



# まめな通信

平成28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。  
\*「まめな通信」は「ふるさと島根寄付金」を活用して作成しています。

- 今号の内容
- ★1P 心いきいきキャンペーン実施、「かんたん」レシピ紹介
  - ★2～3P 各分科会レポート、がん市民公開講座開催
  - ★4P 交流会のお知らせ、まめなサポーターの募集



## 「心いきいきキャンペーン」を実施しました！

### ひとりで悩まないで 一人ひとりの大切ないのち

「助けて」って  
言っているんです。



島根県の自死者数は、平成27年は158人と減少傾向にあります。人口10万人当たりの自死者数を示す自殺死亡率は22.9で全国4位と、依然として高い状況にあります。また、松江圏域では毎年50人前後の方が自死で亡くなられています。

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、より多くの方が「サイン」に気づき、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っています。松江圏域でも9月10日の「世界自殺予防デー」を中心に、JR松江駅、ラ・ムー安来店、プラーナの3カ所ですべて「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、日頃のセルフチェックの大切さや、困ったときの相談先について啓発を行いました。

### 「かんたん」 レシピ紹介

春号に続き、食生活改善推進協議会が地域で広めておられる「うす味で野菜を食べよう！減塩レシピ」を紹介します。年中手に入る「もやし」と「人参」を使った、簡単で美味しいレシピです。一度、作ってみてください！

\*9月に実施した「まちの食育ステーション事業 第2弾」で試食提供しました。

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。

野菜は1日5皿(350g)を目標に食べたいのですが、国民健康・栄養調査によると1皿分不足しています。



## 『もやしのナムル』

野菜量…56g、塩分…0.5g

材料  
4人分

- もやし：200g (1袋)
- 人参：25g (小1/4本程度)
- ごま油：小さじ1と1/2
- しょうゆ：小さじ2と1/2



下準備

もやしのひげ根を取り除き、よく洗っておく。  
\*ひげ根はそのままでもよいですが、このひと手間で見栄え、美味しさがグーンとアップします！

作り方

- ①もやしは熱湯でしんなりするまで茹で、ザルに上げる。
- ②人参は、長さ4～5cmの千切りにし、熱湯で1分ほど茹で、ザルに上げる。
- ③粗熱が取れたら、水気を絞りごま油としょうゆで和える。

### ポイント

- ごま油で風味がアップ！うす味でも美味しく食べられます。

## みしまやで、「まちの食育ステーション事業」を実施しました♪

「食育の日」の19日にあわせ、スーパーと連携し、体験を通じた啓発を食生活改善推進員さんと一緒に行っています。

テーマは「野菜の摂取」「うす味」「朝食の摂取」  
年4回の計画で、6月、9月に実施しました。内容は試食による「うす味でも美味しい」体験、ボードアンケート、350gの野菜展示、レシピ配布等。

買い物に来られた多くの方に参加いただき、たくさんの「うす味でも、美味しく食べやすい！」の声が聞けました。

次は12月と来年2月を予定しています。



## 食の分科会レポート

# みんなで朝ごはんクッキング講座

簡単、楽しいクッキングで、とても好評です。これをきっかけに朝ごはんを食べようと思ってもらえることを願っています☆



食の分科会では、朝食の大切さを伝え、朝食を食べる習慣につなげるため、各構成団体が主体となり、平成15年から講座を実施しています。昨年度までで54回、延べ1,761名の方に参加いただきました♪

今年度の様子をご紹介します。

(赤江地区健康会議)

～おにぎらずとオリジナルお味噌汁を作ってみよう！～

○赤江交流センターを会場に、9家族が3班にわかれ調理しました。特に、味噌汁は「いりこ」でだしをとり、具材を自分たちで選んで作ったオリジナルの1品です。

献立：おにぎらず(ハム・レタス、ツナ・ブロッコリー)、ビタミンサラダ、オリジナルみそ汁、フルーツヨーグルトサラダ



(松江地区栄養士会)

～親子で楽しく！栄養満点！朝ごはんクッキング～

○城北小学校の児童・保護者20組47名が参加し、教員7名も一緒に作りました。

献立：ツナそぼろごはん、バナナチーズトースト、トマト入りスクランブルエッグ、納豆サラダ、夏野菜のみそ汁



(島根県食品衛生協会松江支所)

