

健康づくり活動表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介しします(順不同)

圏域会長賞 (活動10年以上)	松江市	(持田)小倉・日吉・亀尾なごやか会 (乃木)後廻高原なごやか寄り合い会	(生馬)いくま里山の会 (乃木)丸山なごやか会	(持田)和田なごやか会 (乃木)えきなんなごやか会	(朝日)新雑賀町東なごやか寄り合い会 (乃木)みのりが丘自治会なごやか会	(津田) 浜東台自治会
	安来市	(赤江)才友会 (井尻)市中屋ミニデイ	(島田)島田ひめつつかクラブ (奥田原)ファイトたわら	(比田)かえるの会 (西谷)西谷すこやか会	(東比田)ひがしサロン	(井尻) 西谷ミニデイ「ひば」
職域	アサヒ工業株式会社					
継続賞 (活動5年以上)	松江市	(朝酌)朝酌ウォーキング同好会	(古志原)なごみ会	(八雲)大日なごやか会	(玉湯)小金町いきいきサロン	
	安来市	(宇賀荘)折坂ミニサロン				

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5年12月現在 (あいうえお順)

飲食店	味処 もと家	アラスカ	いづも屋	いろいろ茶屋
	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 イオン松江市店	(合資)一文字家
	和寿司	割烹・仕出し料理小林	カフェオリーブ	カフェ・ウィーン
	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	自家焙煎珈琲Café Kubél(カフェクベル)	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	しまね屋	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	トークレスト 遊食倶楽部
医療機関等	中国山地蕎麦工房 ふなつ	浪花寿司	パンェプール	PANTOGRAPH(ペーカリー)
	お食事処 萬隆	麦笛たまき	(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
	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	とまと薬局	調剤ナガトミ	中村内科循環器クリニック
	ナナクサ薬局	西茶町ちどり薬局	野津医院	ハーブ薬局 本店
	(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
	今井書店グループセンター店	尾原スポーツ	榊MIしまね(松江総合運動公園指定管理者)	カーブス松江島大前
その他	カーブス松江津田店	熊野館	(有)グランドホテル水天閣	(有)くりっく(パソコン教室)
	(株)薬原塗装店	JAグリーンかわつ店	JAグリーンつた店	JAグリーンふるえ店
	スポーツクラブBIG-S	旬宝箱(農産物の生産・加工・販売)	(株)玉造温泉ゆうゆ	つちえ美容室
	テルサ((株)さんびる)	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	樋野電機工業(有)
	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
	(株)ペンタネット(情報通信業)	ホットランドやくも	(公社)松江法人会	みしまや本部
	ワダ卓球専門店			

(安来市の情報協力店)

飲食店	CAFÉ ROSSO	清水茶屋 ゆう心	そば処 まつうら	舶来屋
	御食事処 藤芳			
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	ヘル歯科医院	吉田歯科医院
	(医)吉田歯科クリニック			
その他	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 湯山山荘	ふれあいプラザ	(株)プロテリアル安来工場 健康管理室	(株)プロテリアルプレジジョン
	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。ご応募いただいた方にはもちろん「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「手軽に体を動かす方法」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。

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6年6月末日
※ただし、1人につき1回答をお願いします。

今季号では、健康づくり活動表彰について掲載いたしました。表彰の場では「大変なこともあったけど、続けてきてよかった!」というお声を聞くことができました。これからも、皆さまが楽しく無理なく活動を続けられることを願っております。この記事以外にも松江圏域健康長寿しまね推進会議の活動について掲載しております。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6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」は圏域住民の皆さま(まめなサポーター)と一緒に作りました。

今号の内容
☆1P 減塩レシピ紹介・健康づくり活動表彰 ☆2P 健康な食環境整備(一文字家・松江農林高校コラボ)
☆3P がん検診・たばこについて ☆4P 健康づくり活動表彰受賞団体・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

豚肉サルサソース



安来地区栄養士会からご提供いただきました

材料 (4人分)

豚ロース肉とんかつ用… 4枚
玉ねぎ …… 小1/2
トマト …… 中1個
塩コショウ …… 少々
レモン汁 …… 大さじ2
オリーブ油 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 1g
にんにくチューブ …… 6cm
タバスコ …… 10ふり

(1人分) 376kcal 塩分0.8g

作り方

①玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切りにし、レモン汁とオリーブ油、砂糖と塩、にんにくチューブ、タバスコを混ぜてサルサソースを作っておく。
②豚肉に塩コショウをして、熱したフライパンにオリーブ油を入れて両面に焦げ目がつくまで焼く。
③豚肉に①のサルサソースをかけたらでき上がり。

レシピのポイント
サルサソースのレモンの酸味やタバスコの辛味でさっぱりと食べられます。



健康づくり活動表彰

～受賞された皆さま、おめでとうございます!～

○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。
○圏域表彰では、松江市からは13グループ(圏域会長賞9、継続賞4)と、1事業所(圏域会長賞1)、安来市から9グループ(圏域会長賞8、継続賞1)が受賞されました。受賞された団体は、4ページで紹介しします。

～表彰状授与の様子～
各グループの活動の場や
合同表彰式でお渡ししました!



