



まめな通信

編集・発行
松江圏域健康長寿しまね推進会議
松江保健所 健康推進グループ
事務局 TEL 0852-23-1314
FAX 0852-31-6694

平成23年
春号

今号の内容

- お酒は適量で楽しく飲みましょう!.....①
- 簡単レシピ紹介.....①
- 健康づくりグループ等表彰②
- まめに歩こう!階段使おう!②
- 事業所歯科健康セミナー③
- 受動喫煙について.....③
- まめな情報協力店.....④

松江圏域健康長寿しまね推進会議とは・・・
～まめで長生きしたいあんばい～

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。

心の分科会 レポート

お酒は適量で楽しく飲みましょう!

“百薬の長”といわれるお酒も、飲み過ぎると様々な健康障害の要因となってしまいます。松江保健所が実施している出張講座のアンケートでは、回答者の4人に1人がストレスの対処方法として「飲酒」をあげています。ストレス解消をお酒に頼ることは危険です。適量を守り、ところと体により飲酒を心掛けましょう。

◆主なアルコール飲料の度数と純アルコール量◆

種類(度数)	容量	純アルコール量
ビール(5%)	500ml	19g
日本酒(15%)	1合(180ml)	22g
ウイスキー・ブランデー(40%)	ダブル(60ml)	20g
焼酎(35%)	0.5合(90ml)	26g
ワイン(12%)	120ml	11g
梅酒(13%)	1合(180ml)	18g

※1日平均純アルコールとして20gが適量です。(女性やお年寄り、この半分くらいが適量です。)

アルコール依存症のチェック

- 飲酒量を減らさなければと感じたことがある。
- 他人があなたの飲酒を非難するのが気にさわったことがある。
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある。
- 神経を落ち着けたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある。

※4項目中、2項目あれば、アルコール依存症の可能性がありまます。保健師や専門医に相談しましょう。

- ◇アルコール相談のご案内【毎月第1木曜日】/アルコール問題で悩んでおられる方や、ご家族等の相談に応じています。(予約制です)
- ◇アルコール問題に関する出張講座/適正飲酒やアルコール依存症の正しい知識などを学べます。
☆申込先:松江保健所心の健康支援グループ(TEL:0852-23-1316)

簡単

レシピ紹介

【作り方】

- ①玉ねぎの上下を切って、アスタリスク型(*のような6等分)に切り込みを入れる。
- ②切り込みを入れた所に、切ったベーコンを挟んで、残った上に乗せる。
- ③耐熱皿に乗せて、ラップをかけて、電子レンジに5分かける。
- ④ブチトマトを4等分にして、レタスも一口大にちぎる。
- ⑤電子レンジにかけた、玉ねぎの周りにトマトとレタスを彩りよく盛り付ける。
- ⑥ばん酢をかけて食べる。(お好みにより、ドレッシングでも良い)

【材料/4人分】

玉ねぎ 小4個 ベーコン 2枚
ブチトマト 12個 ばん酢 少々
レタス 4枚

【地元産品】

<玉ねぎ、レタス、ブチトマト>

応募者:西村 葵菜さん(安来市・高校2年)

～ポイント～

- ・調味料を使わず、ベーコンの塩味と、玉ねぎを加熱することによって甘みが出る。
- ・ご飯に合う、さっぱりしたメインのおかずサラダ。
- ・食欲が出るような彩りにした。

島根県では、若い世代の皆様にも朝食の大切さや料理をする楽しさ、食べる楽しさを感じていただくきっかけとすするため、平成18年度から料理コンクールを開催しています。今号は、中学生・高校生・大学生・専門高校生を対象とした「平成22年度」が家の一流シェフ in 島根料理コンクール、松江圏域からの選出作品を紹介します。

忙しい朝の1品にピッタリです。

血液サラサラ!



健康づくりグループ・健康づくり標語・足さるの健康づくり川柳の表彰を行いました

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を実現するため、健康づくりを行っているグループ、健康づくり標語、こころの健康づくり川柳を表彰し、健康づくりの取り組みを応援しています。平成22年度の受賞グループ、受賞作品を紹介します。

健康づくりグループ表彰

○島根県知事賞

☆秋桑いきいきクラブ（活動年数13年）〈松江市〉
高齢者がいきいきと地域で暮らせることを目指して、健康づくり・介護予防を中心に世代間交流しながら活動しています。



（秋桑いきいきクラブ 表彰式の様子）

○松江圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

☆こま（独楽）の会（活動年数13年）〈松江市〉
独り暮らしのお年寄りたちが、仲間作りを目指す自主活動を始めようと結成されました。高齢者体操や料理教室、講習会など、楽しく交流しながら活動しています。