～手洗い講習とあわせて開催！～

○穴道保健センターを会場に、小学生親子24名が参加しました。

機械を使って調理前の手洗いチェックや、食物アレルギーについての話もし、「食の安心・安全」にも関心を持ってもらえました。

献立：ミルクかん、スムージー(小松菜、キウイ、バナナ、豆乳)、ピザトースト、ごろごろサラダ



～子どもの感想～

「楽しかった。おいしかったので、お家でもやってみたい。」  
「料理ができてうれしかった。」「上手に作れてよかった。」  
「いい加減な手洗いをしていたので、しっかりと手洗いをしたいと思った。」

～おとなの感想～

「朝ごはん、ついつい手抜きになってしまいますが、頑張ってみようと思います。」「子どもと一緒に作りたいと言ってくれました。」「家にある食材なので、さっそく家でもやってみようと思いました。」

## 歯科分科会レポート

# お口の健康、考えてみませんか

若い世代を対象に、歯を失う前に歯と口腔の健康に関心を持っていただくきっかけとなるよう「お口の健康、考えてみませんか」事業に取り組んでいます。

〈各地のイベントに参加しました〉

6月12日

「松江市健康福祉フェスティバル」の様子



人間は歯が28本なんだって、初めて知りました！

気になるところを気軽に先生に相談できてよかった♪



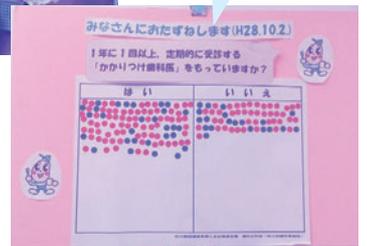
10月2日

「安来市十神地区文化祭 歯科コーナー」の様子



1年に1回以上、かかりつけの歯科医院に行っている人が半分以上でした

自分の「かむ力(咀嚼力)」がガムでわかるなんてビックリ！



# がん市民公開講座 開催されました

9月10日 いきいきプラザ島根

- すべてのがんの予防には禁煙がポイントとなります。
- 肺がんの早期発見には健康診断を定期的に受け、血糖値などチェックしてもらいましょう。
- 気になる症状があれば、かかりつけの医院で早めに相談することも大切です。



肺がんは病気がわかった時には進行している場合が多いことから、少しでも早期に発見するための知識を学ぶことがテーマでした。



# 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

お酒は上手に付き合えば、場の雰囲気をよくしたり、会話を弾ませたりするものとなりますが、間違った飲み方をすると取り返しのつかない大変な問題を引き起こすこともあります。

これから忘年会シーズンとなり、何かとお酒を飲む機会が増えます。あなたのお酒の飲み方を振り返り、みんなが楽しめるお酒の席にしましょう。

- 飲みすぎは禁物。節度ある適切な飲酒を心がける。
- 休肝日は週2日。お酒が続けば内臓も疲れる。
- 何があろうとも妊娠中、授乳中の飲酒は避ける。
- 未成年者には一滴も飲ませない、勧めない。
- 飲めない人、飲みたくない人には無理強いしない。
- 車も自転車も、飲んだら運転しない。

★昼も夜も無性にお酒がほしくなる人は、医療機関に相談しましょう！

★身近な人のお酒の飲み方が心配な方は、保健所にご相談ください。(心の健康支援課 TEL 0852-23-1316)

「節度ある適度な飲酒」とはこの程度です。  
(1日あたり純アルコールで約20g程度の摂取)

お酒の種類

 ビール (中瓶1本 500ml)	 清酒 (1合180ml)	 ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	 焼酎 (25度) (ロック0.6合 100ml)	 ワイン (1杯120ml)
---	--	---	---	---

ただし、女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、より少ない量でとどめましょう。

## 運動分科会レポート

# ロコモティブシンドロームを予防しよう! ～チラシを作成しました～

「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)とは、骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、立つ・歩くといった能力が低下している状態のことを言います。

運動分科会では「ロコモ予防」をテーマに、ちらしやセルフチェックのためのイスを作成しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、日ごろから運動をし、ロコモを予防しましょう！



**ロコモ、てなに?**  
突然ですが…  
あなたは椅子から片足で立ちあがれますか?

70歳未満の方は立ち上がることができる!  
…ハズなんです。

参考	男性	椅子の高さ	女性	椅子の高さ
20～29歳	片足	20 cm	片足	30 cm
30～39歳	片足	30 cm	片足	40 cm
40～49歳	片足	40 cm	片足	40 cm
50～59歳	片足	40 cm	片足	40 cm
60～69歳	片足	40 cm	片足	40 cm
70歳以上	両足	10 cm	両足	10 cm

※出典:ロコモチャレンジ! 高齢者運動ガイド  
立ち上がれなかったあなた…  
立ち上がったあと、グラグラしてしまったあなた…  
もしかしてロコモかも知れません!

