドホテル水天閣
(有)くりっく(パソコン教室)	(有)宝箱(農産物の生産・加工・販売)	(有)御華門	吉川歯科クリニック
ワタ卓球専門店	ワタナベ歯科医院		

● 安来市の情報協力店

お食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	(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
清水茶屋 ゆう心	紅葉館(旅館)	島田歯科クリニック	松琴館(旅館)
(医)昌林会	スイミングスクール安来	そうごう薬局 安来店	そば処 まつうら
高橋歯科医院	たんぼほ歯科	竹葉(旅館)	舶来屋
長谷川歯科診療所	比田温泉 湯田山荘	ふれあいプラザ	ベル歯科医院
まつもとスポーツショップ	夢ランド しらさぎ	吉田歯科医院	(医)吉田歯科クリニック
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 あなたのおすすめ「健康づくり+1(プラスワン)活動」を教えてください

例) 毎日朝ごはんを食べる、ながら食べを止める、腹八分目にする、塩分の多いインスタント食品を控える、置き菓子を止める、丁寧に歯を磨く、お酒の合間に水を飲む、朝の光を浴びる、自分の適正体重を知る 等



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

応募締切 / 令和7年1月末日

※お1人につき1回答をお願いいたします。
※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。



運動不足は工夫しだいで解消できる!

読者コーナー

皆さんが手軽に身体を動かすために工夫されていることを紹介します!

- ★ 信号待ちで足を上げたり下げたり!
- ★ 朝の目覚め時に足⇒手⇒耳の順で動かしてから起きています
- ★ 家事で程よい運動しています
- ★ 散歩をしながら好きな歌をニコニコ笑顔で(*^^*)歌っています
- ★ 手足を大きく振って、速足でウォーキング!
- ★ ながら運動実行中! 歯磨きやテレビのCM時に体動かしています
- ★ みんなの体操やカラコ体操を実行中!
- ★ 腹筋やっています。自宅ですること、自分で回数が決めること。運動量が結構ある!!

編集後記

今年度から第三次健康長寿しまね推進計画が始まりました。松江圏域健康長寿しまね推進会議では「元気で長生き」の生活の実現に向けて、引き続き各分科会とまめなサポーターで協力して取り組みます。読者アンケートでは、これまでに寄せられた「手軽に身体を動かす工夫」を紹介しています。みなさまの健康づくりの参考になれば幸いです。また、今回は「健康づくり+1(プラスワン)活動」を募集しております。記事のご感想と併せて伺えることを楽しみにしております。(事務局・まめなサポーター一同)

(R6.10発行)

まめな通信

令和6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)と一緒に作りました。

今号の内容

- ★P1 減塩レシピ紹介
健康長寿しまね推進計画(第三次)
- ★P2～3 始めよう!+1(プラスワン)の健康づくり
- ★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。



減塩レシピ紹介

<松江地区 栄養士会より>

秋ナスときのこの海苔ポン酢和え

<材 料> (4人分)

秋ナス…………… 中1個
ぶなしめじ…………… 各100g
エリンギ…………… (1パック)
マイタケ……………
ポン酢…………… 大さじ1と1/2
刻みのり…………… 適量
一味…………… お好みで



1人分あたり:
エネルギー 27kcal
塩分 0.5g

<作り方>

- ① 秋ナスはヘタを取ってエリンギとともに横半分に切った後、縦半分に切り、それを薄切りにする。ぶなしめじ、マイタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② ①を200度のオーブンで10～15分ほど焼き、水分を飛ばす。
- ③ 粗熱が取れたらボウルに移し、ポン酢、刻み海苔と和えて完成。
♪お好みで一味を加えても美味しくいただけます。

レシピのポイント

- ◎ 水分を飛ばすことで、旬の食材の香りや旨味がより濃く感じられます。
- ◎ 醤油の約半分の塩分であるポン酢や風味の出る海苔を使用し、減塩でも美味しく食べられるよう工夫しました。

第3次健康長寿しまね推進計画(令和6年度～令和7年度)がスタート!

