

こころ

### 3月は「自死対策強化月間」です

自死の要因は様々ですが、特に心の病気との関連が大きいと言われています。

何か悩んでいるの？  
良かったら聞かせて



●まずは自分の心の不調に気づくことが重要  
です。

自己チェックをしてみましょう！

☆ここ2週間のあなたに  
当てはまるものを選んでください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、  
楽しめなくなった
- 以前は楽に出来ていたことが、今では  
おっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような気がする

⇒2項目以上あり、ほとんど毎日続いている  
場合は、早めにかかりつけ医や専門機関へ  
ご相談ください。

●出雲保健所は相談対応やゲートキーパー研修を行っていますのでご利用ください。  
【お問い合わせ先】心の健康支援課 TEL: 0853-21-1653

●身近な人の心の不調に気づきましょう。

ゲートキーパーをご存じですか？ゲートキーパーは自  
死の危険を示すサインに気づき関わりを持つ命の門番  
です。役割を担うのは専門家だけでなく、身近な相談相  
手など幅広い方々です。

#### ゲートキーパー5つの役割

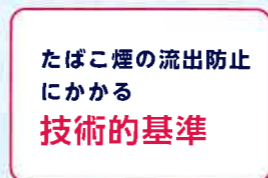
1. 気づく	元気がない、食欲がない等いつもと違う などと思ったら要注意
2. 声かけ	勇気を出して声を掛け心配していること を伝えてみましょう
3. 傾聴	相手の気持ちをまずは聴き受け止めま しょう
4. つなぐ	暖かくサポートしつつ、適切な人や機関 につなげましょう。
5. 見守り	今後も相談に乗ることを伝え寄り添いま しょう

たばこ

### 受動喫煙防止はすべての施設が対象



健康増進法により、すべての施設で「望まない受動喫煙を防止」するための禁煙措置等の対策が義務化  
されました。学校や病院、行政機関等は、「敷地内禁煙」に、その他の施設やバス・タクシー、鉄道車両等は、  
「屋内禁煙」となり、標識のある基準を満たした喫煙室以外の屋内では、喫煙することができません。



★禁煙にトライしてみませんか

禁煙治療ができる医療機関（出雲圏域：24 機関）、禁煙支援薬局（出雲圏域：20 店舗）で  
相談してみましょう。詳しくは、[島根県 禁煙支援](#) で検索してみてください。

募集！



「まめなくんだより」についてのご意見や感想をお待ちしております。  
お寄せいただいた方には、まめなくんグッズの粗品を差し上げます。  
ぜひ、下記までご連絡ください。電話、FAX、メール等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩治町 223-1 出雲保健所 健康増進課（事務局）TEL21-8785、FAX21-7428

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

# まめなくんだより

発行者

出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局  
(島根県出雲保健所内)  
〒693-0021 出雲市塩治町223-1  
TEL: 0853-21-8785  
FAX: 0853-21-7428  
E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp



第 38 号 (令和3年3月発行)

出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、「生涯現役 健康長寿の  
まちづくり」を目標に掲げ、27の関係団体と共に出雲地域の  
健康づくりに取り組んでいます。

(重点項目:「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」)

## 荘原地区健康づくりの会が 健康長寿しまね推進会議 会長賞(県表彰)を受賞されました

令和2年度健康づくり活動表彰において、「荘原地区健康づくりの会」が、県の健康長寿しまね推進会議  
会長賞を受賞されました。

例年実施している健康づくり活動交流会が、新型コロナウイルス感染予防のため中止となり、斐川地域  
の健康づくり推進員の会で伝達表彰していただきました。(令和3年1月17日)



- ・さくらウォーク、文化祭での健康コーナー等、多世代で交流しながら健康づくりを実施、住民  
同士の相互交流を図っている。
- ・毎年、健康講演会を開催し、新たな情報を住民へ提供
- ・出雲市健康づくり推進員も、女性部主催の喫茶「やまもも」で定期的に情報提供。(活動の一部)

## 出雲圏域健康長寿しまね推進会議会長賞 受賞団体 14 グループ

一の谷お元気会	コスモスフォークダンス教室
さんぴーの健康サークル	伊波野いきいきくらぶ
いきいき健康教室鳶巣	あじさいグループ
神西健康づくりネットワーク	神西つくしの会
平田卓栄クラブ	高齢者体操「なかよし会」
すみれ会	高松お達者クラブ
にこにこ健康サロン	レインボーヘルスの会

おめでとうございます。  
これからも活動を続けて  
ください。



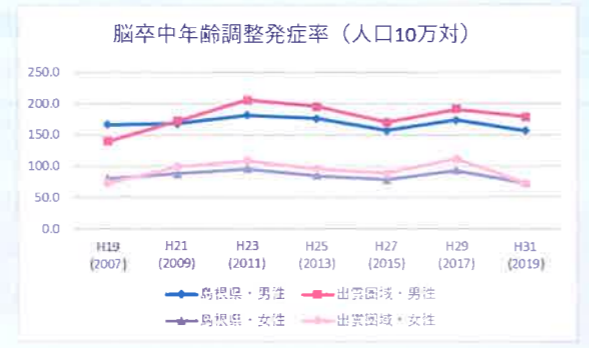
上記の他に 継続賞5グループ、奨励賞9グループが受賞されました。(グループ名省略)

# しまね健康寿命延伸プロジェクト(R2~R6)に取り組みます!!!

島根創生計画(県最上位計画)では『人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根』の実現を目指しています。

