



今後の予定

11/22(日) 食育まつりinまつえ
10:30~14:30 くにびきメッセ

12/18(金) 健康長寿しまね活動推進交流会
随時:各種協力店の募集

(まめな情報協力店、健康づくり応援店、たばこの煙のない飲食店、がん検診啓発協力事業所など)

・食育体験ブース
・食育講演会
講師/笠原将弘氏
どなたでも参加いただけます。

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★	喫茶 いこい	JAグリーンつだ店	調剤ナガトミ
トークレスト 遊食倶楽部	ベーカリー&カフェ パサージュ	ワダ卓球専門店	医療法人皮膚科 鈴木クリニック
アラスカ	自家焙煎珈琲 Café Kubel(カフェクベル)	レストラン ラグー	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店
松江今井書店学園通り店	ダイニング なくりあ	ホテル宍道湖	カフェ オリーブ
たまき松江店	そば・甘味 ちどり茶屋	(有)御華門	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子
美容室はいからさん	ハートフルミュージック	麦笛たまき	樋野電機工業有限公司
ドコモショップ松江学園通り店	有限会社 くりつく	コナミスポーツクラブ松江	味処 もと家
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	社団法人 松江法人会	しまね屋	★安来市の情報協力店★
スポーツクラブBIG-S	ハーブ薬局 本庄店	熊野館	そば処 まつうら
尾原スポーツ	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	ホットランドやくも	CAFÉ ROSSO
キッチンおかだ	西茶町ちどり薬局	いろいろ茶屋	舶来屋
中国山地蕎麦工房 ふなつ	かおり整体	クロード松江本店	ゆう心
SKプラザ	中村内科循環器クリニック	松江総合運動公園 指定管理者株式会社MILしまね	紅葉館
県庁食堂スワン&売店ふまい	いづも屋	河津歯科	松琴館
一色庵	おかげキッチン まるベリー	とまと薬局	御食事処 藤芳
JAグリーンかわつ店	清松庵たちばな	(有)宝箱	竹葉
上田そば店	爽健美食ここな	カフェ ヴィア ポンテンピ	夢ランド しらさぎ
和風レストラン ぼん	シヤクドー上乃木店	ワタナベ歯科医院	ワークセンターやすぎカフェグリルどじょこ
フタバヤ洋品店	ヘアカットプリュー	株式会社玉造温泉ゆうゆ	まつもとスポーツショップ
JAグリーンふるえ店	つちえ美容室	大戸屋ごはん処 イオン松江店	スイミングスクール安来
浪花寿司	殿町一色庵	川谷薬局	わたなべ牧場
神代そば	テルサ(株式会社さんびる)	森本産婦人科医院	日立メタルプレジジョン
パンエブール	和寿司	松江調剤薬局	日立金属安来工場 健康管理室
萬隆	旬菜	ふくしま(株)スーパーチェーン本社	湯田山荘
(株)ワコムアイティ	カフェ・ウィーン	ドラッグストア ウエルネス橋南店	ふれあいプラザ
割烹・仕出し料理小林	Yショップ田和山店	マルマン(株)本部	社会医療法人 昌林会
カーブス松江島大前	今井書店グループセンター店	みしまや本部	

読者アンケート

今回のまめな通信はどうか？
あなたの健康づくりに役立つ情報はいっていたかな？
まめな通信について次のアンケートにお答えください。

- 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読んだ感想を聞かせてね！

※ただし、1人につき一回答をお願いします。

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3

島根県松江保健所内
「松江圏域健康長
寿しまね推進会議」
行

おもて面

うら面

アンケートの
お答え

- ①
- ②
- ③

お名前
おところ

ハガキかメールまたは
FAXでアンケートにお答え
いただいた方には、抽選でまめなくんグッズ
などの記念品を差し上げます。

まめなくんグッズ
エコバッグ、タオルなど



応募締切/平成28年1月末日
e-mail/
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp
FAX/0852-21-2770



まめな通信

平成27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:島根県松江保健所 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んばい～

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 今年のお取組

「うすあじ、ロコモ」、かんたんレシピ

★2～3P 各分科会からのレポート

心いきいきキャンペーン、ロコモの取組、たばこの煙のない飲食店、たばこ対策取組宣言、
歯科分科会の取組

★4P 今後の活動

今年のお取組

まめで長生き いいあんばい「うすあじ」と「ロコモ」

松江圏域では、「まめで長生き いいあんばい」をキャッチフレーズに、松江圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体を中心に、「住民主体の健康づくり活動の推進」を柱として取り組んでいます。

