

<啓発媒体一覧> (R7.3月現在)

- 1 減塩
 - 1) 減塩チラシ
 - 2) 減塩クイズ
 - 3) 島根県民は塩分を摂りすぎている!?

- 2 野菜摂取
 - 1) 野菜摂取チラシ
 - 2) 減塩と野菜クイズ
 - 3) 野菜を食べよう!

- 3 朝ごはんをとろう

- 4 歯の磨き方

- 5 運動
 - 1) ロコモティブシンドロームについて
 - 2) 階段啓発ステッカー
 - 3)) プラス1の運動習慣リーフレット

- 6 フレイル予防

- 7 たばこ

- 8 「+1 (プラスワン)」活動
 - 1) 3つのキャッチコピー
 - 2) 今週の+1

- 9 その他
 - 1) ちょびっとお塩ガーランド

- 10 循環器
 - 1) あなたの心臓は大丈夫ですか?

1 減塩

1) 減塩チラシ

始めよう！減塩ライフ。

ちよびっとお塩シールを食卓に♪
少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます♪
ぜひシールをこ活用下さい♪

＼ちよびっとお塩のコツ／

- めん類のスープは飲み干さない
- 減塩レシピにチャレンジする
野菜も食べられて、おいしく減塩できる簡単レシピはこちら♪
(島根県ホームページ)
- 醤油は「かける」より「つける」

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです。

出典：令和4年度島根県県民栄養調査

2) 減塩クイズ

今日から始める減塩生活

島根県の現状

わかるかな？ちよびっとお塩クイズ

Q1. 塩分をとりすぎると血圧が高くなる

正解は…

血圧とは？

血圧が高いとなぜ良くないの？

長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。

Q2. しょうゆは「つける」より「かける」方が塩分量は少ない

正解は…

つけ方にもひと工夫

Q3. 寿司めしには塩分が入っている

正解は…

お寿司は塩分が多いの!?

Q4. 食塩が入っている食べ物は何？

正解は…

かくれ塩分を見つけるコツ

できることからちよつとずつ

2 野菜摂取

1) 野菜摂取チラシ

めざせ！健康長寿日本一！

小鉢・小皿料理

【1皿(野菜70g程度)なら5皿分
大さの皿なら3皿分、お茶碗なら2皿分と数えます。】

大人が1日に必要な野菜の摂取量は **350g**

でも実際には野菜1皿70gが不足しているから **野菜を1皿プラスしよう！**

大豆類健康長寿しなむ推進会議
(事務局：県民栄養部 健康推進課)

2) 減塩と野菜クイズ

<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどっち?</p> <p>① 両手3握分 ② 片手3握分</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどっち?</p> <p>① 両手3握分 ② 片手3握分</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。</p> <p>① 3g ② 4g ③ 5g</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。</p> <p>① 3g ② 4g ③ 5g</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ2 塩がたたく人入っている瓶に並べ替えてみよう!</p> <p>① 多い ② 少ない</p>
<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ1 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ1 ほうれん草はどれ?</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ1 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ2 このカラカラ野菜の正体はどれ?</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p>けんこうクイズ~食べもの編~</p> <p>クイズ2 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>

3 朝ごはんをとろう

<p>朝ごはんクイズ</p> <p>Q1 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい。</p> <p>ウソ? ホント?</p> <p>あくまでキ</p> <p>A. ウソ 朝ごはんは、ごぜん中のエネルギーのもと。食べないと元気に活動できないよ。</p>	<p>朝ごはんクイズ</p> <p>Q2 朝ごはんを抜くと、寝せられる。</p> <p>ウソ? ホント?</p> <p>あくまでキ</p> <p>A. ウソ 体温が上がりきれず、カロリー消費量が減り、脂肪がつきやすくなる。また、集中力や記憶力が低下する。</p>	<p>答えがわかる図</p>
---	---	----------------

4 歯の磨き方

正しい歯の磨き方

- ① 鉛筆の持ち方で軽く持ちましょう!
- ② 1mm幅で小刻みに! 1か所20往復を目安に!
- ③ 歯が腫れないように順番を決めましょう!
- ④ 90度か45度に歯ブラシをあてて磨きましょう!
- ⑤ 磨きにくい場所は、歯ブラシを縦にするなど工夫しましょう!
- ⑥ 歯の隙には、フロスや歯間ブラシを使ってみましょう!