出雲圏域		島根県
<b>平均寿命</b>		
男性	81.15 (県内1位)	80.59
女性	87.61 (県内3位)	87.23
<b>65歳平均自立期間</b>		
男性	17.84	17.76
女性	21.03	21.05
<b>65歳平均要介護期間</b>		
男性	1.83	1.73
女性	3.50	3.41

～出雲圏域の健康指標の現状～  
 ○平均寿命、平均自立期間は県より長いが、男女差がある  
 ○65歳平均要介護期間が県よりも長い  
 ○脳卒中年齢調整発症率が県よりも高い



平成25年(2013)～平成29年(2017)の5年平均値  
 資料: SHIDS (島根県健康指標データベースシステム)

要介護状態になる原因は、主に脳卒中、骨折、認知症などです

平均寿命・平均自立期間の延長、要介護期間の短縮には、**「高血圧」や「ロコモ・フレイル」を予防することがカギ!**



- 具体的な取組例
- ・自分の血圧を知りましょう! 定期的な血圧測定をしましょう!
  - ・フレイル・ロコモ予防のため運動をしましょう!
  - ・食品や調味料に含まれる塩分量をチェックしてみましょう!

島根県では、今よりひとつでも多く健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)」活動を推進しています。家庭で、職場で、地域で、いま実践している健康づくりに「+1」してみませんか?

- \*フレイル(虚弱): 加齢とともに、筋力や認知機能など体と心の活力が低下した状態
- \*ロコモ: ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で骨、関節、筋肉の機能が衰え日常生活に支障が出る状態

## 食生活

島根県では、健康長寿をめざし、成人の1日の食塩摂取量を8g以下とすることを目標としていますが、目標は達成できていません。また、日本人の食事摂取基準(2020)では男性7.5g、女性6.5g以下が目標量となりました。

(島根県の現状 男性:11.1g 女性:9.6g 平成28年度国民健康・栄養調査)

普段私たちがよく食べる食品には、どれくらいの塩分が含まれているか、ご存じですか? 「しまね版あいうえお塩分表」で、食品や調味料に含まれる塩分量をチェックしてみましょう。

しまね版 あいうえお塩分表									
わかめスープ 2g/1杯	ラーメン(外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば3~5g)	焼きめし 2~3g/1食 (200g)	麻婆豆腐 2~3g/1人前	ハム 1g/2枚	納豆(タレ付) 0.6g/1つ	たくあん 1.3g/3切れ	鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば2g)	あじの干物 1g/小1枚
濃口しょうゆ(小さじ1) 0.9g	利尻こんぶ(塩昆布) 0.9g/5g	塩(小さじ1) 6g	みそ汁 1.2g/1杯	冷やし中華 4g/1人前	肉じゃが 2g/1食	(プロセス)チーズ 0.46g/18g	塩さば 1.4g/1/2尾80g	キムチ 0.7g/小皿1	インスタントみそ汁 2g/1杯
うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば2.6g)	ルーカレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	(お)むすび 2.5g/2個	粉末だし(だしの素) 1.6g/小さじ1	ぬか漬け 1g/30g	佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	すし酢・らっしょう酢 0.8g/大さじ1	グラタン 2.5g/1皿	梅干し 2g/中1個
薄口しょうゆ(小さじ1) 1.0g	レトルカレー 3~4g/1皿	みそ(小さじ1) 0.7g	めんたいこ 2g/半切れ	ベーコン 0.4g/1枚	練り製品(ちくわ小) 0.6g/1本30g	天ぷら 1g/小2枚	塩せんべい 0.4g/2枚	ケチャップ 0.5g/大さじ1	枝豆(さやつぎ) 1g/80g
食パン 0.8g/6枚切1枚	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢(タレ付) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	ノンオイルドレッシング(薄し) 1.2g/大さじ1	どんぶり 3~4g/1杯	そば(つゆをきむ) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おいなり 2.3g/3つ

※塩分量はあくまでも目安です。商品によっても塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。

## 運動

### ～コロナ禍の今こそ、運動をしてみませんか?～

運動分科会では、出雲保健所HPに5つのウォーキングコースを紹介しています。いずれも魅力があり歩きやすいコースです。※右のQRコードよりご覧ください。ウォーキングコースを活用して、運動を楽しんでみてはいかがでしょうか?



**バランス能力をつける「片脚立ち」**

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所でいきましょう。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床につかない程度に、片足をあげます。

**下肢筋力をつける「スクワット」**

めやす 深呼吸するペースで5~6回繰り返し、1日3回

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

つま先は30度開く

膝が出ないように注意

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ウォーキング以外にも日常生活に運動を取り入れてみましょう



## 歯科

はちまるにまる **めざせ!! 8020** (80歳以上で自分の歯を20本以上保持する) ~健康長寿はお口の健康から~

令和2年度「8020よい歯のコンクール」で 出雲圏域から10名の方が優良賞を受賞されました



受賞の皆様には8020達成の秘訣をおききました

- ◆歯みがき... 1日に3回~5回みがいておられます。歯間ブラシを使っている方が多いです。
- ◆歯科受診... 2ヶ月~3ヶ月に1回は定期受診されている方が多いです。歯みがき指導や歯石除去などのケアを受けておられます。
- ◆食 事... 好き嫌いなく、バランスよい食事をこころがけ、よくかんで食べておられます。野菜や小魚などを食べるようにされています。

お口の健康を保つには、毎日のセルフケア(歯みがき、フロスや歯間ブラシも使って歯みがき)と歯科医院での定期的な(少なくとも6ヶ月に1回)チェックとケアを受けることが大切です。