○松江圏域健康長寿しまね推進会議 継続賞

☆グループとんぼ（活動年数5年）〈松江市〉
生活習慣病予防を目的に、仲間同士で励まし合い継続した健康づくりを行っています。

こころの健康づくり川柳表彰

○最優秀賞

「語り合い 心のほこり ふうと吹く」 石原八代枝さん

○優秀賞

「ひとりじゃない きみのとなりに ぼくがいる」 曾田博之さん
「まあいいか 自分にOK出す 日暮れ」 土江智枝さん

健康づくり「標語」表彰

○島根県健康長寿しまね推進会議 会長賞

「仲間づくりで生きがいづくり
生涯現役 人生はつらつ」 中村妙子さん

○松江圏域健康長寿しまね推進会議 奨励賞

☆つばさの会（活動年数3年）〈松江市〉
食や運動を中心に、からだと心の健康維持・増進を目指して活動しています。

運動分科会レポート

まめに歩こう！階段使おう！

～「15分=1km=1,500歩」を目安に歩いてみませんか？～

島根県の目標 男性は1日9,200歩以上！女性は1日8,300歩以上

【松江圏域の現状は・・・】 男性は1日6,681歩、女性は1日7,908歩（平成17年調べ）でした。

ちょっとした工夫で生活動作が運動になりますよ！

例えば

5分の掃除も
じゅっくり20分！

階段を使って移動！
5階まで2往復で
10分！

近くへは車を使わず
歩いて行こう

一駅手前で降りて
15分早歩き！



事業所歯科健康セミナーを行いました

歯科分科会では、働きざかりの方の歯周病予防のため事業所へ出張講座に出かけています。今年度は、全部で7か所の事業所に行かせてもらいました。和やかな雰囲気の中で、歯科医師の先生の歯周病予防の講話、日頃の歯の手入れについての疑問・質問にもお答えしています。来年度も実施予定ですので希望される事業所は事務局まで申込み下さい。

《セミナー実施事業所と講話いただいた歯科医師》

山陰中央新報社 (松江市殿町)	上田歯科医院	上田雅康 先生
松江税務署 (松江市向島町)	やまうち歯科	山内順 先生
島根労働局 (松江市向島町)	やまうち歯科	山内順 先生
ウエヤマ (松江市矢田町)	板倉歯科医院	板倉茂行 先生
長岡塗装店 (松江市嫁島)	大町歯科医院	大町健介 先生
島根労働基準協会 (松江市学園)	片岡歯科	片岡礼子 先生
松江福祉会 (会場:法吉保育所 松江市春日町)	多田歯科医院	多田宏 先生



内容は、歯周病の基本知識、歯周病とメタボリックシンドロームなどです。希望によって、フラッシング指導、糸ようしの使い方などもお話ししています

【セミナー申込み先】
松江保健所健康増進グループ
TEL:0852-23-1314



〈松江福祉会でのセミナーの様子〉



〈労働基準協会の皆さん〉

普段の治療の時には、なかなか聞ぎにくかったことを教えてもらうことが出来て良かったです。歯周病の基本知識を楽しく学ぶ良い機会となりました

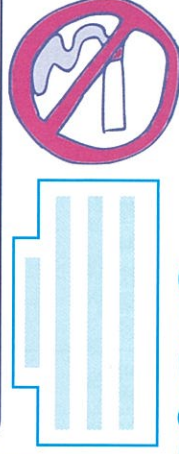
たばこ分科会レポート

◇島根県では受動喫煙防止対策をより進めるため 次のような取り組みを行っています

- 平成23年5月31日までにすべての県の庁舎を建物内全面禁煙とします。
- 平成23年2月1日から、建物内に喫煙室が複数箇所ある庁舎は、喫煙室を1箇所としています。

受動喫煙とは…

たばこを吸わない人が、喫煙者が持つたばこの先から立ち上がる煙などを吸ってしまうことです。これにより、たばこを吸わない人でも、健康上の影響を受けてしまいます。



◇受動喫煙を受けるとどうなるの？

- 受動喫煙によって、肺がんや虚血性心疾患になるリスクが高くなります。また、悪臭によるストレスや鼻や目、のどの刺激も強いです。
- 女性が受動喫煙を受けた場合、不妊や流産などになる可能性も高まると言われています。
- 換気扇の下やベランダでの喫煙、喫煙室の設置では受動喫煙は防げません。受動喫煙を防止するには、建物内を完全禁煙にし、煙が部屋に入らないようにすることが必要です。