→ 裏面へ

**ロコモ、なに?**  
ロコモ=運動器機能群(ロコモティブシンドローム) 骨・関節・筋力など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態。  
→歩は死んでも、寝る、介助が必要になる可能性があります。

こんな症状ありませんか?  
正座が辛い、手すりがないと歩けず、腰が痛い、階段を上れない

**チェックしてみよう!**

- 片足で立ったまま膝下を曲げることができない。
- 家の中でつまづいたり滑ったりすることがたびたびある。
- 手すりがないと階段を上ることができない。
- 15分(約1km)ほど歩かせることができない。
- 腰が痛むや痺れや足が重たい。
- 2kg程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが困難。
- 排便機や移動器の上げ下ろしなど力のある家事が困難。  
→ひとつでも当てはまればロコモの可能性ががあります!

ロコモ予防に効果的なのは、やはり運動を継続して行うことです。水泳やウォーキングなどのスポーツでも、ストレッチでもOKです。目安は、片足立ちを左右1分間ずつ、1日3回やってみてください。無理せず、自分のペースで続けましょう!

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動習慣を身につけましょう。

お問い合わせ先: 松江県健康増進推進推進協議会 松江保健所健康増進課  
☎ 0852-23-1314

貸し出します

- ◆着ぐるみ「まめなくん」健康づくりのイベントなどに活用下さい
- ◆ロコモチェック 立ち上がりテスト用 イス
- ◆健康に関するパネル など





# 松江圏域健康長寿しまね推進活動交流会

場所：松江合同庁舎 講堂（松江市東津田町）  
日時：12月6日（火） 13:30～16:00  
内容：健康づくりグループの活動発表・交流 ロコモ予防講話 活動の展示 など

## 募集中

### 健康づくりを応援する「まめなサポーター」に登録しませんか？

健康づくりを応援するボランティア「まめなサポーター」を募集しています。  
キャンペーン、まめな通信の配布、年に2回の連絡会。現在、12名で活動中です。  
自分に出来る範囲で活動する「まめなサポーター」に関心のある方は、ご連絡ください。  
(松江保健所 健康増進課 TEL 0852-23-1314)



### 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	J A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	麦苗たまき	樋野電機工業有限会社
ドコモショップ松江学園通り店	有限会社 くりっく	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	岡本整形
スポーツクラブBIG-S	ハーブ薬局 本庄店	熊野館	☆安来市の情報協力店☆
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	そば処 まつうら
キッチンおかだ	西茶町ちどり薬局	いろり茶屋	CAFÉ ROSSO
中国山地蕎麦工房 ふなつ	かおり整体	クロード松江本店	舶来屋
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M   しまね	ゆう心
県庁食堂スワン&売店ふまい	いづも屋	河津歯科	紅葉館
一色庵	おかげキッチン まるベリー	とまと薬局	松琴館
J Aグリーンかわつ店	清松庵たちばな	(有) 宝箱	御食事処 藤芳
上田そば店	爽健美食ここな	カフェ ヴィア ボンテンピ	竹葉
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	夢ランド しらさぎ
フタバヤ洋品店	ヘアークットブリュー	株式会社玉造温泉ゆうゆ	ワークセンターやすきフェリルどじょっこ
J A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	まつもとスポーツショップ
浪花寿司	殿町一色庵	川谷薬局	スイミングスクール安来
神代そば	テルサ (株式会社さんびる)	森本産婦人科医院	わたなべ牧場
パンエール	和寿司	松江調剤薬局	日立メタルプレジジョン
萬隆	旬菜	ふくしま (株) スーパーチェーン本社	日立金属安来工場 健康管理室
(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	湯山山荘
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	ふれあいプラザ
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	社会医療法人 昌林会

## 読者アンケート

今回のまめな通信はどうでしたか？  
あなたの健康づくりに役立つ情報が記載されていましたが？  
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。

おもて面

〒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

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。



応募締切/平成28年12月末日  
e-mail/  
matsue-hc@pref.shimane.lg.jp  
FAX/0852-21-2770