

まめなくんだより

第29号(平成26年9月発行)



出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、構成団体の皆様と出雲地域の健康づくりに取り組み、14年目を迎えました。活動の輪は年々広がり、「目指せ！生涯現役 ～健康長寿のまちづくり～」を目標に、今後も健康づくり活動を続けていきたいと思えます。

あなたは大丈夫？「ロコモ」

「ロコモ＝ロコモティブシンドローム」ってなに？

- *骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます
- *骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30歳代！使わないと減っていくのが骨や筋肉
運動器の衰えは40歳代から始まります
- *ロコモは、誰でもなる可能性があります。特別なスポーツをしなくても、日常的にからだを動かしている人はロコモになりにくいです

「ロコモ」の予防：自分のからだの状態を知ろう

【7つのロコモチェック】1つでも当てはまればロコモの可能性あり

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家の中でつまずく、滑る
- 15分くらい続けて歩くことができない (30～40歳代の方は30分を想定してください)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (30～40歳代の方は4Kgを想定してください)
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

「ロコモ」の予防：毎日の暮らしの中に運動習慣を

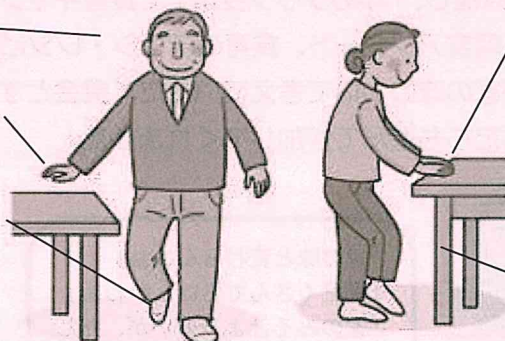
*毎日の生活に、今より10分多く「からだを動かす」ことでロコモの予防につながります

【バランス感覚と脚をきたえる「片脚立ち」】左右1分間ずつ、1日3回

目を開けて前をみましょう

転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片脚をあげます



支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います

指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて

<ポイント>

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう
- 電車やバスの待ち時間に行うなど、毎日の生活の中に取り入れましょう

構成機関・団体である 25 団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。今年度行った活動の様子です。

歯科

～出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバルに歯科相談コーナーを出展しました～

4月27日(日)、出雲ドームで開催された「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」に、初めて歯科相談コーナーを出展しました。全体来場者 5千人のうち、221人の方に立ち寄っていただきました。(歯科相談 112人、ボードアンケート 109人)



「むし歯かな」
「口臭が気になる」
「インプラントを勧められ
たけど…」など気軽に相談
してもらいました。

親子連れの方が多く、
むし歯・歯周病予防のため
の定期受診の説明もでき
ました。

◆ ボードアンケートの結果

「歯周病と関連する病気は？」 77名

糖尿病(正解)	骨折	かぜ
61	11	5

「かかりつけ歯科医を持つ人は長生き？」 32名

持つ人は長生き(正解)	持たない人が長生き	かわらない
30	2	0

たばこ

～禁煙キャンペーンを行いました～

5月31日の「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、6月3日(火)に出雲高校、出雲工業高校、出雲西高校の3校で『禁煙キャンペーン』を行いました。高校生の皆さんにチラシとグッズを配布し、パネルも見てもらいながら、最初の1本を吸わないよう呼びかけました。

また、出雲市役所において、市と合同でたばこの害に関するパネル展示を行いました。



たばこを吸い始める時期が早いほど、ニコチン
依存になりやすく、禁煙しにくくなります。

たばこは、運動機能や学習能力の低下にも
つながります。

最初の1本を吸わないようにしましょう！



食生活

～食育キャンペーンを行いました～

6月21日(土)に出雲市と共催し、「ゆめタウン斐川」で食育キャンペーンを行いました。天気にも恵まれ、多くの方に適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、食育のチラシ・レシピ配布、展示を通し、朝食摂取やバランスよく食べることの大切さ、わが家の味について考えていただく機会とすることができました。

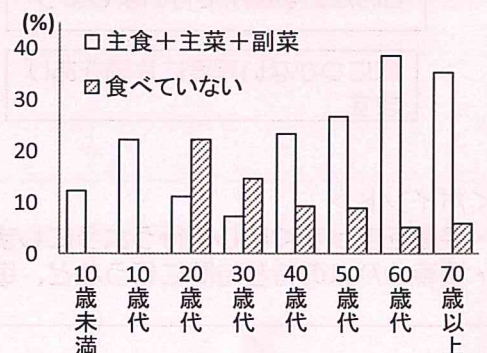
まめなくんも登場し、子どもたちも進んで参加してくれました。



適塩みそ汁の試食の様子
限定100食、完売です!!

