

## [平成29年度後半の活動]

時期	全体事業・啓発活動	分科会活動
8～9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん征圧月間</li> <li>◆がん検診啓発協力事業所の拡大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ウォーキング情報の収集HPアップ(運動)</li> <li>◆運動チャレンジコンテスト(運動)</li> <li>◆自死予防週間キャンペーン(こころ)</li> <li>◆食育コーナーレシピ配布(食)</li> </ul>
10～12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆圏域健康長寿しまね活動交流会(12/11)</li> <li>・グループ表彰</li> <li>・8020よい歯のコンクール表彰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ウォーキング情報の収集HPアップ(運動)</li> <li>◆ウォーキング現地調査(運動)</li> <li>◆公共施設の受動喫煙防止対策現地調査(たばこ)</li> <li>◆高校での歯科相談(歯科)</li> <li>◆JA農業まつりでの心についての啓発活動(こころ)</li> </ul>
1～3月		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食育コーナーレシピ配布(食)</li> <li>◆自死対策強化月間キャンペーン(こころ)</li> </ul>
随時	◆出前講座(事業所等)実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康づくり応援店の拡大、PR(食)</li> <li>◆たばこの煙のない飲食店、たばこの煙のない施設の拡大(たばこ)</li> <li>◆まめなウォーカーの支援(運動)</li> <li>◆歯科パンフレット活用(歯科)</li> <li>◆健康づくり機器等貸し出し</li> </ul>

### 出前講座をご利用ください

#### ～働きざかりの健康づくり出前講座～

事業所の従業員を対象に、心も体もいきいきとした生活が送れるよう、健康に関する出前講座を行っています。  
下記メニュー以外にも相談にのります。

【問合せ】  
TEL:21-8785

食生活	例) 野菜たっぷりメタボ予防、高血圧!?「うすあじ」のコツ
たばこ	たばこの煙と健康への影響、たばこをやめる方法、職場での受動喫煙防止対策
運動	職場でいきいきストレッチ、足腰きたえてロコモティブシンドロームを予防
こころ	うつ病の予防、ストレスとの付き合い方、適正飲酒
歯と口腔	すてきな笑顔教室(顔の筋肉ストレッチ)、「歯なし」にならない話、歯周病を防ぐ方法
がん	がん検診を受けよう、がん体験者の経験談、がんの予防12か条
生活習慣病	メタボリックシンドロームとは? 糖尿病の予防・付き合い方、健診を受けよう

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、ハガキ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) TEL:21-8785、FAX:21-7428

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  
(鳥取県出雲保健所内)  
〒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35号(平成29年8月発行)

※今年度より、まめなくんだよりは年1回の発行となります。

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、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。

## 減塩レシピのご紹介♪簡単ナムル

県の食塩摂取量目標値は1日8g以下! 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g!

平成27年国民健康・栄養調査結果から食塩摂取量は現状10.0g、野菜摂取量は現状294gで、目標まであと一歩です。

“おいしく減塩”、“毎日野菜をプラス1皿”を心がけ、健康生活を送りましょう!



### 材料(4人分)

きゅうり……………120g  
にんじん……………80g  
もやし……………100g  
ごま油……………小さじ2

(A)  
しょうゆ……………大さじ1  
すりごま……………小さじ1  
かつお節……………0.5g  
砂糖……………小さじ1  
こしょう……………少量

### 【作り方】

- ①きゅうりは千切りにする。にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、にんじんをしんなりするまで炒めたら、もやしを加えてサッと炒める。
- ③(A)を加えて和える。

(1人あたり) エネルギー:48kcal  
食塩相当量:0.7g



野菜の1日の摂取目標量は350g以上です。  
野菜には、食物繊維・ビタミン・ミネラルと欠かせない栄養素が含まれます。  
1日5皿を目安に毎食しっかりと取りましょう。

野菜料理を1食に1皿以上  
毎食 生だったら 両手で1杯  
火を通したら 片手で1杯 が理想です。



## 分科会の取組

構成機関・団体である29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。

### 歯科

毎日の食事、早食いになっていませんか？  
早食いのパターンで、普段の食べ方をチェックしてみましょう。

柔らかい食べ物が好き

食卓で最初に食べ終わる

食事にかかる時間がない

噛まずに食べている

一口の量が多い

口に次々と運んでいる

【対策】

・適度に噛み応えのある根菜や乾物なども食べる

【対策】

・周りの人のペースに合わせる  
・スプーン、フォークを使う

【対策】

・飲み込んでから次を食べる  
・一口ごとに箸を置く

### よく噛むことの効果

- ★唾液の分泌がよく出て、口の中をきれいにする。
  - ★満腹感が得られ、食べ過ぎない。
- 食べ物を口に入れたら、一口30回噛みましょう!!



### たばこ

#### 「たばこの煙のない施設」「たばこの煙のない飲食店」をご存じですか？

施設やお店を利用する人やそこで働く人の受動喫煙を防ぎ、健康を守るための対策として、**敷地内又は施設内を終日禁煙とする施設及び店内を終日禁煙とする飲食店の登録を進めています。**



登録していただいた施設やお店には、左記のステッカーが表示されています。県ホームページからも検索できます。  
登録施設・登録店の情報はこちらでチェック！  
島根県ホームページ <http://www.pref.shimane.lg.jp>  
サイト内検索

禁煙をPRすることで、施設やお店に来られるお客様に安心して過ごしていただくと良いですね！



【お問い合わせ先】

出雲保健所健康増進課

TEL: 21-8785

### 運動

#### ウォーキングのススメ

有酸素運動であるウォーキングを定期的に行うことにより、心臓や毛細血管が発達し、動脈が柔軟になり体内にますます多くの酸素が運ばれ、取り入れやすい身体にすることができます。

ちょっとしたことでは疲れない、若々しい血管をもった身体づくりをしてみませんか？

～ウォーキング情報を  
ホームページに掲載しています～

出雲保健所 ウォーキングイベント



各地区や団体の  
ウォーキング大会の  
情報もお待ちしています！

### 食生活

4/29に実施した出雲ドームdeスポーツ&健康フェスティバルにおいて、塩分チェックシートを用いて塩分チェックを行ったところ、高塩分摂取につながる要因として次のような傾向が見られました。

- \*食塩を多く含む食品の中でも、「せんべい・おかき・ポテトチップスなど」「ハムやソーセージ」をよく食べている
- \*しょうゆやソースをかける頻度が多い
- \*食事の量が人より多め

☆島根県のホームページに減塩レシピを掲載しています。ぜひアクセスしてみてください！  
検索ワード【しまね 食育サイト】



★減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。いきなり塩分を減らすのではなく、毎日の調理や食卓でうす味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。無理なく、おいしく、みんなで減塩をはじめましょう。

### こころ

#### ストレスと上手につきあえていますか？



過度なストレスが溜まると上記の様な症状が現れます。

#### ストレスをためにくい生活スタイル

ストレスを溜めないコツは、生活の基本5要素である「運動・仕事・食事・睡眠・休息」を毎日、まんべんなく取り入れた暮らしをすることです。例えば、空いた時間リラックスする等、生活スタイルを整えることが大切です!!

こころの不調でお困りの方は、お気軽に出雲保健所までご相談下さい。



【お問い合わせ先】

出雲保健所心の健康支援課

TEL: 21-1653