

まめな通信

平成30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：松江市・島根県共同設置松江保健所 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んい～

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 健康長寿日本一を目指して
かんたんレシピ紹介
- ☆2P～3P 一人ひとりが健康長寿を目指す11目標
各分野ごとの取組状況
- ☆4P 健康長寿しまね活動推進交流会のご案内
まめな情報協力店一覧、
まめな通信★読者アンケート

かんたん レシピ紹介

青菜と焼き茸の 和え物



材料2人分

ほうれん草…1/2束 濃口しょうゆ…大さじ1/2
まいたけ…1/2パック おろししょうが…小さじ1/2
油揚げ…1/2枚

作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっとゆで、しっかり水気を絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ②まいたけと油揚げをグリルで焼く。
(オーブントースターで焼いてもよい)
- ③油揚げは細切り、まいたけは手でほぐす。
- ④おろししょうがと濃口しょうゆを合わせ、①と③を和える

ワンポイント

●油揚げとまいたけを焼くことで香ばしさが
出ます。この香ばしさとしょうがの
香りがうす味のポイントです。

エネルギー：37kcal、たんぱく質3.2g 脂質：2g、塩分：0.7g
島根県・島根県栄養士会 お手軽スピードうす味レシピより



健康長寿日本一を目指して

～松江圏域健康長寿しまね推進計画 中間評価・後期計画策定～



平成29年度に“生涯現役、健康長寿のまちづくり”を進めるために松江圏域で策定している「松江圏域健康長寿しまね推進計画(第二次)」の中間評価を行い、現在の松江圏域の状況、今後重点的に取り組んでいく項目を整理しました。

松江圏域の現状

平均寿命、健康寿命(65歳の平均自立期間：65歳の時点において、その後自立した生活を送ることができる期間)が伸びています。

取組による成果

- ・朝食を食べる子どもの割合が増加しました。
- ・週2回以上、運動する人の割合が増加しました。
- ・喫煙している人の割合が減少しました。
- ・定期的に歯科医院を受診する人の割合が増加しました。

中間評価で見た課題

- ・朝ごはんを食べない人は野菜を食べる量も少ないです。
- ・歩くようにしている人の割合が減少しました。
- ・年齢が上がるにつれ、習慣的にお酒を飲む人の割合が増加しました。
- ・他の地域よりもストレス解消法を持たない人、ストレス解消が出来ていない人が多いです。
- ・脳卒中を発症する人の割合が減少していません。
- ・がんの中でも、大腸がんの死亡が減少していません。

6年間(2018～2023年度)の重点取組項目

- ・健康づくり・介護予防を一体的にすすめる体制づくり
- ・働きざかり世代の健康づくり
- ・各地区単位での健康づくり活動の推進

人生100年時代、
元気で長生きをめざしましょう！！



各分野ごとの取組状況は2・3ページをご覧ください

栄養・食生活

～主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓～



子ども	体や栄養、食について学び、基本的な食習慣を身につけましょう
壮年期	減塩や野菜摂取を心掛け、生活習慣病を予防しましょう
高齢者	バランスのよい食事を心がけ、フレイルを予防しましょう

食の分科会

「野菜の目安」チラシ作成しました

「毎日朝食を食べよう」「野菜をもうひと皿増やそう」「うす味にしよう」の3つを中心に取り組みを行っています。

分科会での意見から、野菜の1日量を「手のひら5杯分」という目安を使って示したチラシを作成しました。各団体の参加するイベント等で活用しています。



「1日にとりたい野菜の目安」チラシの一部

運動分科会

ロコモ予防をテーマに啓発活動を行いました

9月15日の「しまねレクリエーションフェスティバル」(主催:公益財団法人島根県体育協会等)において、ロコモ椅子体験、握力測定、運動習慣に関するボードアンケートを行いました。

ロコモ予防、運動の大切さ、日常生活において運動習慣を取り入れるきっかけについて啓発しています。



一人ひとりが
健康長寿をめざす

11 目標

「ご縁でつながるまめなの輪」

ごえんでつながるまめなのわ

- *ご縁…地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる。
- *まめな…健康長寿

歯科分科会

事業所出前講座を活用ください

元気うちから歯はいのち講座(無料)