「まめで長生き」を実現するには、日頃の生活習慣を改善し、病気を予防したり重症化・合併症を予防することが大事です。そのために若いうちからよい生活習慣を身に付けることが重要です。そこで、今年は、適量の塩分で栄養のバランスがとれ、素材のうまみを引き出す「うすあじの食事」と、骨や筋肉を丈夫にするための「ロコモ予防」の普及啓発に力を入れて取り組んでいます。詳しくは、本誌のかんたんレシピや運動分科会レポートを参考に、生活に取り入れて実践しましょう。



かんたん レシピ紹介

島根県では健康づくり(生活習慣病の予防、重症化の防止など)の一環として、いつでも、どこでも「うす味で、バランスがよい、食材のうまみを引き出した食事」がとれる環境づくりに取り組んでいます。

今号は、島根県栄養士会で考案された「お手軽スピード うす味レシピ」を紹介します。とても簡単で、塩分は少ないのに「おいしい」レシピです。ぜひ、一度作って食べてみて、ご家庭の味と比べてください♪

島根県では、健康のため、成人の食塩摂取量は、1日8g以下を目標にしています。

朝食に1杯の「みそ汁」で体もこころも温かく、元気に1日のスタートを切りましょう♪



「ミルク味噌汁」

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はせん切りにする。油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と人参を入れ、沸騰したら玉ねぎ、油揚げを加え、柔らかくなったら味噌と牛乳を入れる。
- ③ ②が沸騰する直前に火を止め、葉ねぎを散らす。

材料
2人分

玉ねぎ;中1/4個 人参;1cm強 油揚げ;小1/3枚 葉ねぎ;小1本
水;200(カップ1) 牛乳;100(カップ1/2) 味噌;大さじ2/3

ワンポイント
アドバイス

- 牛乳にはうま味成分のひとつである「グルタミン酸」が含まれています。牛乳を使うと、だしがなくても水っぽくなく、また味噌の味を引き立ててくれます。
- 市販のインスタントみそ汁(減塩タイプでないもの)の食塩相当量は2g前後です。栄養成分表示にも注目。



●エネルギー 80kcal ●脂質 4g
●たんぱく質 3.8g ●食塩相当量 0.8g

「助けて」って
言っているんです。

「心いきいきキャンペーン」を 実施しました!



島根県の自死者数は、平成8年から21年まで毎年200人を越えていました。平成26年は141人まで減少しましたが、人口10万人当たりの自死者数を示す自殺死亡率は20.4で全国15位であり、依然として高い水準にあります。

自死の多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。また、自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死予防には、まずは「周りの人が気づくこと」が大切です。

島根県では、より多くの人にそうした「サイン」に気づいていただくために、「人のあたたかいところ」や「相手を思いやるところ」の大切さを今一度考え、地域に「自死予防」の意識が根付くことをめざして、街頭キャンペーンを行いました。松江圏域でも9月10日の「世界自殺予防デー」にあわせ、JR松江駅、ラ・ムー安来店、丸合安来店(安来ショッピングセンター)の3カ所で「心いきいきキャンペーン」を関係機関の皆さんと共に実施しました。

ひとりで悩まないで 一人ひとりの大切ないのち

島根県の自死者数は、平成8年から21年まで毎年200人を越えていました。平成26年は141人まで減少しましたが、人口10万人当たりの自死者数を示す自殺死亡率は20.4で全国15位であり、依然として高い水準にあります。

自死の多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。また、自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死予防には、まずは「周りの人が気づくこと」が大切です。

島根県では、より多くの人にそうした「サイン」に気づいていただくために、「人のあたたかいところ」や「相手を思いやるところ」の大切さを今一度考え、地域に「自死予防」の意識が根付くことをめざして、街頭キャンペーンを行いました。松江圏域でも9月10日の「世界自殺予防デー」にあわせ、JR松江駅、ラ・ムー安来店、丸合安来店(安来ショッピングセンター)の3カ所で「心いきいきキャンペーン」を関係機関の皆さんと共に実施しました。

ロコモに取り組みます!



運動分科会
レポート

ロコモってなに?

ロコモティブシンドロームの略で、日本語だと「運動器症候群」と言います。骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立ったり、歩いたりする能力が低下することです。簡単に言うと、将来寝たきりになってしまうかも知れない状態のことです。



ロコモを予防しよう!

