

# まめな・おき通信

## 34号

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9701 島前：08514-7-8121

島根県では、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます。

県内7圏域でモデル地区を決め、住民の皆様と一緒に健康づくりに取り組んでいます。隠岐圏域では、隠岐の島町北方区がモデル地区になっており、“北方区つながり・文化を大切に楽しく長生きしよう”をモットーに活動しています。



1月の北方区の総会では、クイズやラジオ体操を行い、楽しく健康について考えることができました。



適正飲酒量はどのくらい  
でしょうか。

厚生労働省の「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして男性約20グラム、女性10グラム程度であるとされています。適正飲酒量を守り、楽しくお酒を飲みましょう！

純アルコール20gとは



ビール  
1本 500ml



チューハイ  
1本 350ml



焼酎  
グラス半分 100ml



日本酒  
1合 180ml

## わたしの「+1 (プラスワン)」

普段の生活に無理なくできる健康づくりを「+1 (プラスワン)」してみましょう。6月に開催した隠岐圏域健康長寿しまね全体会では、適正飲酒をテーマに、「+1 (プラスワン)」のアイデアを出し合いました。出た意見の一部をご紹介します。



### 飲み方

- ・ノンアルコールに置き換える
- ・休肝日を増やす
- ・アルコール度数の低いものを選ぶ

### 決まりをつくる

- ・買い置きをやめる
- ・飲む時間を決める
- ・飲酒量を記録してみる

### その他

- ・周囲や家族に飲まない日を宣言する
- ・通帳を思い浮かべる



いかがですか？出来そうなことから楽しく健康づくりを「+1 (プラスワン)」してみましょう！

# 望まない受動喫煙を減らそう



じゅうどうきつえん

## 受動喫煙って知っていますか？



たばこの先から立ち上る煙と、吸う人の口から吐きだされる煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

それらの煙には、ニコチンやタールといった多くの有害物質が含まれるため、吸い込んだ人の健康にも影響を及ぼします。

## 受動喫煙で周囲の人にこんな危険が！？

### 大人



- 脳卒中
- 肺がん
- 虚血性心疾患 等

### 子ども



- 喘息
- 中耳疾患
- 虫歯 等

### 妊娠・出産



- 赤ちゃんが突然亡くなる危険性 (乳幼児突然死症候群)

【厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)】

## ひとりひとりが気を付けることから始めましょう！

### 喫煙者は…

- \* 施設や店舗を利用する際には  
標識を確認しましょう。

改正健康増進法により、  
多くの施設において **原則屋内禁煙**  
20歳未満の方は **喫煙エリアへの立入禁止** です。

- \* 周囲に人がいる場所では吸わないようにしましょう。  
特に、子どもや妊娠中の女性がいらないことを確認しましょう。
- \* 「子どもの前では吸わない」「子どもの手の届くところにたばこを置かない」を徹底しましょう。

標識例：喫煙できる場所か確認！



### たばこを吸わない人は…

- \* 喫煙場所に近づかない。  
吸っている人がいなくても臭いが残っている場所には行かないようにしましょう。



**車内での喫煙** は **煙が充満** し、  
受動喫煙のリスクが高くなるので  
避けましょう！

### ちょっと待って！

**加熱式たばこの使用も、健康に悪影響がもたらされる可能性があります。**

加熱式たばこの煙には、

**健康に影響を与える有害物質が含まれているので注意が必要です。**

電子たばこも海外で肺疾患等の健康被害症例が報告されていることを踏まえると、  
**健康被害を起こすおそれが否定できないのでご注意ください！**





# ちょびっと 減塩で

# ま め な

生活

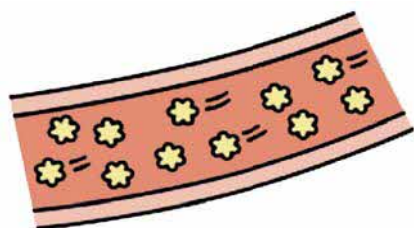


## ● 塩分は高血圧の要因のひとつ

高血圧の要因には運動不足、肥満、アルコールのとりすぎ、たばこ、ストレス、老化など様々な要因が考えられますが、代表的な要因の一つとして、**塩分のとりすぎ**があげられます。

## ● 塩分のとりすぎで高血圧になるのはなぜ？

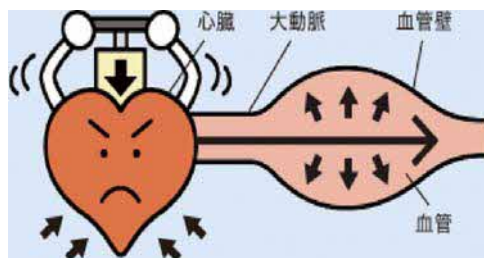
① 血圧は常に一定のナトリウム濃度に保たれています。



② 食塩の多い食事をする  
と水分をとったり、体  
の水分量をためておい  
て血液中の塩分を薄め  
ようとします。

③ 薄めようとした水分で血液量が増えます。その増えた血液を全身に送るため強い力が必要となります。

**強い力で押す = 血圧が高くなる**



## ● 作るとき・食べるときに上手に減塩しよう！

1日の食塩摂取目標量（※1）は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。毎日の食事で**“ちょびっと減塩”**を意識して、食塩のとりすぎに気をつけましょう。

※1：日本人の食事摂取基準（2020年版）

### 作るとき

- ① 酸味を利用して、爽やかな香りを楽しもう。
- ② 香辛料・香味野菜を利用して、いつもと違った味を楽しもう。
- ③ 天然食品だしのうまみを使おう。

### 食べるとき

- ① **食塩の多い食品**を知り、食べ過ぎに気をつけよう。
- ② なんでも醤油をかけるのはやめよう。
- ③ 麺類の汁はちょびっと残そう。



**あと塩分-1g! 素材のおいしさに気づくかも!**

あいうえお塩分表をチェック!



# 定期的にがん検診を受けましょう！

10月は『がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間』です

隠岐圏域は、死亡原因の第1位は「悪性新生物（がん）」となっており、特に肺がんによる死亡が多いです。初期は自覚症状がないことが多いため、定期的にごがん検診を受けることが大切です。



## ▶がん検診の目的

がんを早期発見して適切な治療を行うことで、がんによる死亡リスクを減らす。

## ▶科学的根拠に基づくがん検診 ※1 (市町村実施分)

「異常あり」と診断された場合は、速やかに精密検査を受診しましょう。

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
<対象者※2>	50歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
<受診間隔>	2年に1回	年1回	年1回	2年に1回	2年に1回

※1：「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針」で定められたがん検診です。

※2：症状がない人が対象です！（症状があつて診療の対象となる人は該当しません）



検査費用や対象年齢、検査項目は地域によって異なります。受診を希望される方は、お住まいの町村にご連絡ください。

## ウォーキングイベントの お知らせ

## 謎解きウォークラリー しまねクエスト 2023 (隠岐の島町コース)

開催期間：2023年9月16日（土）～12月17日（日）

スタート地点：クラブハウス漁体育館（隠岐の島町津戸）

- ・スマートフォンを使って、ウォーキングコースに設置された謎を解いていくイベントです。
- ・開催期間中であれば、いつでもご参加いただけます。

参加  
無料

★クリアした方には、抽選で100名様に賞品プレゼント！

★友人・ご家族と一緒に、ぜひご参加ください！



←詳細はこちらのページをご覧ください。