事業所を対象に、歯と口の健康講座を実施しています。歯と口が健康になる生活習慣の「なぜ?」や、最近話題のオーラルフレイル(口腔機能の低下)などをわかりやすくお話しします。歯と口の健康は、おいしく食事をとり、元気な体づくりの第1歩。申し込みは事務局までお電話ください。



子ども・若者 「むし歯予防」

かかりつけ歯科医をもち、1年に1回以上受診しましょう
フッ化物配合歯磨剤の使用・フッ化物洗口に取り組みましょう
口腔の健康、口腔と食の関係について学びましょう

青壮年期 「歯周病予防」

糸ようじ・歯間ブラシなどを使いましょう
かかりつけ歯科医をもち、1年に1回以上受診しましょう

高齢期 「口腔機能低下予防・早期発見」

1年に1回以上、かかりつけ歯科医を受診しましょう
自分にあった口腔ケアを実践しましょう
フッ化物配合歯磨剤を正しく使いましょう
オーラルフレイルを学びましょう



歯 ~お口の健康は元気の源~

こころ

～こころの悩み 抱え込まないため込ませない～



子ども・若者

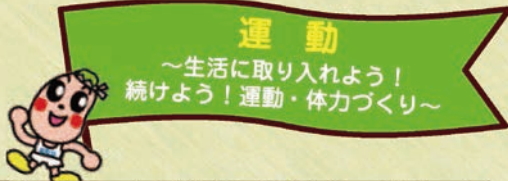
悩みがあれば、身近な人に相談しましょう

青壮年期

適度に睡眠をとりましょう
十分に休養を取りましょう
自分なりのストレス解消法を見つけ実践しましょう

高齢期

生きがいや趣味を見つけましょう
人が集まる場へ積極的に参加しましょう



子ども	遊びや学習を通じて、からだを動かす習慣を身につけましょう
壮年期・高齢期	運動する習慣を身につけましょう 日常生活で積極的に体を動かすようにしましょう ロコモティブシンドロームを正しく理解し、予防に努めましょう 運動の仲間づくりをしましょう 運動できる場に参加しましょう



子ども	たばこは、最初の1本を吸わないようにしましょう お酒は、最初の一口を飲まないようにしましょう
壮年期・高齢者	たばこやお酒に関する正しい知識を身につけましょう 未成年に喫煙や飲酒をさせないようにしましょう 周囲に人がいるところでたばこを吸わないようにしましょう 適正飲酒を実践しましょう

- ごはん（食事）は 3食 毎日食べる
- 塩分控えて 野菜はたくさん
- できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
- ついに決心 禁煙チャレンジ
- なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
- また行こう あの人のいる 通いの場
- めざせ 8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医
- 仲間で声かけ 受けよう 健診（検診）
- 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- 若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

島根県・健康長寿しまね推進会議（平成30年2月）

たばこ・アルコール分科会

禁煙キャンペーンを行いました

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、望まない受動喫煙の防止が話題となっています。受動喫煙は人の健康に悪い影響を与えます。世界禁煙デー（5月31日）に合わせてキャンペーンを実施し、受動喫煙などたばこの害について啓発を行いました。



早期発見のためのがん検診

松江圏域では大腸がん検診の受診率向上に向けて取組を進めています。大腸がんはがん検診や健診での発見率が高く、早期発見・治療につながっています。

今回は早期発見のための大腸がん検診（40歳以上：年1回）について紹介します。

—便潜血検査—
便を専用のスティックでこすり、専用の容器に入れて提出することで、血液が混ざっていないか調べます。



心の分科会

心いきいきキャンペーンを開催しました

9月10日の「世界自殺予防デー」を中心に、関係機関の皆さんと街頭キャンペーンを行いました。

【場所】JR松江駅、アルテピア、ブラーナ、ラ・ムー安来店、ウェルネス安来店



より多くの人々が「心の不調のサイン」に気づき、地域に「自死予防」の意識が根付くよう取り組んでいます。

健康管理体制の整備 ~受けよう！健康診断 がん検診~



気になる症状があったら、
検診を待たず
すみやかに医療機関へ！

松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会



<日時> 12月19日(水) 13:30 ~ 16:00

<会場> 島根県松江合同庁舎 2階 講堂 (松江市東津田町)