ロコモを予防するには様々な方法があります。効果的なのは、やはり運動。プールやストレッチなど自分に合った方法を見つけて日々取り組んでみましょう!

私たちのロコモ予防 ～松江ウォーキング協会 理事 池田昴志さんにお話を聞きました～

<松江ウォーキング協会>

会 員:約60名 40～60代が多い。

設 立:2003年

活動内容:毎月、例会として第2日曜日にウォーキングをしています。松江市内だけでなく雲南市や出雲市なども歩きます。「松江神在月だんだんウォーク」や「宍道湖1周ウォーク」など地域の皆さんも気軽に参加できるようなウォーキング大会を開催しています。



ココがいい所:周囲の同年代には足腰を傷めている人も多いですが、私は痛いところは1つもなく、身体の調子がとてもいいです。季節ごとに様々な景色を見ることができるのも、とてもいいところです。

あなたも、あなたにとってのロコモ予防を探してみましょう!

空気もいっしょに
いただきます!

たばこの煙のない飲食店 レポート

松江圏域では、店内を終日禁煙とする「たばこの煙のない飲食店」に、現在71の飲食店に登録いただいています。それぞれのお店で受動喫煙防止に取り組まれており、このたび、居酒屋でありながら、8月1日から店内の終日禁煙に踏み切られた「味処 もと家」のご主人、本山誠さんに登録後のお客様の反応や取組状況についてお話を伺いました。



Q:お客様の反応は?

A:最初は「居酒屋なのに禁煙!?!」と驚かれた。喫煙するお客様の中には来られなくなった方もいるが、それは予想していたこと。喫煙しないお客様からはいいことだと好評。

Q:喫煙するお客様にはどう説明?

A:「禁煙にしたから店の外で吸って」と言うときちんと外で吸われるし、クレームもない。当たり前という感じで外に出られる。

Q:登録前は受動喫煙で体がきつと言われていましたが、体調に変化は?

A:従業員全員が仕事終わりの体が楽になったと言う。胸が楽だね。

居酒屋寄席「もと家落語会」やっています!

お店PR

毎月第4土曜日の夜8時から、地元で活躍中の落語家さんによる寄席を開催しています。入場無料!!

たばこ対策取組宣言をしました!

松江保健所では、平成27年8月19日に「たばこ対策取組宣言」をしました。職員1人ひとりが喫煙について考え、行動していきます。

1. 毎月第3水曜日を「禁煙チャレンジデー」とします。
2. たばこの健康に及ぼす影響について理解を深め、家族や地域との関わりの中で、正しい知識の啓発に努めます。
3. 禁煙を希望する職員への禁煙サポートに取り組みます。
4. 受動喫煙防止に努めます。

松江保健所たばこ対策取組宣言

1. 毎月第3水曜日を「禁煙チャレンジデー」とします。
○喫煙者は、禁煙チャレンジデーは禁煙する旨を事前に告知し、喫煙禁止の場所以外の喫煙場所へ移動し、喫煙します。
2. たばこの健康に及ぼす影響について理解を深め、家族や地域との関わりの中で、正しい知識の啓発に努めます。
3. 禁煙を希望する職員への禁煙サポートに取り組みます。
4. 受動喫煙防止に努めます。
○喫煙者は、喫煙エリアを明確にし、喫煙者専用喫煙所を設置します。

平成27年 8月19日

島根県 松江保健所長
平賀 瑞雄

～お口の健康考えてみませんか? 松江キャンパス学園祭で実施～

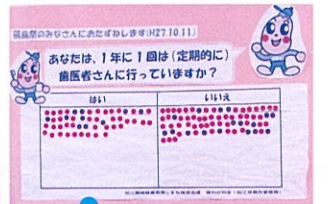
歯科分科会では、8020運動(80歳で20本以上自分の歯を保つ)の達成のために、若い世代の方が歯と口腔の健康に関心を持ち、1年に1回は痛みがなくても歯科医院でみてもらうことを習慣にしてほしい、と考えています。

そこで、島根県立大学短期大学部松江キャンパスのご協力により、学園祭の一角にコーナーを設け啓発活動を行いました。

ガムで咬む力が
わかるんだ～



咬む力チェック



ボードアンケート

1年に1回は、
歯医者さんに行ってるかな?

食育まつりinまつえ 開催

11月22日 くにびきメッセ
地SUN 地SHOW祭りと合同開催

