

# まめな・おき通信

【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

## 今年度、隠岐の健康づくりグループが、 **県知事賞**・**県会長賞**を受賞されました！

島根県では、地域などにおける健康増進・介護予防に貢献したグループ・事業所を表彰することで、皆さんの健康づくり活動の輪が広がっていくことを目標とした事業を実施しています。



県知事賞

### ひまわり会

(西ノ島町 美田尻地区)

ひまわり会は高齢者の閉じこもり防止、生きがいや健康づくり活動に取り組むことで活気ある地域づくりを行うことを目的として活動されているサロンです。

会員自らの健康づくり活動の取組に加え、小学校、保育所、他グループとも繋がり、工夫をこらして活動が展開されています。会員同士のつながりと地域の交流の場として長年に渡り活動されていることが高く評価され、この度の受賞となりました。



県会長賞

### 池田はつらつサロン

(隠岐の島町 池田地区)

池田はつらつサロンは月に1回、茶話会や会食交流のほか、レクリエーションやおでかけなど楽しく交流しながら活動されています。交流を通じて介護予防の取組を継続しておられ、地域の健康づくりへ貢献されていることが高く評価されこの度の受賞となりました。

## 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議での表彰は、**15団体**でした！

### 地域部門 圏域会長賞(活動年数10年以上)受賞

- サロンしののめ (隠岐の島町大久地区)
- 明老会 (隠岐の島町原田地区)
- 互助会 (西ノ島町赤ノ江地区)
- 一の宮会 (知夫村郡地区)
- ぴんころ会 (知夫村多沢地区)
- 元気です会 (知夫村大江地区)
- 灯台の集い (知夫村薄毛地区)
- そよかぜ会 (知夫村来居地区)

### 地域部門 継続賞(活動年数5年以上)受賞

- おとめ会 (隠岐の島町箕浦地区)
- 北方かがやきサロン (隠岐の島町北方地区)
- 西郷中町町内会連合会・目貫サロン縁 (隠岐の島町中町地区)
- はなみずきサロン (隠岐の島町上里区)
- からい陽だまりサロン (隠岐の島町栄町地区)
- サロン風待ち (隠岐の島町西町地区)

### 地域部門 奨励賞(活動年数3年以上)受賞

- がんばろう体操 (知夫村仁夫地区)



受賞団体のみなさま  
おめでとうございます！





# 令和6年度「わが家の一流シェフin隠岐」料理コンクール



このコンクールは、隠岐地域に住んでいる児童・生徒の皆さんに「習慣的に朝食を食べること」「色々な食材を知り、自分で調理できる力を身につけること」を目的に実施しています。

今年度は『簡単に作れる！いつもの朝ごはんにひと工夫』をテーマにレシピを募集したところ、81点の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞5点、学校賞に知夫小学校・磯小学校が選出されました！



## 「やさいたっぷりライスパーピザ」

むらかみ もも  
西ノ島町立西ノ島中学校1年 村上 桃萌 さん

受賞レシピは  
こちらから！



### 材料（4人分）

5種の野菜ミックス	100g
コーン	30g
ウインナー	1本
塩昆布	5g
チーズ	30g
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ・マヨネーズ	各大さじ1
ライスペーパー	2枚



やさいをたくさん  
食べられるよ！

調理時間  
15分



### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、ライスペーパーを2枚おく
- ②ケチャップ・マヨネーズをぬる
- ③5種の野菜ミックス、コーン、ウインナー、チーズをのせる
- ④塩昆布をまばらにおく
- ⑤ふたをして弱火から中火で焼く

### 作者が考えた 調理のコツ・ポイント

火をつける前に材料をフライパンに入れよう！ライスペーパーはぬらさずに、フライパンに水を少量入れ、蒸らすようにして焼くと火が通りやすいよ！



隠岐の島町立磯小学校



西ノ島町立西ノ島中学校

表彰式を  
行いました！

受賞おめでとう  
ございます！



海士町立海士小学校



島根県立隠岐高等学校



知夫村立知夫小学校



# あなたの体、元気ですか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下のために、「立つ・歩く・座る・走る」といった体を動かす能力が低下したり衰えたりした状態を指します。体を動かす機会が減ったこと等で『子どもロコモ』も問題になっています。

年代に関係なく、運動やロコチェックを行うことが大切です。

## ① まずはロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段をあげるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団のあげおろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 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