◎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。次のお店を健康づくりの協力店として「まめな情報協力店」に登録し、まめな通信を置いています。

「まめな情報協力店」には、このほかにも健康づくりをサポートする様々な取り組みにご協力いただいています。(☆印のついているお店)

…「ここがほかに応援店」：温泉とこころの健康をキーワードに、住民の皆さんに健康に関する情報発信をしている温泉施設です。

…「たばこの煙のない飲食店」：店内を禁煙としていたる飲食店です。

…「健康づくり応援店」(外食栄養成分表示店)：メニューの栄養価を表示したり、栄養や健康に関する情報を提供しているお店です。



まめな情報協力店を
募集しています

…「がん検診啓発協力事業所」：がん検診受診者を増やすための啓発活動に協力いただいている事業所です。

松江市の情報協力店	♥	🚫	🦋	🚫	🦋	♥	🚫	🦋
トーグレスト 遊食倶楽部			☆			レストラン ラグー		
いづも屋			☆			ホテル穴道湖	☆	
アラスカ			☆			(有)御華門		☆
松江今井書店学園通り店				☆		麦笛たまき		☆
たまき松江店					☆	コナミススポーツクラブ松江		
美容室はいからさん					☆	しまね屋		
ドコモショップ松江学園通り店				☆		熊野館	☆	☆
海鮮うまいもんや 松江京らぎ					☆	ホットランドやくも	☆	
ｽｰｯｸｱｯ BIG-S						いろり茶屋		☆
尾原スポーツ						(有)宝箱		
キッチンおかだ			☆			自家焙煎珈琲 Café Kubéi (カベ カル)	☆	
中国山地蕎麦工房 ぶなつ			☆			クロード松江本店	☆	
SKプラザ					☆	カフェ ヴィア ポンテンピ	☆	☆
県庁食堂スワン&売店ふまい			☆		☆	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	☆	☆
一色庵			☆			ドラッグストアウエルネス本部		
JAグリーンかわつ店						マルマン(株)本部		☆
上田そば店			☆			みしまや本部		
和風レストラン ぼん				☆		河津歯科		
フタバ洋品店						スイング(有)本店		
JAグリーンふるえる店						ハートフルミュージック		
浪花寿司		☆				松江総合運動公園 指定管理者(株)Mしほね		
コーヒーと食事の店「黒ひげ」		☆				フタナベ歯科医院		
神代そば		☆				株式会社玉造温泉ゆうゆ	☆	
パンエブール					☆	かおり整体		
萬隆						東出雲町の情報協力店		
(株)ワコムアイティ						海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店		
割烹・仕出し料理小林						カフェ オリーブ		
ベーカーリー&カフェ バサージュ		☆				もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	☆	
喫茶 いこい		☆				安来市の情報協力店		
蒸し料理 菜厨		☆				そば処 まつうら		☆
カーブス松江島大前					☆	CAFÉ ROSSO	☆	
おかけキッチン まるペリー		☆				舶来屋		
清松庵たぢばな		☆				ゆう心		
爽健美食ここな						紅葉館		
シヤクドー上乃木店						松琴館		
ヘアーカットブリーユ						御食事処 藤芳		
つちえ美容室						竹葉		
ミカド・ナツ松江沖津沼アジヤ		☆				夢ランド しらさぎ	☆	☆
殿町一色庵						ワークセンターやすぎカフェグリルどじょこ	☆	☆
テルサドルフィンクラブ						まつもとスポーツショップ		
テルサ(株式会社さんびる)						スイミングスクール安来		☆
和寿司			☆			尼子の里		☆
旬菜		☆				わたなべ牧場		
カフェ・ウィーン		☆				日立メタルプレジジョン		
Yショップ田和山店		☆				日立金属安来工場 健康管理室		
今井書店グループセンター店			☆			湯田山荘	☆	☆
JAグリーンつた店						ふれあいプラザ	☆	☆
ワダ卓球専門店								

読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか?あなたの健康づくりに役立つ情報がはいついていたかな?まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- ①まめな通信をどこで入手されましたか?
- ②あなたが通信の中で興味を持たれた記事は?
- ③読んだ感想を聞かせてね!

おもて

T690-0882
松江市大輪町420
松江圏域健康長寿
しまね推進会議 行

うら

アンケートの
お答え
① ② ③
お名前
おところ

※ハガキかメールまたはFAXでアンケートにお答えいただいた方には、まめなくんぐッズなどの記念品を差し上げます。

まめなくんぐッズ : エコバッグ・タオル・携帯ストラップ etc.の割合せ

◎応募締切りは…平成23年6月30日
メールアドレス: matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX: 0852-31-6694

