

まめな通信

令和元年
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はばい～

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



- ☆1P かんたんレシピ紹介
なくそう！望まない受動喫煙
- ☆2P～3P 特集：フレイル予防に取り組もう！！
- ☆4P 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会
まめな情報協力店一覧
まめな通信★読者アンケート

かんたん レシピ紹介

豚しゃぶごまだれそば

<安来地区栄養士会提供うす味レシピ>



安来地区栄養士会は健康長寿しまね推進会議の構成団体として、食を通じた健康づくりをすすめる団体です。

材料 2人前

そば(干し) …120g	ねりごま ……大さじ1	A
豚しゃぶしゃぶ用肉…100g	豆乳(無調整)…1/2カップ	
水菜 ……1株(40g)	だし汁 ……大さじ2	
青ネギ ……1本	しょうゆ ……大さじ1	
	みりん ……小さじ1	

1人分 エネルギー 395kcal 塩分 1.7g

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばをゆで水気を切る
- ② 水菜は3cm長さ、青ネギは斜め切りにする
- ③ ①の湯で豚肉をさっとゆでる
- ④ Aを混ぜ合わせる
- ⑤ ①と水菜を合わせて器に盛り、豚肉をのせ、青ネギを散らし、④をまわしかける

☆ポイント☆

～簡単！ヘルシー！1品でバランスよくとれるレシピです～

うどんより塩分の少ないそばを使い、たれはねりごままでコクを出して、おいしく減塩できます。



なくそう！望まない受動喫煙

改正健康増進法についての問い合わせ先
松江保健所健康増進課 TEL：0852-23-1314

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

基本的な考え方



- ① 「望まない受動喫煙をなくす」
- ② 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- ③ 施設の類型・場所ごとに対策を実施
病院・学校・行政機関の庁舎等は2019年7月1日から「敷地内禁煙」
飲食店・オフィス等は2020年4月1日から「原則屋内禁煙」



受動喫煙とは、人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、はき出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。この煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、深刻な健康影響を及ぼします。

受動喫煙防止の取り組みはマナーからルールへ。たばこを吸う方はこの機会に禁煙に挑戦してみてもいいでしょうか。

☆世界禁煙デーキャンペーンでのアンケート結果☆

- ・望まない受動喫煙の経験がある→全体の半数以上
- ・望まない受動喫煙を経験した場所
1位：飲食店 2位：スーパー・コンビニ 3位：公園・観光地
- ・敷地内禁煙にして欲しい場所
1位：公園・観光地 2位：路上 3位：飲食店
(松江圏域健康長寿しまね推進会議調べ)



松江市・安来市の
住民の方に聞きました！

フレイル予防に取り組もう！！

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、『「健康寿命をのぼそう」～フレイル予防を理解しよう、今回は**栄養と歯、運動、社会参加**（一例として、健康づくりグループ・健康づくりボランティア）

食事とお口からフレイル予防

食事にかたよりがなかチェック

食品 10 項目のうち最近 1 週間でほぼ毎日食べる場合は 1 点、そうでない場合は 0 点で合計点を出します。

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点

あなたの合計は _____ 点

食品摂取の多様性スコア (DVS)
出典：東京都健康長寿医療センター研究所

バランスの良い食事のためのお口チェック

- 歯や歯ぐきで気になるところはないですか？
- むせたり、飲み込みで気になることはないですか？
- 気になることがあると、食事に影響します。
- 早めに「かかりつけの歯科医」を受診しましょう。

- ・点数が低いほど、食品の摂り方がかたより、フレイルの原因に。毎日食べていない食品の食べ方など、食事の内容を見直しましょう
- ・「食べにくい」「食べられない」と思う食品があれば、お口の健康についても考えてみましょう



★フレイルとは？

日本語に訳すと「虚弱」「老衰」などが低下した状態をいいますが、フレイルは**健康な状態に戻る可能性があります。**

★フレイル度をチェック

⇒5 項目のうち、**3 項目**以上該当し

- 半年間で 2 ～ 3Kg 以上、意図し
- ここ 2 週間、わけもなく疲れたよ
- 出かけるのが億劫になって、自宅
- 歩く速度が遅くなってきた
- 握力が低下し、力が入りにくくな