「家の味と変わらんのお」
「貝だくさんでおいしいわあ」
「家のみそ汁より薄い、だし
が効いてうまいわあ」
など、いろいろな反応がみられ
ました。

◆ 朝食は何を食べましたか ◆



こころ

～自死予防街頭キャンペーンを行いました～

9月10日(水)の『世界自殺予防デー』に、ラピタ本店、平田ショッピングセンターVIVA、ゆめタウン斐川、ショッピングタウンエル(大社)の4店舗でキャンペーンを行いました。

「1人で悩みを抱えないで、相談しましょう」とPRしながら、1,035人の方に自死に関するパンフレットを配布し、ストレス解消法アンケートにご協力いただきました。

ストレス解消法で最も多かったのは、男性で「運動・スポーツ」、女性では「友達とおしゃべり」でした。



ワンポイント

◎自死にはうつ病が関連していると言われており、うつ病の早期発見・早期治療が重要です。
大丈夫ですか? 自分のこと 大切な人のこと

身体面

- 体調不良が続く
- 食欲がなくなる
- よく眠れない

精神面

- 憂うつな気分
- 意欲、気力低下
- 何も楽しくない

行動面

- ミスが増える
- 遅刻・欠席が増える
- 飲酒量が増える



あれ? 元気がないと思ったら、相談・声がけをしましょう。
困ったことがあったら、1人で悩まず、相談することが大切です。

運動

ウォーキング情報をホームページに掲載しています

各地区や団体のウォーキング大会の情報をお待ちしております。事務局までぜひお寄せください。

まめなウォーカー主管 第2回宍道湖野鳥ウォーク開催

日時: 12月7日(日) 9:15~11:30 (受付 9:00~9:15、宍道湖西岸なぎさ公園) 小雨・雪決行
コース: 宍道湖周辺7km程度、対象者: どなたでも、参加料 200円 (ルディックウォーク用ホ-ルソ-外別途 100円)
申込先: ひかわスポーツ夢クラブ (☎72-5517)

地域のウォーキング大会をお手伝いします

まめなウォーカーは、平成15~17年に地域でのウォーキングを普及するために県が養成したボランティアです。現在22名が活動をしています。各地区や団体のウォーキング大会の企画・運営のお手伝いをします。

費用はいりません。ボランティアでお手伝いをしますので事務局までご連絡ください。

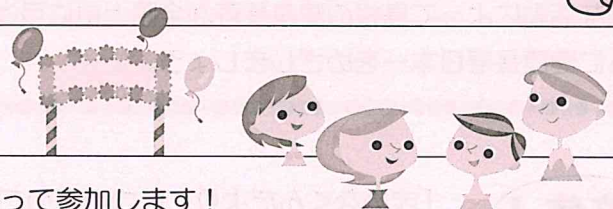


「夢フェスタ in いずも」に参加します♪

10月12日(日)、推進会議の5つの分科会がそろって参加します!

ココモチェック、適塩〇〇の試食(当日のお楽しみ♪)、お口の健康チェックなど、スタンプラリーで各コーナーを回り、楽しく体験しながら健康づくりにチャレンジ!! 景品もご用意しています。

パルメイト出雲前広場でお待ちしています。家族みんなで遊びに来てね。



がんを予防しよう、検診を受けよう

がんにかかる人は2人に1人、がんで亡くなる人は3人に1人、と身近な病気となっています。がんに関する色々な研究から生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。特に、「たばこを吸わない」、「お酒は控えめ」、「塩分控えめ」、「運動をする」、「適正体重を維持する」、という5つの生活習慣を、実践している項目が多いほど予防効果が高いこともわかっています。

また、毎年がん検診を受け、早期発見・早期治療を徹底すれば約半数は完全に治癒する時代とも言われていますので、ぜひ、がん検診を受けてください。

がんを予防する、検診を受け早期発見のため、次の12か条を実践してみませんか？

～がんを防ぐための新12か条～ 財団法人がん研究振興財団パンフレットより



- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は豊富に | 12条 正しいがん情報でがんを知ること |

今年度、推進会議の会長、副会長の改選がありました。新会長には、「出雲地区栄養士会」の山本知子会長、副会長には「いずも禁煙を考える会」の狩野武志会長に就任いただきました。

<山本 知子 会長>

健康長寿を目指して関係機関、団体が力を出し合い、食生活、運動、こころ、たばこ、歯科の分科会で健康づくり運動に取り組んでいます。

出雲圏域はたくさんの「健康づくりグループ」があり、活動も個性的で充実してきています。

赤ちゃんから高齢者まで、みんなの健康を願ってできることから取り組もうと、今年度は「うす味」と「ココモ対策」を重点に活動を進めます。

<狩野 武志 副会長>

日本の平均寿命は世界一ですが、健康寿命こそ大切という考えがあります。健康で自立した生活ができる期間のことで、平成25年の島根県の健康寿命は全国15位でした（女性6位、男性24位）。1位は静岡県で、その要因のひとつに「緑茶の消費量が日本一」があげられています。

いま、出雲圏域では、地域や職場で健康づくり活動が推進されています。運動、食生活、歯、心の健康などですが、「喫煙率の低い県1位 島根県」（男女17.3%：2010年国民生活基礎調査）もぜひ、活動に活かしてほしいです。集会中の禁煙、啓発などできることから。

多様な活動によって島根の健康長寿が全国上位にランクされる日は近いと思います。

さらに健康長寿日本一をめざしましょう。

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、まめなくんグッズ等の粗品を差し上げます。

ぜひ、下記までご連絡ください。お電話、ファックス、おたより等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1 出雲保健所健康増進課（事務局）TEL 21-8785、FAX 21-7428