「健康長寿しまね」ってなに? どんなこと?

県民が生涯にわたって健康で明るく生きがいを持って生活できる健康長寿しまねの実現を目指し、住民や関係者が一体となって自主的な活動を展開することです。

★目標は健康寿命を延ばすこと!

- ★具体的には
- 平均寿命を延ばす
- 65歳の平均自立期間(健康寿命)を延ばす

計画に新たな視点を追加しました

- 女性の健康づくり
- 自然に健康になれる環境づくり
- 他計画や施策との連携を含む目標設定など

一緒に取り組んでいきましょう



4つの柱と主な取組

柱1

住民主体の地区ごとの健康づくりの促進

住民の主体的な健康づくり、職場ぐるみの健康づくり

柱2

生涯を通じた健康づくりの推進

乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着、青壮年期(18歳～64歳)の健康づくり、女性の健康づくり、健康づくりと介護予防の取組の一体的推進

柱3

疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

がんの早期発見、健診(検診)後の精密検査を受けやすい体制づくり、脳卒中など生活習慣病の発症予防・早期対応

柱4

多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

各会議との連携、住み慣れた地域で暮らし続けられる健康なまちづくり(地域包括ケアシステム)



始めよう！ +1 (プラスワン) の健康づくり ～各分科会とまめなサポーターの取組～



今より一つ多く健康づくりに取り組む「+1 (プラスワン) 活動」を進めています。職場や家庭で無理なくできる「+1」に取り組んでみませんか？
地域ぐるみ、職場ぐるみの健康づくり活動を進めていくために、各分科会とまめなサポーターが取り組んでいることを紹介いたします。

食 7月8日に食の分科会事業「まちの食育応援団」登録団体会員の方々を対象に研修会を行いました

「まちの食育応援団」は、地域や職場での食育推進に向けて、講師派遣など地区栄養士会、食生活改善推進協議会がサポートする取組です。

当日は「だしを極めて健康生活」をテーマに、「だしの伝道師®」こと土居幹治先生(マルトモ株式会社専務取締役)に愛媛県からお越しいただき、講演、実習を実施していただきました。

かつお節とだしの魅力、おいしいだしの取り方のコツや、減塩のポイントを楽しくお話していただきました。また、実習では、実際に参加した皆さんでだしをとって味わい、風味の豊かさを体感しました。

地域の食育推進に向けてパワーアップして活動していきます！



まめなサポーター



こんな活動をしています！

- まめなサポーター連絡会 (年2回)
- 情報誌「まめな通信」の配布作業、まめな情報協力店への取材、登録
- キャンペーンで配布するグッズ、ボードアンケートの準備、チラシやグッズの配布、ボードアンケートの実施
- 健康づくり応援店の取材
- ロコモ椅子体験、握力測定の補助
- がん啓発サポーター
- ★ +1 (プラスワン) 活動の推進

+1 (プラスワン) 活動の例

- ・ 野菜を一皿多く食べてみる
- ・ 歯磨き+デンタルフロスを使ってみる
- ・ 晩酌をノンアルコール飲料にしてみる
- ・ いつもよりあと10分歩いてみる
- ・ 寝る1時間前にはスマホを見ないようにする
- ・ 趣味のサークルに参加し、社会参加を続ける

運動 ～日頃の活動に運動を+1 (プラスワン)! ロコモを予防しよう!～

ロコモって？

ロコモ=運動器症候群(ロコモティブシンドローム)
骨・関節・筋肉など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。
→今は元気でも、将来、介護が必要になる可能性が高いです。

チェックしてみよう!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難
- 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば
運動器が衰えているサイン!
ロコモの心配があります。

予防するには？

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。
無理をせず、自分のペースで続けましょう!
おすすめロコトレ：片足立ち(左右1分間ずつ、1日3回)

運動分科会ホームページでは、ロコモに関する情報を発信しています。(二次元コード参照→)



たばこ・アルコール



～知ってほしい、飲酒のこと～

令和6年2月、国内初の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。

お酒は、伝統と文化が生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払うことで、不適切な飲酒を減らすことがこのガイドラインの目的です。ぜひご一読ください。

お酒との付き合い方を見直そう!