### 子どもはこちら

- 片脚立ち：5秒以上できない・ふらつく
- しゃがみこみ：途中でとまる・かかどがあがる・うしろに転ぶ
- 肩挙上：上半身が垂直にあがらない
- 体前屈：指が床につかない



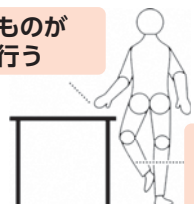
1つでも当てはまればロコモの可能性ががあります！

## ② これならできそう？

ロコトレ

※ 実施の際は転倒に注意しましょう  
腰・ひざが痛い方は無理して行わず、主治医に相談してみましょう

必ずつかまるものがある場所で行う



両脚とも1分間で1セット

床につかない程度に片脚をあげる

片脚立ち (バランス能力をつける)



- 足を肩幅に広げて立ちます。
- お尻をうしろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくり元に戻ります。

ひざがつま先より前に出ない

スクワット (下半身の筋力をつける)

そのほかの運動はこちら

しまねMAMEインフォ



しばらく運動して、また①でチェックしてね

参考：ロコモONLINE、全国ストップザロコモ協議会

## こころの健康づくりキャンペーンを実施しました！

9月10日~16日の自死予防週間にあわせて、9月10日(火)に隠岐の島町内で「こころの健康づくりキャンペーン」を実施しました。

健康長寿しまね推進会議わくわく部会員、自死予防対策連絡会構成員と協力し、幅広い年代の方へ、こころの不調について早めに相談することを呼びかけるなど、自死予防を啓発しました！

こころの  
ホットライン  
隠岐圏域版



ひまり



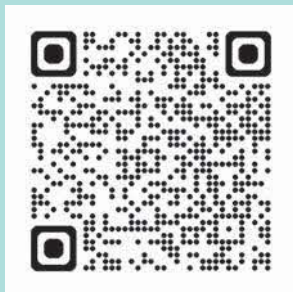
サンテラス

# 節酒を始めてみませんか？

まずは、普段の飲酒量をチェックしてみましょう！



QRコードを読み込んで  
チェック！



アルコールの分解には時間がかかります

※個人差があります



ビール 500ml

【分解時間】  
約5時間



日本酒 1合

【分解時間】  
約5時間30分



ワイン 2杯

【分解時間】  
約6時間



チューハイ(7%)350ml

【分解時間】  
約5時間



次の日に残っているかも！？

出典：厚生労働省、依存症の理解を深めるための普及啓発事業特設サイト  
「アルコールウォッチ」より

## 次の日に残さないために…

飲み方を工夫してみましょう！

### ①水や食べ物を挟む



お酒の合間に水を挟んだり、何か食べることで胃腸への刺激を減らし、血中アルコール濃度の急上昇も抑えられます

### ②飲み方を選ぶ (AUDITチラシで飲み方をチェック！)

- ・あらかじめ飲む量を決めて飲酒量を把握しましょう！！
  - ・ノンアルコールや低アルコールを選択肢に入れましょう！
  - ・飲みすぎている人には声を掛けましょう！
- ※多量飲酒に注意！！

一回に純アルコール量60g以上は一時多量飲酒です



隠岐保健所HP



他にも取り組める+!

●休肝日を設ける  
1週間の目標を立てる



●飲む時間を決める (例：22時まで)



●飲んだ日はカレンダーに書く

●買いだめをしない



## 隠岐圏域ではこんな活動をしています！

健康に配慮した飲酒やたばこによる健康への害、20歳未満の飲酒・喫煙防止について皆さんに知ってもらうため、コミュニティ図書館いかあ屋 (西ノ島町) と、サンテラス (隠岐の島町) で啓発活動を行いました。隠岐圏域では、多量飲酒者の割合や、喫煙率が県と比較して高い状況があります。自分や周囲の大切な人のためにも、お酒やたばこの付き合い方を振り返り、できることから始めてみませんか？ また、「20歳未満の飲酒・喫煙は絶対ダメ」を徹底し隠岐圏域の子供たちの健康を守りましょう！

コミュニティ図書館いかあ屋 R6年12月1日 (土)

ショッピングプラザサンテラス R6年12月11日 (水)



隠岐高校・隠岐水産高校の生徒さんも一緒に啓発活動を行いました！