健康づくり講演会

「フレイル予防は『三方よし』で始めよう！
～運動 + 栄養 + 社会参加のススメ」

講師 / 東京都健康長寿医療センター 研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤原佳典 先生 (医学博士)

講演のほか、地域での取組報告、関係団体の健康情報発信コーナーなどもあります。
参加方法など、事務局におたずねください

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)	有限会社 くりっく	(有) 御華門	吉川歯科クリニック
トークレスト 遊食倶楽部	公益社団法人松江法人会	麦苗たまき	高木歯科医院
アラスカ	ハーブ薬局 本店	コナミススポーツクラブ松江	有限会社桑原塗装店
松江今井書店学園通り店	医療法人泉仁会 なかじま耳鼻科	しまね屋	(安来市の情報協力店)
たまき松江店	西茶町ちどり薬局	熊野館	そば処 まつうら
美容室はいからさん	かおり整体	ホットランドやくも	CAFÉ ROSSO
ドコモショップ松江学園通り店	中村内科循環器クリニック	いろいろ茶屋	舶来屋
海鮮うまいもんや 松江京らぎ	岡本整形	クロード松江本店	ゆう心
スポーツクラブBIG-S	グリーン調剤薬局 学園店	松江総合運動公園 指定管理者株式会社M.I.しまね	紅葉館
尾原スポーツ	グリーン調剤薬局 黒田店	河津歯科	松琴館
キッチンおかだ	グリーン調剤薬局 春日店	とまと薬局	御食事処 藤芳
中国山地蕎麦工房 ふなつ	グリーン調剤薬局 西川津店	(有) 宝箱	竹葉
県庁食堂スワン&売店ふまい	多田歯科医院	カフェ ヴィア ボンテンピ	夢ランド しらさぎ
J Aグリーンかわつ店	調剤ナガトミ	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っこ
上田そば店	医療法人皮膚科 鈴木クリニック	株式会社玉造温泉ゆうゆ	まつもとスポーツショップ
和風レストラン ぼん	いづも屋	大戸屋ごはん処 イオン松江店	スイミングスクール安来
フタバヤ洋品店	おかげキッチン まるベリー	川谷薬局	わたなべ牧場
J Aグリーンふるえ店	清松庵たちばな	森本産婦人科医院	日立メタルプレジジョン
浪花寿司	爽健美食ここな	松江調剤薬局	日立金属安来工場 健康管理室
神代そば	シンヤクドー上乃木店	味処 もと家	湯田山荘
パンエブール	ヘアークットブリュー	ふくしま(株) スーパーチェーン本社	ふれあいプラザ
萬隆	つちえ美容室	ドラッグストアウエルネス橋南店	社会医療法人 昌林会
(株) ワコムアイティ	さつき整骨院	マルマン(株) 本部	長谷川歯科診療所
割烹・仕出し料理小林	テルサ(株式会社さんびる)	みしまや本部	たんぼぼ歯科
カーブス松江島大前	和寿司	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	島田歯科クリニック
カーブス松江津田店	旬菜	カフェ オリーブ	医療法人吉田歯科クリニック
喫茶 いこい	カフェ・ウィーン	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	高橋歯科医院
ベーカリー&カフェ パサージュ	Yショップ田和山店	樋野電機工業有限公司	ベル歯科医院
自家焙煎珈琲 CaféKubel (カフェクベル)	今井書店グループセンター店	ぼよぼよクリニック	吉田歯科医院
ダイニング なくりあ	J Aグリーンつだ店	片岡歯科医院	
そば・甘味 ちどり茶屋	ワダ卓球専門店	雑貨屋いとし屋ついでん	

まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者の中から抽選で「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

- 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 読んだ感想は？
- ④ あなたが調理・食事において日ごろ気をつけているうす味のコツを聞かせてね！



おもて面

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3
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
④
お名前
おところ

応募締切 / 平成31年1月末日

※ただし、1人につき一回答でお願いします。

編集後記

前号のまめな通信とレイアウトを変えてみましたが、いかがでしたか。今年の夏は暑い日が続き、熱中症の話題をよく耳にし、普段の生活が当たり前に見えるようにするには、まず健康であることが大切だと感じました。まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(まめなサポーター・事務局一同)