(公益財団法人長寿)

みんなで健康づくり

地域のみなさんが、元気で年を重ねるための「健康づくり」「介護予防」のグループ活動をご紹介します。

活動に参加することが、フレイルを予防するポイントのひとつと言われています。まずは、地域の活動に参加してみませんか？
※公民館・交流センターなどの広報をチェックしてみましょう。

健康づくりグループの紹介

昨年、健康長寿しまね推進会議 会長賞（県表彰）を受賞された、「健康体操グループ」（松江市古志原地区）の活動をご紹介します。



毎週月曜日、運動・体操、認知症予防の脳トレなどに取り組んでいる会員数約 20 名のグループです。みなさん、楽しく取り組んでいます。



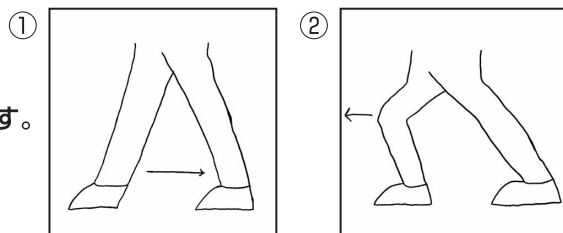
取り組もう～』を今年度のテーマに掲げ、取組を進めています。
の3つの視点からフレイル予防のポイントを紹介します。

今日からできる ★ どこでもできる ★ ながら運動

日ごろから、意識して体を動かすことが、現在の身体の機能の維持につながり、フレイルも予防すると言われています。どこでもできる簡単な運動を健康運動指導士さんに教えてもらいました。

☆ポイント☆ 靴を履いていても、はだしでもOKです！！

体の調子に応じて、安定のため、壁に手をつけるなど工夫してやってみましょう。



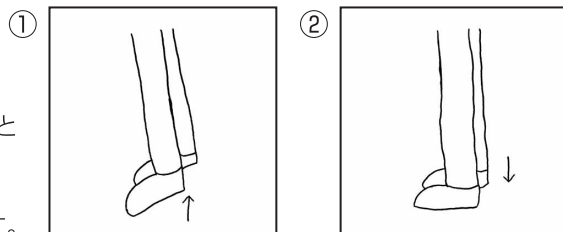
アキレス腱伸ばし 転倒防止のため、足首を柔らかくする運動です。

- ① 立った状態で、片足を一歩後ろに引き、かかとをつけておきます。
- ② 前の足の膝を曲げます。
- ③ 足を入れ替えて、①～②をします。

かかと落とし(骨トレ)

骨を強くする運動です。

- ① 立った状態で、両足のかかとを同時に上げます。
- ② かかとを下ろします。
- ③ ①～②を10回繰り返します。



「無理せず、自分に合ったペースで行いましょう！！」

三原すえこ 健康運動指導士より

？
を意味し、年齢に筋力や心身の活力
イルは早く介入して対策を行えば元の

ックしてみよう！！

た場合、フレイルといわれています。

ない体重減少があった

うな感じがする

にいる時間が増えてきた

ってきた

科学振興財団ホームページより引用)

健康づくり活動をとおして健康長寿 ～まめなサポーター活動を紹介します～

松江圏域では松江圏域健康長寿しまね推進会議が行う健康づくり活動を一緒に行うボランティア「まめなサポーター」16名が大活躍！！

街頭キャンペーンや健康づくりのイベント等での声かけ、まめな通信の企画編集、配布作業等の活動をとおして、健康づくり活動の推進はもちろん、自らの健康増進、積極的な社会参加につながっています。