詳細はこちら↓





大日なごやか会



西谷ミニデイ「ひば」・市中屋ミニデイ



なごやか寄り合い研修会①



なごやか寄り合い研修会②



アサヒ工業株式会社



西谷すこやか会



かえるの会



ひがしサロン



才友会・島田ひめつつかクラブ



ファイトたわら

しまね健康寿命延伸プロジェクト 健康な食環境づくりに向けて取組を進めています。

島根県では、地域住民の皆さま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「しまね健康寿命延伸プロジェクト」を立ち上げました。重点項目の「減塩」、「野菜摂取」の達成に向けて、「美味しく健康な食事」ができるよう、食環境整備を推進しています。

〇スーパーマーケットのインタビュー調査

島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科の学生の皆さまが県内のスーパーマーケットにインタビュー訪問を行い、健康づくりへの取組をはじめ、お店での様々な工夫を紹介しています。松江圏域(松江市・安来市)では、2店舗(下記)にご協力いただきました。

・みしまや東川津店



・みしまや春日店



詳細は以下ホームページに掲載されています。

島根県食育HP:

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/syokuiku/katsudou/supermarket_interview.html



〇健康に配慮した商品の開発に向けた検討

(資)一文字家、松江農林高校と連携して減塩と野菜摂取に配慮したお弁当の開発を検討しました。この度、(資)一文字家から考案いただいたお弁当が下記のとおり販売されました。

☆販売する商品について

- 販売時期：令和6年2月13日(火)～ ※数量限定
- 商品名：愛情たっぷりトマト手箱
- 特徴：

- ① 1食あたり、1日に摂りたい野菜の1/3量を使用し、塩分を2.0g以下にしたメニューです。
- ② 松江農林高校の生徒の皆さまが栽培したトマトを中心に構成したメニューです。
- ③ メニュー、商品名、ロゴシールなど、松江農林高校の生徒の皆さまのアイデアを商品に反映しました。

・商品の購入方法：電話による予約販売
(平日のみ、5日前までに予約が必要です)

・商品の問い合わせ先：(資)一文字家
(営業時間)9:00～17:00
(TEL)0852-22-3755



「愛情たっぷりトマト手箱」弁当



～今年、あなたもがん検診を受けましょう～

☆がんはどんな人がなりやすいのかな？

◆ どんなに健康的な生活を過ごしていても、老化によって細胞のコピーミスが増えることで、免疫力が下がる等により、誰でもがんになる恐れがあります。

どんながんで亡くなる人が多い？

男性1位
肺がん

☆松江圏域(松江市・安来市)で亡くなる人が一番多い病気は？

◆ がんによるものです。次が心疾患です。(図1)

女性1位
大腸がん

☆松江圏域(松江市・安来市)では、どんながんで亡くなる人が多いのかな？

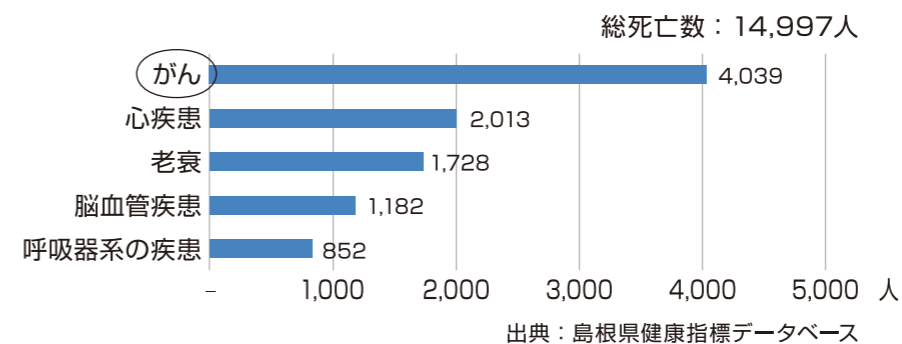
◆ 男性の1位は肺がん、2位は胃がん、3位は膵がん です。

◆ 女性の1位は大腸がん、2位は膵がん、3位は肺がん です。 (島根県健康指標データベース2021年データより)



図1 松江圏域 死因順位

(男女計)(上位5疾患) 2017年～2021年の5年間



「がんは医療技術の進歩もあり、決して治らない病気ではなくなってきました」

早期発見、早期治療のためがん検診の実施時期や実施方法については、お住まいの市町村やお勤めの事業所にお尋ねください。

よろしくお祈りします



5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間です！

たばこ・アルコール分科会では、令和5年6月に松江市立湖東中学校で街頭キャンペーンを、12月には安来市立第二中学校、安来市立第三中学校で出前講座を行いました。ご家庭でも、お子さまやお孫さまとたばこについて勉強したことをお話してみてくださいね。

たばこの煙から、子どもたちを守りましょう！

たばこの先から出る煙や、喫煙者が吐き出す煙を、喫煙者以外の周りの人が吸うことを **受動喫煙** といいます。受動喫煙によって、子どもたちが **ぜん息・気管支炎・中耳炎・むし歯・乳幼児突然死症候群(SIDS)** にかかるリスクが高くなります。

Q. 新型たばこ(加熱式たばこ・電子たばこ)は安全？

A. 健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。加熱式たばこからは、ニコチンを含む有害物質が発生しています。電子たばこによっては、発がん性物質などを発生するものがあると報告されています。厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」より

20歳未満の人がたばこを吸ってしまうと…？

- ① 身体・健康に大きな影響がある
- ② 強いニコチン依存症になりやすい
- ③ 20歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律により、未成年者と知りながら喫煙を止めなかった保護者や販売した店への罰金



街頭キャンペーンの様子



出前講座の様子(真ん中～下)