5 運動

1) ロコモティブシンドロームについて

<p>ロコモティブシンドローム</p> <p>【ロコモティブシンドローム(運動機能障害)】</p> <p>ロコモティブシンドロームとは、歩行速度が0.8m/s未満となる歩行障害を指します。</p> <p>歩行速度が低下すると、転倒のリスクが高まり、骨折や認知症のリスクも高まります。</p> <p>歩行速度を向上させるためには、定期的な運動が効果的です。</p> <p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行速度を向上させるためのポイント 歩行速度を向上させるためのポイント 	<p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行速度を向上させるためのポイント 歩行速度を向上させるためのポイント 	<p>このポスター、ぜひお持ち帰りください!</p> <p>「ロコモティブシンドローム」を予防するために、ぜひお持ち帰りください!</p> <p>QRコードをスマートフォンで読み取ってください!</p>	<p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <p>歩行速度を向上させるためのポイント</p>
---	---	---	---

2) 階段啓発ステッカー



3) プラス1の運動習慣リーフレット



6 フレイル予防

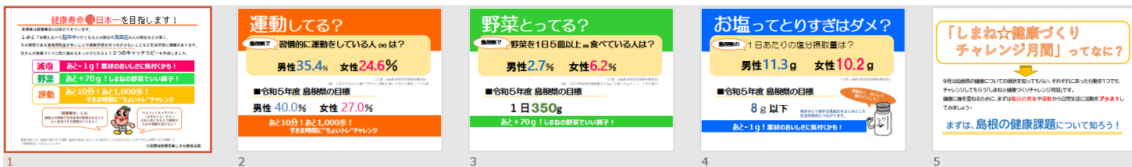


7 たばこ



8 「+1 (プラスワン)」活動

1) 3つのキャッチコピー



2) 今週の+1



※「今週の+1」は下記よりダウンロード（毎週月曜発行 バックナンバーもあり）
https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/

9 その他

1) ちょびっとお塩ガーランド



10 循環器

1) あなたの心臓は大丈夫ですか？

あなたの心臓は大丈夫ですか？

大田郡域(大田市、島智郡)では
死因の第2位で、約5人に1人が
心臓病で亡くなっています
(2017年 島根県健康増進センター調べ)

心臓病を、放っておくと命に関わる場合があります。

ひとつでも当てはまる症状があれば、早めにお近くのかかりつけ医へ相談しましょう

- 睡眠中夜醒ましやすかったり、息いで歩いたりした時、胸の圧迫感やしめつけ感がある。
- 胸の圧迫感やしめつけ感が10分以上続き、胸以外の場所に症状が広がります。
- 冷や汗や息苦しさを感じた。
- 足の甲やすねのあたりがむくむ、体重が1週間で2〜3キロ増加した。
- 嘔吐やめまいが頻りに起こる。
- 動悸・胸が突如跳ねに打つ。

※ 島根県健康増進センター 健康増進課 健康増進課長 島根県健康増進センター 健康増進課 健康増進課長 島根県健康増進センター 健康増進課 健康増進課長

**生活習慣の見直しが
心臓病の予防につながります**

減塩しよう!
大田郡域 35-79歳
塩分に気をつけていない

男性約 39%、女性約 13%

●お肉類のスープは 飲みすぎない!
●醤油は「かける、より「つゆ」」

禁煙しよう!
大田郡域 40-79歳
喫煙習慣ありの

男性約 36%、女性約 8%

●おタバコは1歩も 吸わない!
●禁煙は「かける、より 人は医療機関に相談!

心臓の「もしも」に、備えはできていますか?
早めにかかりつけ医へ相談しましょう

運動しよう!
大田郡域 40-79歳
運動習慣なしの

男性約 62%、女性約 67%

●平均毎日100分 運動を!
●仕事の空気に ストップをす!

節酒しよう!
大田郡域 40-79歳
毎日飲酒ありの

男性約 42%、女性約 15%

●飲みすぎに注意!
●酒に酔い、体調が 悪くなる!

※ 島根県健康増進センター 健康増進課 健康増進課長 島根県健康増進センター 健康増進課 健康増進課長