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前・飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水や炭酸水を飲む
- 1週間のうち飲まない日を設ける

下のような飲酒や行動は避けよう!

- × 急いでたくさん飲酒する(一時多量飲酒)
- × 他人へ飲酒を強要する
- × 不安や不眠を解消するために飲酒する
- × 病気など療養中や服薬後に飲酒する
- × 飲酒中・飲酒後に運動や入浴する

純アルコール量に換算して **150g/週(20g/日)**以上の飲酒で、大腸がんの発症リスクが男女とも上昇すると考えられています

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

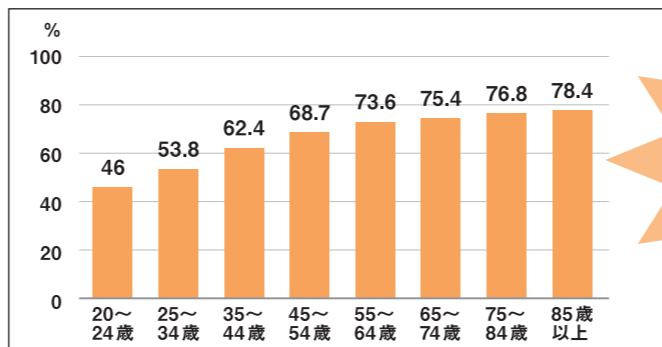


歯

お口の元気が体の元気に!!



進行した歯周病がある人の割合(松江圏域)



20-30歳代の約半数の人が歯周病!!
若い時からの予防が大切です

令和2年度 島根県民残存歯調査より

～お口の健康チェック～ あなたももしかして歯周病?

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯みがきをすると血が出ることもある
- 口臭や歯のぐらつきなどがある
- デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
- 歯みがきは雑草、短時間にすることが多い
- 歯科医院は、気になる症状が出てから受診する

1つでもあてはまれば受診しましょう!

歯周病予防のためには毎日の正しい歯磨きと定期的な歯科受診が大切です!!
気になる症状がなくても定期的に歯科医院へ受診しましょう!!

心

心の分科会では、心の健康づくりに関する取組を進めるとともにメンタルヘルスに関する知識の普及を実施しています。

日常に役立つストレス対処の方法を紹介します!

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処を「コーピング」と言います。その対処法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。コーピングは「行動」と「認知(考え方/とらえ方)」の2種類あります。

認知(考え方/とらえ方) コーピング…頭の中で行う



- 例) ○ 自分をほめる(「頑張っているよ」「すごいね」「よくやっているね」)
○ 起きた問題について整理する(原因はなんだ? 今後どうするとよい?…)
○ 問題を受け入れる(「そんなこともあるよね」「起きちゃったことは仕方ない」)
○ 好きなものをイメージする(大好きな芸能人、飼っているペット、好きな歌…)
○ 思い出に浸る(昔の楽しかったこと、子どもの頃に遊んだ友達…)

行動コーピング…実際に何かを行う



- 例) ○ 自分を癒す(深呼吸する、お風呂に入る、思いっきり泣く…)
○ 食べたり飲んだりする(お菓子を食べる、コーヒーを飲む…)
○ 自然に触れる(空を眺める、海に行く、雨音を聞く…)
○ 見る・眺める(昔の写真、ペットの写真、美しい景色をインターネットで検索)
○ 体を動かす(散歩、ストレッチ、スポーツ…)

簡単に効果があり、一人でもできるもの、いくつかレパートリーがあると、いざという時に自分を守ってくれます。元気な時にリストを作っておくと良いです。自分にあったストレス対処法を見つけ実践しましょう。

参考資料：心理的危機対応プラン「PCOP」日本語版リーフレット