まめなサポーター活動に興味のある方、登録したい方はご連絡ください。



【問い合わせ先】松江圏域健康長寿しまね推進会議 事務局
(松江保健所 健康増進課) TEL: 0852-23-1314

お知らせ

松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会



講演のほか、地域での取組報告、健康情報コーナー等もあります。
参加ご希望の方は、松江保健所までご連絡ください。



健康づくり講演
「これでわかった！フレイル予防」

講師／東京都健康長寿医療センター研究所 北村明彦先生（医学博士）

日時 令和元年 11月 21日（木）
13:15～15:45 <12:45～受付>

会場 アルテピア（安来市総合文化センター）

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)	有限会社 くりっく	麦苗たまき	有限会社桑原塗装店
トークレスト 遊食倶楽部	公益社団法人松江法人会	コナミススポーツクラブ松江	(有) グランドホテル水天閣
アラスカ	ハーブ薬局 本庄店	しまね屋	あま歯科クリニック
松江今井書店学園通り店	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	熊野館	(合資) 一文字家
たまき松江店	西茶町ちどり薬局	ホットランドやくも	(安来市の情報協力店)
美容室はいからさん	かおり整体	いろり茶屋	そば処 まつうら
ドコモショップ松江学園通り店	中村内科循環器クリニック	クロード松江本店	CAFÉ ROSSO
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	岡本整形	松江総合運動公園 指定管理者株式会社M1しまね	舶来屋
スポーツクラブBIG-S	グリーン調剤薬局 学園店	とまと薬局	ゆう心
尾原スポーツ	グリーン調剤薬局 黒田店	(有) 宝箱	紅葉館
キッチンおかだ	グリーン調剤薬局 春日店	カフェ ヴィア ボンテンピ	松琴館
中国山地蕎麦工房 ふなつ	グリーン調剤薬局 西川津店	ワタナベ歯科医院	御食事処 藤芳
県庁食堂スワン&売店ふまい	多田歯科医院	株式会社玉造温泉ゆうゆ	竹葉
JAグリーンかわつ店	調剤ナガトミ	大戸屋ごはん処 イオン松江店	夢ランド しらさぎ
上田そば店	医療法人皮フ科 鈴木クリニック	川谷薬局	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょっこ
和風レストラン ぼん	いづも屋	森本産婦人科医院	まつもとスポーツショップ
フタバヤ洋品店	清松庵たちばな	松江調剤薬局	スイミングスクール安来
JAグリーンふるえ店	爽健美食ここな	味処 もと家	わたなべ牧場
浪花寿司	シンヤクドー上乃木店	ふくしま(株) スーパーチェーン本社	日立メタルプレジジョン
神代そば	ヘアークットブリュー	ドラッグストアウエルネス橋南店	日立金属安来工場 健康管理室
パンエール	つちえ美容室	マルマン(株) 本部	湯田山荘
萬隆	さつき整骨院	みしまや本部	ふれあいプラザ
(株) ワコムアイティ	テルサ(株式会社さんびる)	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	社会医療法人 昌林会
割烹・仕出し料理小林	和寿司	カフェ オリーブ	長谷川歯科診療所
カーブス松江島大前	旬菜	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	たんぼほ歯科
カーブス松江津田店	カフェ・ウィーン	樋野電機工業有限公司	島田歯科クリニック
喫茶 いこい	Yショップ田和山店	ぼよぼよクリニック	医療法人吉田歯科クリニック
ペーカリー&カフェ パサージュ	今井書店グループセンター店	片岡歯科医院	高橋歯科医院
自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェケベル)	JAグリーンつだ店	雑貨屋いとし屋ついでん	ベル歯科医院
ナクリア	ワダ卓球専門店	吉川歯科クリニック	吉田歯科医院
そば・甘味 ちどり茶屋	(有) 御華門	高木歯科医院	

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。応募者の中から抽選で「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 あなたが調理・食事において日ごろ気をつけているうす味のコツを聞かせてね！



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2年 1月末日

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

編集後記

令和最初のまめな通信は健康寿命をのぼすためのポイントをお伝えするため、「フレイル予防に取り組もう!!」をテーマに発行しましたが、いかがでしたでしょうか。まめな通信★読者アンケートで皆様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)